



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮрГУНУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Организационно-методические основы технико-
тактической подготовки волейболистов 10-12 лет**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 41.03.01, Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая
культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:
89,48 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ОФ-514/073-5-1
Кобелев Андрей Сергеевич

Работа рекомендована к защите
« 10 » 06 / 2020 года

зав. кафедрой ТнМФКиС

Жабсков В.Е.

Научный руководитель:
доцент кафедры ТнМФКиС
Коняхина Галина Петровна

Челябинск
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Требования к уровню подготовки юных волейболистов.....	7
1.1 Основные компоненты физической подготовленности волейболистов	7
1.2. Организация и методические особенности проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу	13
1.3 Принципы и методы обучения волейболу на учебно- тренировочных занятиях	20
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА 2. Организация исследования и разработка опытно-экспериментальной программы	26
2.1 Организация исследования и используемые методы тестирования.....	26
2.2 Разработка опытно-экспериментальной программы проведения учебно-тренировочных занятий.....	30
Выводы по второй главе.....	39
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их интерпретация.....	41
3.1 Динамика показателей результатов тестирования в процессе опытно-экспериментальной работы	41
3.2 Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение	44
Выводы по третьей главе	48
Заключение	49
Список использованных источников	51
Приложения	57

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол пользуется большой популярностью у школьников. Однако многолетние наблюдения показывают, что, играя в волейбол, школьники допускают слишком много ошибок, технического брака. В средних классах (5-8 класс) данный пробел ещё не снижает интереса к игре, но уже в старших классах (9-11 класс) желающих играть в волейбол на таком техническом уровне становится всё меньше. Начальное обучение волейболу - это путь, ведущий к популяризации игры среди школьников. Ведь всем известно, что лучше правильно обучить школьников игровым двигательным навыкам и умениям, чем затем переучивать их. Нельзя не учитывать и тот факт, что при большом желании учащихся быстрее научиться играть в волейбол, на обучение игре отведено слишком малое количество часов, поэтому большое внимание учитель физической культуры должен уделять комплексному подходу к формированию двигательных качеств на начальном этапе обучения.

Вышесказанное обусловило выбор темы нашего исследования: «Организационно-методические основы технико-тактической подготовки волейболистов 10-12 лет».

Актуальность исследования

Современный волейбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном волейболе происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о

необходимости постоянного совершенствования технической и тактической подготовки юных волейболистов.

Современный волейбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсменов.

Особый интерес приобретает процесс подготовки юных волейболистов. Именно к этому возрасту у них должна быть сформирована основная физическая и техническая база, необходимая в игровой деятельности.

Успешность технической, тактической, физической подготовок волейболистов зависит от правильного овладения основами техники игры.

В результате изучения и анализа работ ученых-педагогов было установлено, что при подготовке юных волейболистов используется, в основном, групповой подход в обучении. Также установлено, что нагрузка и различные средства тренировки применяются к игрокам по единой схеме. В связи с этим и возникла необходимость в дифференциации тренировочных нагрузок и средств технико-тактической и физической подготовки юных волейболистов.

Необходимость дифференциации тренировочного процесса неоднократно подчеркивалась специалистами в области спортивной тренировки. Однако при изучении процесса спортивной подготовки юных волейболистов, мы столкнулись с тем, что юные волейболисты имеют существенные различия в уровне физического развития, физической и технической подготовленности.

Следовательно, разработка и экспериментальное обоснование методики технико-тактической подготовки юных волейболистов является актуальной темой исследования.

Цель исследования – повышение эффективности технико-тактической подготовки волейболистов 10-12 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных волейболистов на начальном этапе обучения.

Предмет исследования – организация и методика технико-технической подготовки волейболистов 10-12 лет.

Гипотеза исследования: разработка рационального соотношения средств физической, технической и тактической подготовки юных волейболистов позволит повысить уровень их физической и технико-тактической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Изучить опыт организации технико-тактической подготовки волейболистов 10-12 лет и выявить значимые условия повышения их качества.

2. Разработать методику целевого освоения технико-тактических элементов волейбола в учебно-тренировочном процессе волейболистов 10-12 лет;

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики освоения технико-тактических элементов волейбола в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов 10-12 лет.

Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистический анализ с обработкой материалов исследования.

База исследования

МБОУ Петропавловская СОШ Кусинского района Челябинской области.

Этапы исследования

1. Констатирующий (май 2019 г. – декабрь 2019 г.)

В него входят: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

2. Формирующий (декабрь 2019 г. – март 2020 г.)

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики, организации исследования.

3. Итоговый (март – апрель 2020 г.)

Включает в себя получение и анализ конечных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с юными волейболистами, направленных на развитие и совершенствование их технико-тактической подготовки.

Структура выпускной квалификационной работы: введение, три главы, заключение, список использованных источников, приложение.

ГЛАВА 1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

1.1 Основные компоненты физической подготовленности волейболистов

Волейбол сегодня является динамично развивающейся игрой. Естественный процесс развития игры в конце 90-х годов был усилен существенными изменениями в правилах игры. Все нововведения были направлены на повышение зрелищности игры, более долгого удержания мяча в игре. Сюда относятся новая система подсчета очков, запрещение блокирования подачи соперника, введение новой функции игрока («либеро»), разрешение играть на приеме мяча любыми частями тела и т.д. Такие существенные изменения в правилах повлияли на содержание игровой деятельности. Специалисты отмечают что волейбол стал более динамичным, любая ошибка игрока приводит к назначению очка сопернику. Это увеличивает напряженность спортивного состязания, предъявляет новые повышенные требования к подготовленности игроков [13].

Высокий уровень требований к физической подготовленности волейболистов объясняется следующими факторами: качественно новый уровень развития волейбола требует нового уровня развития физических качеств спортсмена и в тоже время постоянный уровень развития физических качеств является неременным условием для повышения тренировочных нагрузок [12, 31].

Современный волейбол предъявляет высокие требования к

физической подготовленности игроков. Так, продолжительность встреч квалифицированных волейболистов нередко достигает 2,5-3 часов. Подсчитано что за это время волейболисты проводят более 200-300 двигательных действий, из которых до 70% выполняют в прыжке и падении. Большая двигательная активность игроков на площадке ограниченного размера доводит физическую нагрузку до высшего предела: так, частота сердечных сокращений в ходе игры достигает до 200 уд/мин, а потери веса доходят до 3 кг [18].

Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приёмов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств.

Результативность волейболистов определяется разнообразием арсенала технико-тактических действий и высоким уровнем развития специальных физических качеств. Общеизвестно, что основными средствами в тренировочном процессе являются физические упражнения, которые, согласно общепринятой классификации, подразделяются на средства общей физической и специальной подготовки, а последние, в свою очередь, делятся на специально подготовительные и соревновательные, или основные упражнения.

Даже на ранних этапах многолетнего совершенствования необходимо строгое увязывание средств и методов тренировки, соотношения работы различной направленности и т. д., требованиям планируемой в дальнейшем узкой специализации. Убедительно доказано, что выполнение спортсменами в детском и подростковом возрасте больших объемов общеподготовительной работы, не соответствующей требованиям будущей специализации, способно подавлять природные задатки юных спортсменов и лишать их возможности достижения

выдающихся результатов [22].

Данные науки и практики показывают, что высокий уровень физической подготовленности является базовым фундаментом, на котором строится технико-тактическая подготовка, поэтому процесс развития двигательных качеств в спортивной тренировке в целом является ведущим, но осуществляется он в неразрывном единстве с другими видами подготовки.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие - сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов. На высокоразвитой базе вышеперечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: "взрывная" сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость [31].

На начальных этапах спортивной подготовки необходимо максимально возможно развить одно из наиболее сильных физических качеств и подведение до оптимального уровня остальных двигательных качеств. Такой подход к развитию двигательной подготовленности юных спортсменов может служить основой для определения игровых амплуа игроков.

Основными средствами ОФП волейболистов является широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание.

Для достижения высоких спортивных результатов в любом виде спорта немалую роль играет уровень физической подготовленности спортсмена. В связи с этим проблема развития физических качеств

спортсмена в каждом конкретном виде спорта на сегодняшний день является одной из самых актуальных.

Весьма велико значение физической подготовленности и в волейболе, на базе которой осуществляется воспитание двигательных качеств, реализуется высокая техника и эффективная тактика действий. Уровень физической подготовленности волейболистов во многом определяет результат выступления команды в соревнованиях. Отмечается прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и спортивными результатами у юных волейболистов. В тоже время, практика показывает, что уровень физических кондиций новичков во многом определяет успешность их обучения техническим приёмам волейбола.

Выделяют несколько физических качеств, необходимых для игровой деятельности волейболистов. Это скоростно-силовые качества, которые особенно проявляются в прыгучести (в сочетании с выносливостью), в ударах по мячу, при передвижении и реагировании на раздражители, а также выносливость с ее разновидностями (прыжковая и выносливость защитника), ловкость, акробатическая ловкость, гибкость.

Указывается, что основой повышения мастерства волейболистов является их высокая физическая подготовленность, которая во многом определяется уровнем развития мышечной силы, быстроты движений и особенно специальной выносливости.

К показателям, отражающим компоненты подготовленности спортсменов в игровых видах спорта, относят: физическое развитие, физическая подготовленность, техническая и тактическая подготовленность. Под основными физическими и двигательными качествами подразумевают быстроту, силу, скоростно-силовые проявления как неотъемлемую часть всех спортивных игр, координацию и ловкость в двигательных действиях, а также выносливость, так как они

являются необходимым условием для выполнения движений, в которых все эти три качества выступают как различные и изменяющиеся компоненты [26, 41].

Отмечается, что в волейболе важную роль играет быстрота движений, уровень развития которой во многом определяет эффективность атакующих и защитных действий игроков. Наиболее важным моментом в проявлении специальной выносливости у волейболистов является высокий уровень развития лактатной анаэробной мощности, сочетающийся с повышенными показателями аэробной эффективности. Известное значение имеет также способность действовать в условиях выраженной кислородной недостаточности при значительном накоплении молочной кислоты [11].

В скоростно-силовой выносливости волейболиста выделяются ее разновидности: беговую, ударную и прыжковую выносливость, каждая из которых помогает спортсмену успешно справляться с обилием разнообразных, двигательных действий, которые приходится ему выполнять при ведении игры.

Специалисты отмечают, что значительное место в физической подготовке волейболистов должно быть отведено развитию силовых качеств. Создание правильной, научно-обоснованной системы силовой подготовки может явиться решающим фактором в повышении мастерства спортсменов.

Основным качеством, развитию которого должен быть подчинен тренировочный процесс, является скоростно-силовая или игровая выносливость волейболиста. Отмечается, что игровая выносливость волейболиста не является суммой силовой, скоростной выносливости, это сложное «комплексное, интегральное качество, которое складывается из многократного (на протяжении 2-3 часов) проявления быстроты, силы, взрывной силы и других качеств, работающих всегда в единстве, в

определенном режиме или отношении, в зависимости от выполняемого в каждый конкретный момент двигательного действия, где основным является выносливость.

Выполнение двигательных действий (нападающий удар, подача, блок, выбор места для приема мяча и др.) происходит в считанные доли секунды, что обуславливает необходимость определенного уровня развития быстроты со всеми тремя ее проявлениями: быстротой реакции, быстротой первоначального движения и быстротой самого двигательного действия. При этом волейболисту необходима не просто быстрота, а быстрота направленная на выполнение специальных двигательных действий. Помимо быстроты при выполнении подачи, нападающих ударов, передач и других технических элементов, необходим и определенный уровень проявления силы.

Таким образом, для качественного выполнения всех двигательных действий волейболисту необходимо развитие быстроты, силы, скоростной силы.

В волейболе практически нет игровых моментов, при выполнении которых волейболисту необходима только скоростная или силовая выносливость. В процессе игры, двигательные акты непрерывно чередуются, а потому имеет смысл говорить о скоростно-силовой выносливости, которая позволяет выполнять все двигательные действия в том режиме работы мышц, который соответствует каждому двигательному акту в отдельности и их сочетаниям, необходимым для успешного проведения встречи.

Скоростно-силовая выносливость при перемещениях будет всегда качественно отличаться от скоростно-силовой выносливости, необходимой при передачах-ударах или скоростно-силовой выносливости при прыжках. Может быть и правомерно разновидности игровой выносливости волейболиста называть согласно основному виду

двигательного акта, лежащего в ее основе. Допустим, игровую выносливость, необходимую при перемещениях, называть «беговой» выносливостью, при передачах-ударах - «ударной», а при прыжках - «прыжковой» выносливостью. Такая дифференцировка игровой выносливости так же, как и самих двигательных действий, необходима для более глубокого теоретического понимания данной проблемы и практического ее решения. Поэтому в игровой выносливости волейболиста условно выделяются ее разновидности - беговую, ударную и прыжковую выносливость, каждая из которых помогает спортсмену успешно справляться с обилием разнообразных двигательных действий, которые приходится ему выполнять при ведении игры.

1.2 Организация методические особенности проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу

Эффективность учебно-тренировочной работы по волейболу зависит от ее организации. После того как будут выявлены желающие научиться играть, надо подготовить место для игры – спортивный зал или площадку. В зале оборудуют приспособления для крепления одной или двух дополнительных волейбольных сеток. В углах, противоположных месту подачи, подвешиваются мячи на резиновых амортизаторах для совершенствования в передачах мяча, в нападающем ударе и подаче.

Очень важно приобрести и необходимое количество мячей – один на двух, трех – четырех занимающихся. Используют на занятиях волейболом и набивные мячи. Вес каждого из них – 1 кг. Количество – один мяч на двоих занимающихся. В крайнем случае можно ограничиваться одним-двумя мячами каждого веса для индивидуальной работы.

Для специальных упражнений необходимы теннисные и резиновые

мячи. Для изучения техники блокирования и совершенствования в ней надо изготовить два-три специальных мяча, специальные снаряды для подводящих упражнений: держатели мяча при изучении нападающих ударов и подач, приспособление для овладения навыками блокирования, подвесные мячи. Почти все это могут сделать сами ребята.

Оборудование и инвентарь облегчают организацию занятий, значительно повышают плотность, создают возможность сделать их более разнообразными. А это в свою очередь, повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать устойчивый интерес к волейболу – одно из важных условий успешной работы. Кроме того, и это главное, специальное оборудование позволяет правильно и быстро овладеть приемами игры [6].

Чтобы привить ребятам интерес к волейболу, надо проводить с ними беседы об игре сильнейших волейболистов России и мира, о крупнейших состязаниях, организовывать встречи с лучшими игроками. Полезно посещать показательные встречи взрослых команд, просматривать видеозаписи и т.д.

Все сказанное на первый взгляд может показаться сложным и доступным лишь для тренера или учителя-волейболиста. Это не так. Учителю-неспециалисту по волейболу достаточно внимательно изучить программу для школьных секций волейбола, воспользоваться материалами по вопросам обучения техническим приемам, тактическим действиям, проявить необходимую инициативу, и успехи обязательно придут.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в секции постоянный состав. Вот почему нужно серьезно относиться к комплектованию учебных групп. Если желающих заниматься волейболом очень много, а условия для занятий не позволяют привлечь к подготовке всех, можно провести отбор. Для этого организуют

контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу, подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий («Вызов», «Попробуй унеси», «Охотники и утки», «Борьба за мяч» и др.). Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, в беге на 30 м («челночный» - 6 x 5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места – сидя и в прыжке. Желающие заниматься делают попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол – подачу, верхнюю передачу, нападающий удар. Преимущество получают дети, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах в секцию зачисляются ребята с лучшими ростовыми показателями. Кроме того, о двигательных способностях будущих волейболистов тренер судит по тому, как они выполняют упражнения и учитывает результаты сдачи контрольных нормативов.

Расписание занятий должно быть стабильным. Всякое нарушение графика, установленного порядка немедленно сказывается на отношении юных волейболистов к работе.

Известно, что тренер очень загружен. Без помощи общественного актива ему мало что удастся сделать. Поэтому опытным волейболистам можно поручать проводить занятия не только в младших группах, но и со своими сверстниками. Однако новому материалу обучает только тренер.

Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Распределять его надо так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первое полугодие, а на второе – совершенствование. Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, подводящих упражнениях и специально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения). Многие тренеры уделяют внимание физической подготовке ребят только в начале

работы, а потом (особенно в период соревнований) о ней забывают. Физическая подготовка должна органически входить в учебно-тренировочный процесс в течение всего года.

Существенное место в учебно-тренировочной работе занимают спортивные соревнования. Надо стремиться к тому, чтобы основные из них проводились в твердо установленные сроки. Однако очень большое число соревнований, так же, как и слишком малое, нарушает нормальный ход тренировочного процесса [15].

Среди членов волейбольной секции можно проводить соревнования по специальной физической подготовке. Такие состязания организуются в виде многоборий отдельно в беге, прыжках, метаниях. В начале и конце учебного года соревнования по физической подготовке служат контрольными испытаниями и позволяют судить о качестве учебно-тренировочной работы.

Соревнования по технической подготовке повышают у ребят интерес к овладению техникой волейбола, а тренеру позволяют проследить за тем, как юные спортсмены усваивают приемы игры. В программу входят: первые и вторые передачи мяча, передачи через сетку на точность, подачи на точность, нападающие удары на точность.

В зависимости от занятости спортивного зала секционное занятие продолжается от 1 до 1,5 часов. Структура занятия сохраняется: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть

Используется, прежде всего, для организации занимающихся, психологической настройки на активное, сознательное овладение учебным материалом, функциональной подготовки организма к предстоящей основной деятельности.

Перед началом занятия волейболом организующие команды подает физорг или дежурный, но предварительно он должен убедиться (тренер

проконтролировать), что в пределах волейбольной площадки нет посторонних предметов, необходимый инвентарь полностью подготовлен к началу занятия, все занимающиеся находятся на месте.

Специфика волейбола предъявляет особые требования к поведению волейболистов на занятии, поэтому очень важно четко его начать. В то же время надо отметить, что в процессе занятия нельзя ни в коем случае ударяться в крайность: в погоне за "железной" дисциплиной пресекать свойственное учебно-тренировочному занятию волейболом эмоциональные всплески, игровой шум и т.п. Это может снизить активность занимающихся, лишить занятие радостной, приподнятой атмосферы и, в конечном счете, "засушить" его.

Очень важно в начале вводной части правильно поставить образовательные задачи. Сообщить их надо без излишней детализации, в доступной, интересной форме.

На подбор упражнений и методов организации во вводной части большое влияние должны оказывать предстоящая основная деятельность на учебно-тренировочных занятиях.

Значительное преобладание действий скоростно-силового характера, наличие большого количества контактных ситуаций все это надо обязательно учесть, чтобы придать вводной части занятия "волейбольную" окраску. Конкретный же подбор специальных упражнений для нее необходимо провести в соответствии с задачами, которые предстоит решить в основной части [33].

Первые подготовительные упражнения должны быть легкими по нагрузке, не требующими предварительной подготовки и хорошо знакомыми: разнообразные ходьба и бег с изменением направления и скорости в чередовании с остановками и поворотами по различным сигналам, далее подскоки и прыжки. Здесь же применяются строевые упражнения и упражнения на осанку, освоенные на предыдущих занятиях

отдельные технические приемы: передвижения приставными шагами, повороты, передачи, подачи и др. При этом тренер должен концентрировать свое внимание на правильном выполнении занимающимися основных фаз движений и, по мере необходимости, делать методические замечания.

Положительные эмоции у детей вызывает использование в этой части занятия подвижных игр, игровых ситуаций и эстафет. Интересных и хороших упражнений много. Но из их изобилия тренеру необходимо выбрать только несколько наиболее эффективных, именно для вводной части, соответствующей задачам всего занятия в целом.

Во вводной части волейбольного занятия при проведении комплекса упражнений общеразвивающего и специального характера следует большее их число проводить не на месте, а в движении. Надо чаще проводить упражнения в парах с применением единоборств, преодолением пассивного и активного сопротивления партнеров.

Количество повторений упражнений и их серий должно определяться с учетом места занятий, температуры воздуха, содержания и характера предстоящей деятельности. В любом случае, нагрузку следует наращивать постепенно, не применяя в этой части занятия максимальных усилий и большой дозировки.

Основная часть

В этой части учителю надо обеспечить высокий уровень физической нагрузки на организацию занимающихся и в условиях их оптимальной работоспособности решить образовательно-воспитательные задачи занятия. Здесь осваиваются разнообразные технические приемы игры в волейбол, взаимодействия игроков и воспитываются физические качества. Поэтому структура основной части занятия волейболом бывает, как правило, сложной, состоящей из отдельных блоков, которые включают в себя несколько упражнений,

направленных на решение конкретных задач.

При проведении основной части занятия необходимо соблюдать правильную последовательность выполнения разных по характеру упражнений. При этом следует руководствоваться следующим:

- сложные по координации упражнения, новые движения надо выполнять и разучивать в первой половине основной части, а упражнения, предъявляющие повышенные требования к вегетативной системе организма - во второй;

- если главная задача занятия - изучение технических приемов, то в конце основной части целесообразно выполнять упражнения для воспитания выносливости;

- когда основной задачей является воспитание координации движений, ловкости, быстроты, упражнения должны выполняться после вводной части, когда занимающиеся еще не утомлены.

Одним из основных видов деятельности занимающихся в основной части занятия является двусторонняя игра. К сожалению, как показывает практика, многие тренеры не используют ее для совершенствования технических приемов и тактических действий, изученных ранее. Основными причинами этого являются недостатки в организации учебных игр и сосредоточение внимания тренеров только на нарушение правил.

В процессе двусторонних игр необходимо уделять пристальное внимание воспитанию дисциплинированности, коллективизма и взаимовыручки. Волейбол представляет для этого большие возможности. Ни один случай индивидуализма, грубой игры, невыполнения игрового приема не должен остаться без внимания педагога. Важно сразу, на конкретных примерах пояснить, какой вред принес команде тот или иной негативный поступок отдельного игрока. Полезно в этих случаях привести примеры из спортивной жизни известных волейболистов [33].

Заключительная часть

В практике работы некоторых тренеров наблюдается недооценка заключительной части занятия. Отсюда игнорирование ее частных задач, непродуманный подбор упражнений, скороговорка тренера при подведении итогов занятия. В заключительной части надо обязательно добиться постепенного снижения уровня физического и эмоционального возбуждения занимающихся. Эта задача особенно актуальна для занятий волейболом, так как здесь один из пиков этих возбуждений приходится на конец основной части - двустороннюю игру. По этой причине продолжительность заключительной части отдельных занятий может быть увеличена до 10-15 минут.

Чтобы добиться физиологически, оправданного завершения занятия, применяют упражнения, не связанные с повышенными нагрузками: строевые и порядковые, на расслабление, правильное дыхание, внимание, легкий бег. Тренер должен организовать уборку оборудования и инвентаря, подвести итоги занятия, отметив, как группа в целом и отдельные игроки справились с задачами занятия, и оценив их игровую деятельность. Чтобы повысить интерес занимающихся к последующим занятиям, иногда целесообразно раскрыть содержание ближайших занятий, предполагаемых упражнений соревновательного и игрового характера и т.д.

Проведение занятий по спортивным играм зависит от правильности и доступности избранной методики обучения. При этом необходимо учитывать не только интересы детей, но и анатомо-физиологические особенности развития их организма.

1.3 Принципы и методы обучения волейболу на учебно-тренировочных занятиях

Основные задачи

Волейбол, как и все спортивные игры, направлен на всестороннее физическое развитие занимающихся и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса по волейболу являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие занимающимся организаторских навыков.

Принципы обучения

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются: сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

Принцип активности предполагает умение занимающихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией занятия и живым и интересным его проведением.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

Принцип систематичности и последовательности

предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

Принцип прочности предусматривает прочное усвоение знаний, умений и навыков. Основным условием реализации этого принципа является многократное повторение упражнений, приемов, действий.

При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи.

Основная задача тренера при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу состоит в умении правильно сочетать принципы обучения в зависимости от возраста занимающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Методы обучения

Это наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

Словесные методы создают у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует:

- объяснение, рассказ, замечания;
- команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Обучение технике игры - это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревнованиях. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов игры [42].

Схема разучивания технических приемов игры

Разучивание технических приемов игры условно подразделяется на четыре взаимосвязанных этапа:

1. *Общее ознакомление с приемом* – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.
2. *Разучивание технического приема* в упрощенных условиях, специально созданных условиях. Волейбольные технические приемы сложны, и их нужно изучать в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменение исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.
3. *Разучивание технического приема в усложненных условиях*. На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести учеников к свободному выполнению приема в игре.
4. *Совершенство и разнообразие* технических приемов не имеет границ и во многом зависит от индивидуальных качеств игрока. Поэтому качество выполнения технических приемов, разнообразие их применения в игре должны совершенствоваться в первую очередь сами игроки. Постоянно совершенствуя выполнение технических приемов, можно достичь виртуозности.

Обучение тактическим действиям

Усвоение тактики – очень важный раздел в подготовке волейболиста. Начинать обучение тактическим действиям необходимо с индивидуальных действий игроков, после чего можно переходить к командным действиям.

Занимаясь сразу следует объяснить, как, когда и какой прием целесообразно применять, когда и как действовать и т.д. Это надо делать, изучая каждый прием техники. Чтобы успешно действовать в игре, игрок должен не только хорошо исполнять разные приемы, но и уметь выбирать в сложившейся ситуации самый целесообразный прием и лучший способ его выполнения. Недостаточно знать, как действовать, надо суметь воплотить свои знания в игровые действия.

Воспитание физических качеств

Волейболист должен быть всесторонне развитым атлетом. Чтобы стать таким, необходимо развивать быстроту силу, выносливость (особенно скоростную выносливость), прыгучесть, ловкость, координацию движений.

Общая и специальная подготовка волейболистов совершенствуется во время командных тренировок. Но, занимаясь только волейболом, нельзя достичь хорошей, всесторонней физической подготовки. Поэтому необходимо заниматься другими видами спорта и в первую очередь легкой атлетикой.

Основные физические качества – быстрота, сила, выносливость (другие очень важные качества, такие, как прыгучесть, ловкость) зависят от развития основных качеств и в каждом виде спорта имеют свою специфику, поэтому, развивая их, надо об этом помнить.

Сила волейболиста во многом определяет быстроту движений, прыгучесть, качество передач и подач мяча, а также успех в борьбе за мяч.

Вынослив тот волейболист, который хорошо переносит нагрузку во время игры. Необходимо различать общую и специальную (скоростную) выносливость. Волейболисту важно развивать скоростную выносливость, чтобы во время всей игры точно выполнять технические приемы в нужном темпе.

Для развития **прыгучести** необходимо укреплять силу мышц ног, улучшать быстроту движений и координацию. В волейболе прыгучесть проявляется в очень специфических условиях: прыгать надо в тесном соприкосновении с партнерами, часто в очень сложных ситуациях.

Выводы по первой главе

1. Анализ научно-методической литературы показал, что процесс технико-тактической подготовки баскетболистов в годичном тренировочном цикле осуществляется комплексным характером, что не позволяет раскрыть наиболее сильные стороны каждого игрока. В связи с этим особо актуальным является разработка дифференцированного подхода к подготовке игроков, применением рациональной нагрузки и средств, используемых игроками в различных условиях тренировки и соревновательной деятельности.

2. Делая выводы по первой главе, можно заключить, что процесс спортивной подготовки юных волейболистов должен строиться по следующей методологической модели: применение комплекса методических приемов, которые осуществляются за счет основного управляющего инструмента спортивной подготовки - дифференцированного подхода, и выделение индивидуальных особенностей в процессе дифференцированного обучения.

На наш, взгляд для осуществления этого подхода актуальным является рассмотрение вопроса, касающегося специфики и структуры учебно-тренировочного процесса.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Организация исследования и используемые методы тестирования

Экспериментальные исследования проводились на протяжении 2019-2020 годов по схеме двухэтапного педагогического эксперимента. Опытно-экспериментальная работа была организована на базе МДОУ Петропавловская СОШ Кусинского района Челябинской области.

В качестве испытуемых участвовали волейболисты 10-12 лет, по состоянию здоровья отнесенных в основную медицинскую группу.

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Проанализирована существующая практика повышения эффективности технико-тактической подготовки юных волейболистов.

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика проведения занятий посредством рационального соотношения тренировочных средств технико-тактической подготовки юных волейболистов.

На втором этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы занимающихся по 18 человек в каждой. Одна группа – контрольная, которая занималась по общепринятой методике (в ее основу положена комплексная программа секционной работы в общеобразовательной школе), другая – экспериментальная, занималась по разработанной нами методике, предусматривающей экспериментальное обоснование методики технико-тактической подготовки юных волейболистов.

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (3 раза в неделю). Разработанные комплексы выполнялись в подготовительной части поточным способом, в основной части – круговым способом. При подборе комплекса упражнений учитывались задачи данного занятия. Перед выполнением каждого задания проводилась соответствующая разминка.

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

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математический анализ с обработкой материалов исследования.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью определения направленности и содержания физического воспитания на учебно-тренировочных занятиях с юными волейболистами.

Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенной программы и ее содержанием.

Для определения эффективности применения этой программы был проведен *педагогический эксперимент*, сутью которого является повышение эффективности технико-тактической подготовки юных волейболистов при проведении учебно-тренировочных занятий.

Для оценки результатов физической подготовленности учащихся мы воспользовались комплексом тестов средствами волейбола. На основе результатов тестирования можно:

- сравнить физическую подготовленность как отдельных игроков, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за двигательной подготовкой занимающихся;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий.

Тестирование мы проводили в три этапа: на втором занятии (контрольный срез, сентябрь 2019 г.), в середине прохождения учебного материала (текущий срез, декабрь 2019 г.) и в конце прохождения учебного материала (итоговый срез, март - апрель 2020 г.).

Описание тестов и методика их проведения

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся

были использованы тесты, рекомендованные Г.И.Погадаевым, Ж.К.Холодовым и В.С.Кузнецовым. Данные тесты были выбраны как информативные для определения скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости соответственно. Они включали в себя следующие виды испытаний:

- прыжок в длину с места;
- бег 30 м;
- сгибание-разгибание рук;
- метание теннисного мяча;
- оценка техники владения мячом.

Содержание и методика проведения тестирования

Прыжок в длину с места

Тест проводился на специально размеченном месте с точностью до 1 см. Испытуемый вставал за линией старта, принимая положение «старта пловца». Прыжок выполнялся махом рук и толчком обеих ног. Результат засчитывался по пятке сзади стоящей ноги. Их трех попыток учитывалась лучшая и заносилась в таблицу. Данный тест как показатель уровня развития скоростно-силовых качеств рекомендуется и считается наиболее информативным.

Бег 30 м

Бег 30 м на скорость преодоления дистанции. Проводился по правилам легкой атлетики. Результат – лучшее время, зафиксированное на преодоление дистанции. Выполнялись две попытки, лучшая регистрировалась и заносилась в таблицу.

Сгибание-разгибание рук

Сгибание-разгибание рук выполнялось с одного подхода из упора лежа от пола на максимальное количество раз.

Метание теннисного мяча

Метание выполняется через сетку в прыжке из зоны 4 в зону 5. Попадание в цель – гимнастический мат. Дается пять попыток.

Оценка техники владения мячом

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены – 2.5 м, при приеме снизу – 3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Таблица 1 - Нормативные требования оценки показателей

Тестовые задания	Уровень оценки		
	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	226 и больше	196 - 225	195 и меньше
Бег 30 м (сек.)	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше
Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)	25	18	10
Метание теннисного мяча (из 5 попыток)	5	3	1
Техника владения мячом (из 10 передач)	10	6	2

2.2 Разработка опытно-экспериментальной программы проведения учебно-тренировочных занятий

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было определить оптимальные пути для эффективного развития технико-тактической и двигательной подготовленности юных волейболистов на учебно-тренировочных занятиях на основе комплексного подхода. И в

дальнейшем, с помощью батареи тестов сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп.

В качестве обеспечения учебно-тренировочных занятий мы применили комплексы специальных упражнений и игровые задания:

- упражнения для обучения тактическим действиям в защите и нападении;
- «Школа мяча» (специальные упражнения волейболиста на развитие координационных способностей)
- круговые тренировки;
- подвижные игры и игровые задания на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты.

Важным этапом в экспериментальной программе являлось не вызвать чрезмерного утомления, отрицательных эмоций, скуки, стресса и т.д. Такой подход к учебно-тренировочному процессу требует постоянного регулирования объема, характера и интенсивности нагрузок. Это необходимо и для стимулирования того или иного физического качества, укрепления и повышения уровня функционального и морфологического статуса систем организма ребенка.

Важнейшее требование учебно-тренировочного занятия – правильный подбор упражнений, способствующий освоению техники и тактики изучаемых видов двигательной деятельности. В волейболе одним из основных технических приемов является передача мяча. И ее освоению на учебно-тренировочных занятиях мы уделили основное внимание.

Комплекс специальных упражнений по тактике, примененных в экспериментальной группе

1. Прием подачи и первая передача в зону 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 оттянут, т.е. стоит у линии нападения. Прием подачи, первая передача в зону 3 (2, 4), вторая

передача в соответствии с сигналом преподавателя. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар.

2. Прием подачи, первая передача в зоны 2, 3, 4 - игроки выполняют нападающий удар в том случае сначала, если противник не организовал групповой блок или выполняет откидку, потом, если организован групповой блок (игроки на стороне соперника создают соответствующую ситуацию).

3. Прием подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1, вторая передача на удар в зону, где находится «слабейший» блокирующий, который меняет свое место у сетки.

4. То же, но передача «на один блок» - средний блокирующий смещается во время первой передачи к кому-либо из крайних, вторую передачу надо направить в зону, напротив которой остался один блокирующий.

5. Трое нападающих располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий - у сетки на границе зон 2 и 3. Во время первой передачи связующему преподаватель подает сигнал, в соответствии с которым вторую передачу направляют одному из нападающих. Из любой зоны мяч ударом направляют в зону 5 (1), игрок этой зоны принимает мяч. Игроки передней линии осуществляют (имитируют) блокирование. То же, с обманными ударами.

6. То же, но направлений ударов из каждой зоны два: в зоны 5 и 1, где игроки принимают мяч.

7. Чередование ударов в зоны 1 и 5 с накатами в зону 6, принимают эти мячи игроки зон 5 и 1.

8. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий - у сетки. По сигналу вторую передачу направляют одному из нападающих, направление удара для всех одно - зоны 1, 6. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в нужном направлении.

9. То же, но удары выполняют в двух направлениях - в зоны 5 и 1, затем 6, 1 и 6, а в дальнейшем трех - зоны 5, 6, 1.

10. Расположение то же, нападающие выполняют удар либо «обман» - из зоны 4 удар в зону 5, «обман» в зону 6 или 4. От удара мяч принимает игрок зоны 5, страхуют игроки зоны 6 или 4 соответственно). При ударе и «обмане» из зоны 3 мяч принимает и страхует игрок зоны 5.

11. То же, но удар выполняют в зону 1, «обман» - в зону 2 или в угол зоны 1; принимает или страхует игрок зоны 1, «обман» и угол страхует игрок зоны 6. При нападении из зоны 2 защищаются игроки зон 5 и 6. Вариант этих упражнений: крайний защитник остается только для приема мяча; страхует игрок, не участвующий в блокировании. При нападении из зоны 3 с переводом влево принимает мяч от удара игрок зоны 1, страхует игрок зоны 2.

Технико-тактические упражнения, применяемые в экспериментальной группе

1. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
2. Укороченная низкая передача в зоне 3.
3. Передача на точность в зоне 3.
4. Прием мяча с подачи в зоне 6.
5. Нападающие удары в зоны 1, 6, 5 из зоны 4 с удаленных от сетки передач.
6. Передача мяча из зон 1, 6, 5 для нападающего удара в зоны 4 и 2.
7. Передачи в парах, тройках и индивидуально из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке) после перемещений и остановок вдоль сетки.
8. Исходное положение игроков в зоне 2 (два игрока) и 4 (один игрок). Передача из зоны 2 в зону 4 и смена мест вслед за мячом (вариант: в прыжке).

9. ИП. игроков в зонах 1, 2, 4, 5. Передача из зоны 1 в зону 2, из 2 в 4, из 4 в 5, из 5 в 1 и т. д. После передачи переход в противоположную сторону от передачи (из 1 в 5, из 2 в 1, из 4 в 2, из 5 в 4).

10. Игроки с мячами в зонах 4 и 2, игрок зоны 3 между ними. Игроки зон 4 и 2 поочередно передают мяч чуть впереди себя, а игрок зоны 3 после быстрого перемещения под мяч, выполняет высокую передачу.

«ШКОЛА МЯЧА»

(специальные упражнения волейболиста на развитие координационных способностей)

Чтобы развивать у юных волейболистов координацию движений, в опытно-экспериментальную программу мы включили специальные упражнения «Школа мяча». В каждом занятии мы использовали не более пяти упражнений. Некоторые из этих упражнений мы рекомендовали ребятам проводить дома (домашнее задание).

1. Лежа на спине, мяч за головой, бросить мяч вверх перед собой и поймать.
2. Переложить мяч из руки в руку вокруг туловища по обе стороны, не касаясь тела.
3. Мяч в руках за спиной. Перебросить мяч через голову и поймать впереди.
4. Бросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.
5. Встать на одну ногу, другую поднять вперед, бросить мяч под ногу с наружной стороны вверх и поймать.
6. Из стойки ноги врозь наклониться вперед, бросить мяч назад-вверх, повернуться кругом, выпрямиться и поймать мяч.
7. Подбросить мяч перед собой вперед-вверх, догнать его и поймать,

прежде, чем он упадет на пол.

8. Лежа на животе, мяч на площадке около головы, бросить мяч в сторону-назад.

9. Подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать его. Подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его. Подбросить мяч вверх, сесть и поймать его сидя. Из седа опять подбросить мяч вверх и поймать его стоя.

10. Прыгать через препятствия (например, через гимнастическую скамейку), ударя мячом о пол или подбрасывая и ловя его.

11. Бросить мяч по коридору шириной 50 или 100 см как можно дальше (если мяч выйдет за пределы коридора, бросок не засчитывается).

12. Бросить мяч, стараясь попасть в центр круга, нарисованного на полу. Диаметр круга от 30 до 100 см. Условия выполнения упражнения различные. Так, например, надо быстрее набрать 15 очков с линии броска. Первая линия чертится на расстоянии 3 м, вторая – 4 м и третья – в 5 м от круга. С каждой линии разрешается делать 3 броска. За каждое попадание дается 1 очко.

13. Покатить мяч по полу и догнать его за линией (линия находится в 8-10 м).

14. Выполнить кувырок на мате и устремиться за мячом, подброшенным вперед-вверх партнером. Поймать мяч после ускорения и вести его, обводя препятствия справа или слева. Затем подбросить мяч и поймать его до того, как он коснется пола.

15. То же, но подбрасывать мяч невысоко над матом и во время его полета выполнить кувырок.

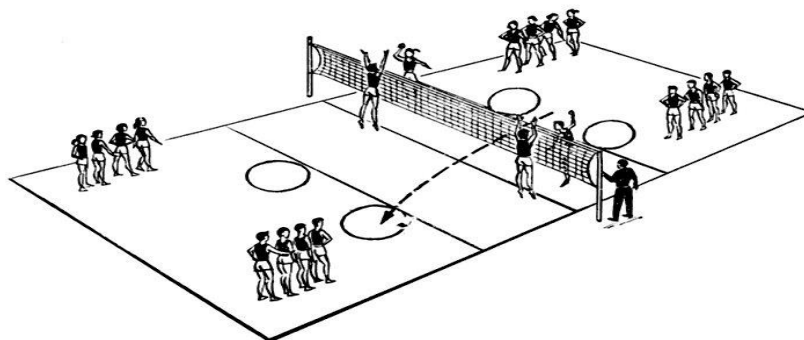
16. Лежать на спине с мячом в руках. По сигналу вскочить, с разбега 3-4 м перепрыгнуть через скамейку, перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 5-8 м, влезть на гимнастическую стенку, коснуться рукой верхней перекладины, спрыгнуть и сделать заключительный рывок

к финишу.

Подвижные игры, применяемые в экспериментальной группе

По наземной мишени

На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой или в левой руке теннисный мяч.

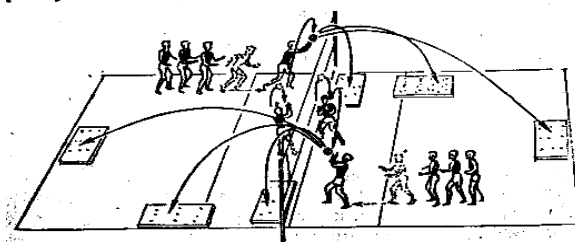


По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся, (мяч приземлился в пределах площадки) – 1 очко.

Точность попадания

Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному стоят в зоне 4 (такое же расположение и на другой стороне площадки).

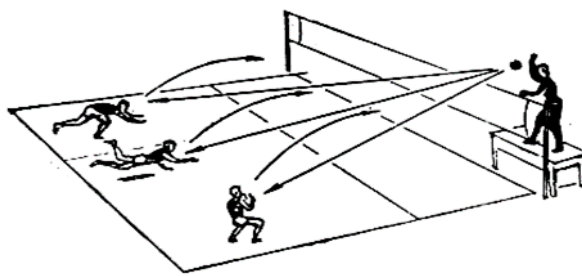
Занимающийся, стоящий в зоне 3, подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Первый в колонне выходит к мячу и верхней передачей направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат.



Упражнение строится так, чтобы передачи мяча на точность через сетку выполнялись также из зон 2 и 3.

Прием мяча

Преподаватель стоит на возвышении в зоне 4 у сетки и ударом направляет мяч через сетку в зоны 1, 5, 6.

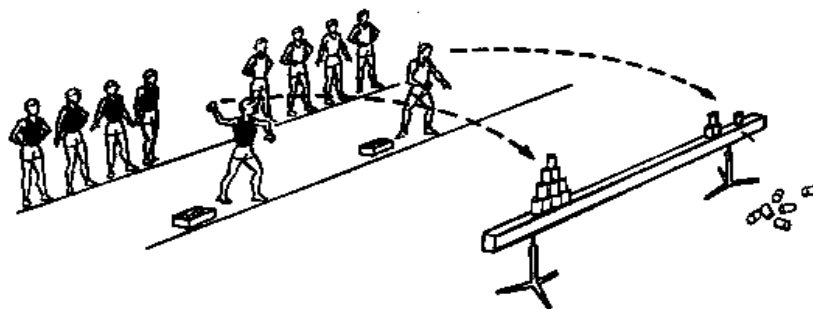


Занимающиеся по очереди выходят в эти зоны и принимают мяч. За удачно принятый мяч игроки получают очко. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

Снайперы

Состав команды 5-8 человек. Команды построены в шеренги за два метра перед линией броска. У каждого участника по два теннисных мяча. На расстоянии 5-8 метров от линии броска находятся мишени.

По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, поразившая большее количество мишеней и затратившая на них меньшее число бросков.



Еще несколько подвижных игр и варианты круговых тренировок для ЭГ приведены в Приложениях 1 и 2.

Перед применением разработанных комплексов специальных упражнений мы провели первоначальное тестирование.

Приведенные ниже Таблицы 2,3 и Рисунки 1,2 характеризуют результаты тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе нашего исследования.

Таблица 2 - Первоначальное тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	4	5	7	9
	%	22	27,7	38,8	49,7
2 тест	Кол-во	5	4	6	9

	%	27,7	22	33	49,7
3 тест	Кол-во	8	6	4	14
	%	44	33	22	77
4 тест	Кол-во	5	4	6	9
	%	27,7	22	33	49,7
5 тест	Кол-во	6	5	6	11
	%	33	27,7	33	60,7

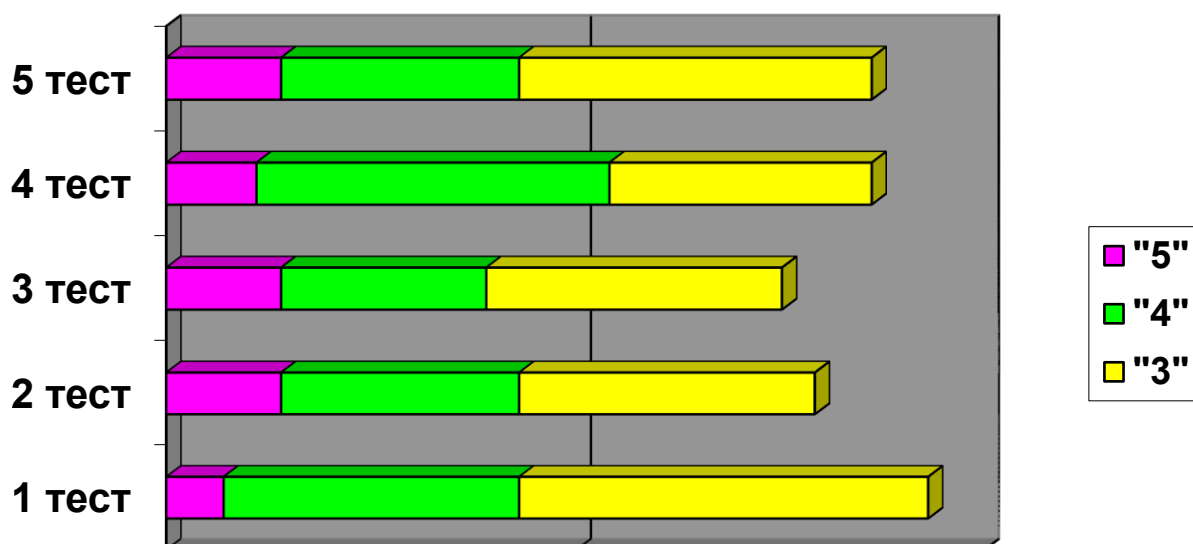


Рисунок 1 - Показатели испытуемых контрольной группы на первоначальном этапе тестирования

Таблица 3 - Первоначальное тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	4	6	10
	%	33	22	33	55,4
2 тест	Кол-во	5	6	5	11

	%	27,7	33	27,7	60,7
3 тест	Кол-во	7	6	4	13
	%	38,8	33	22	71,8
4 тест	Кол-во	5	5	6	10
	%	27,7	27,7	33	55,4
5 тест	Кол-во	6	6	4	12
	%	33	33	22	66

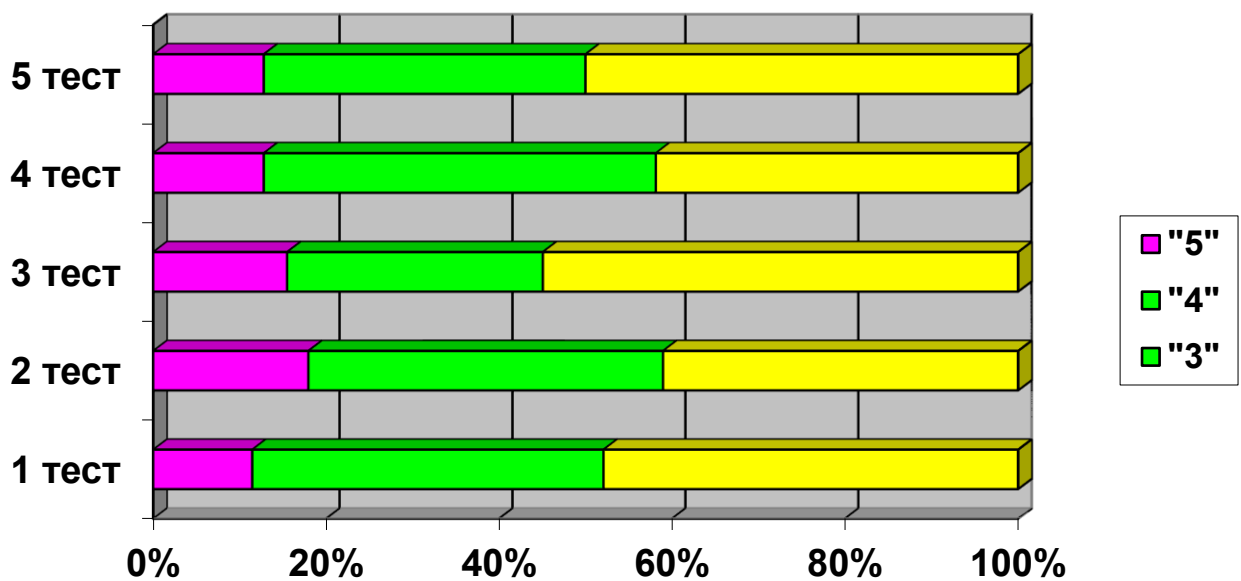


Рисунок 2 - Показатели испытуемых экспериментальной группы на первоначальном этапе тестирования

Выводы по второй главе

1. При разработке опытно-экспериментальной программы на учебно-тренировочных занятиях с юными волейболистами, направленных на развитие и совершенствование технико-тактических элементов волейбола, мы исходили из того, что применение предложенных упражнений и заданий является одним из эффективных средств технико-тактической и физической подготовленности юных волейболистов.

2. У юных волейболистов процесс формирования, развития и совершенствования двигательных навыков следует корректировать в первую очередь игровой направленностью;

3. На констатирующем этапе необходимо отметить, что мониторинг технической, тактической и двигательной подготовленности юных волейболистов позволяет сделать вывод о том, что испытуемые в начале эксперимента имели приблизительно одинаковые результаты, что позволило нам провести исследование, применив разработанную опытно-экспериментальную программу, а затем проследить динамику полученных результатов тестирования на текущем и итоговом этапах исследования.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

3.1 Динамика показателей результатов тестирования в процессе опытно-экспериментальной работы

В нашей работе исследовался контингент юных волейболистов, уровень физической подготовленности которых примерно одинаков.

Анализ результатов исследования дал возможность проследить в динамике и установить прирост изучаемых показателей в экспериментальной и контрольной группах.

Текущее тестирование баскетболистов, которое мы проводили в декабре 2019 года, показало следующие результаты, отраженные в Таблицах 4,5 и Рисунках 3,4.

Таблица 4 - Текущее тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	5	5	5	10
	%	27,7	27,7	27,7	55,4
2 тест	Кол-во	5	4	5	9
	%	27,7	22	27,7	49,7
3 тест	Кол-во	8	7	2	15
	%	44	38,8	11	82,8
4 тест	Кол-во	5	4	6	9
	%	27,7	22	33	49,7
5 тест	Кол-во	6	6	4	12
	%	33	33	22	66

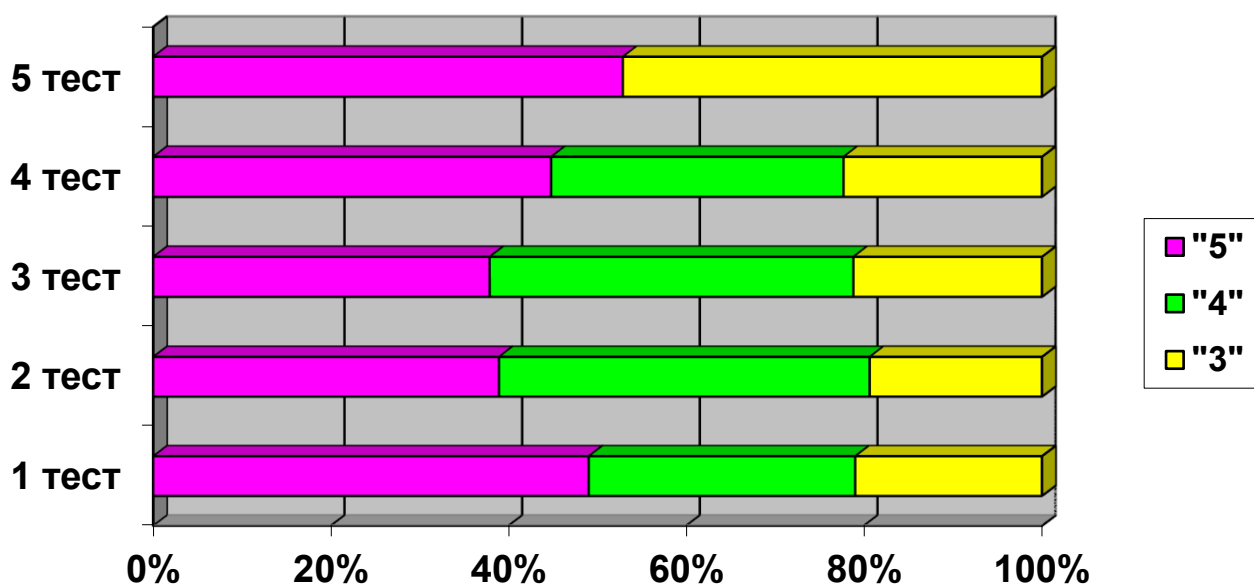


Рисунок 3 - Показатели испытуемых контрольной группы на текущем этапе тестирования

Таблица 5 - Текущее тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	5	5	11
	%	33	27,7	27,7	60,7
2 тест	Кол-во	5	6	7	11
	%	27,7	33	38,8	60,7
3 тест	Кол-во	8	7	3	15
	%	44	38,8	16,6	82,8
4 тест	Кол-во	5	5	7	10
	%	27,7	27,7	38,8	55,4
5 тест	Кол-во	7	6	4	13
	%	38,8	33	22	71,8

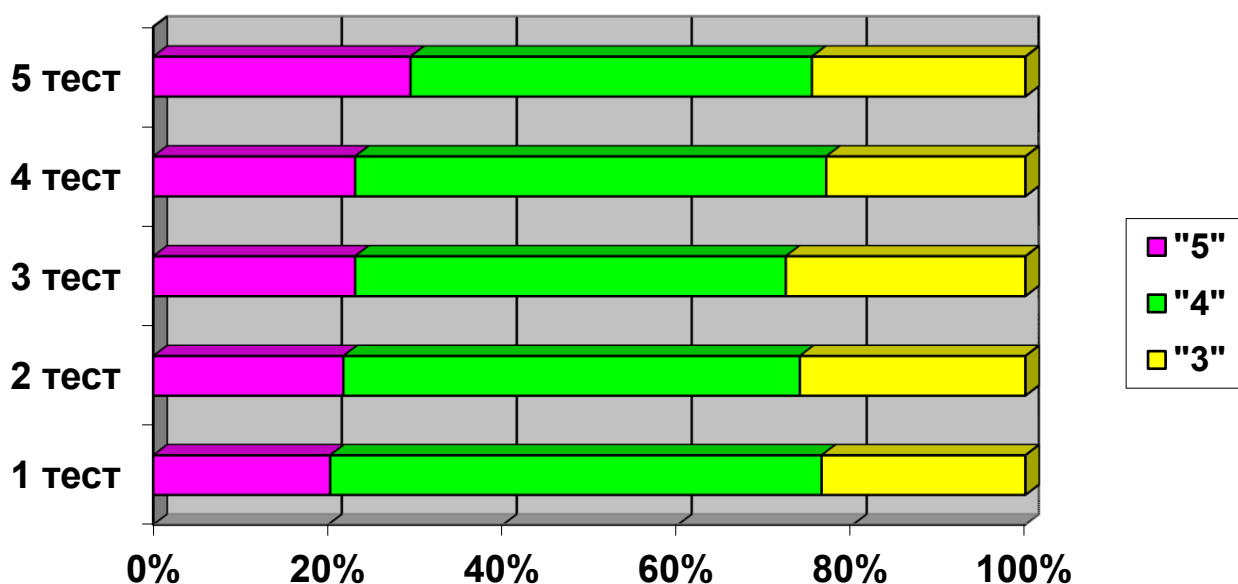


Рисунок 4 - Показатели испытуемых экспериментальной группы на текущем этапе тестирования

Исследования показали, что после учебно-тренировочных занятий с применением разработанной нами опытно-экспериментальной программы, предусматривающей использование методики повышения эффективности технико-тактической подготовки волейболистов 10-12 лет с учетом игрового амплуа, прирост показателей произошел в значительной степени в экспериментальной группе

Анализ результатов тестирования, отраженный в Рисунках 1 и 2 показывает, что в начале эксперимента качественные результаты оценки 1 теста (прыжок в длину с места) в контрольной группе составили 49,7 %, в середине эксперимента на текущем этапе тестирования этот результат увеличился до 55,4 %.

Качественные результаты оценки 2 теста (бег 30 м) в начале исследования составил в контрольной группе 49,7 %, в середине эксперимента остался на том же уровне 49,7 %.

В 3 тесте (сгибание и разгибание рук) качественный показатель контрольной группы в начале эксперимента составил 72 %, на текущем

этапе тестирования в середине исследования – 82,8 %, а техника владения мячом (5 тест) улучшился с 60,7% до 66,0 % на текущем этапе.

3.2 Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение

Итоговое тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп проводилось в марте-апреле 2020 года. Полученные результаты представлены в Таблицах 6,7 и Рисунках 5,6, приведенных ниже.

Таблица 6 - Итоговое тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	5	5	11
	%	33	27,7	27,7	60,7
2 тест	Кол-во	5	6	7	11
	%	27,7	33	38,8	60,7
3 тест	Кол-во	8	7	3	15
	%	44	38,8	16,6	82,8
4 тест	Кол-во	5	5	7	10
	%	27,7	27,7	38,8	55,4
5 тест	Кол-во	7	6	4	13
	%	38,8	33	22	71,8

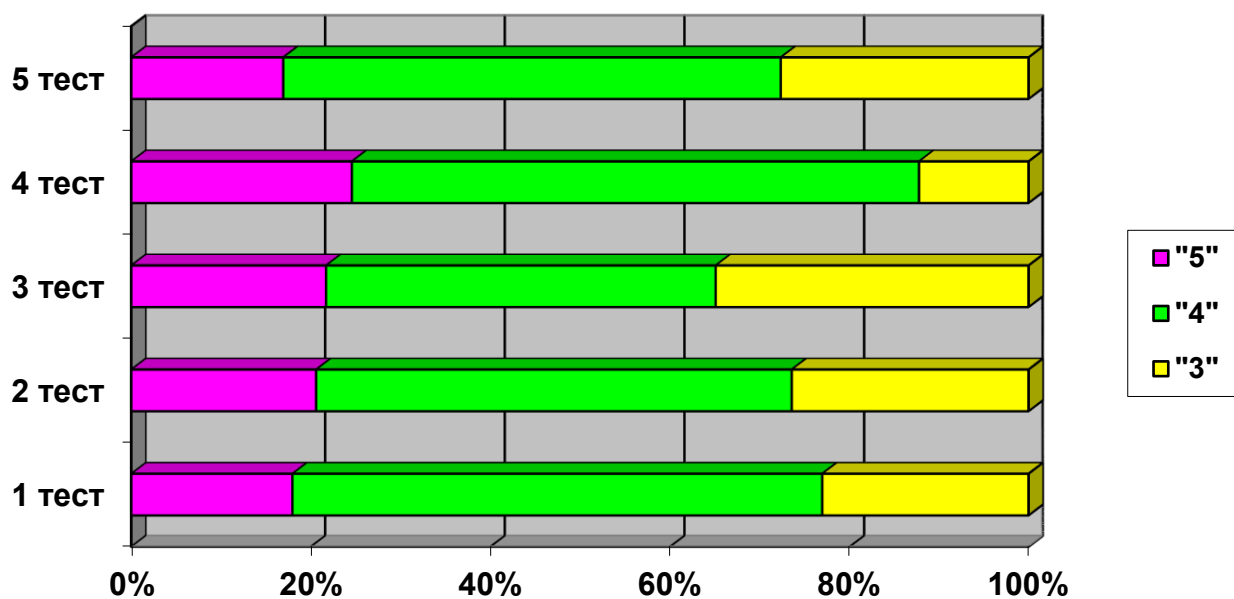


Рисунок 5 - Показатели испытуемых контрольной группы на итоговом этапе тестирования

Таблица 7 - Итоговое тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	9	7	1	16
	%	50	27,7	5,5	88,8
2 тест	Кол-во	7	8	1	15
	%	38,8	33	5,5	82,8
3 тест	Кол-во	12	5	0	17
	%	67	38,8	-	94,7
4 тест	Кол-во	7	7	1	14
	%	38,8	27,7	5,5	77,6
5 тест	Кол-во	7	7	2	14
	%	38,8	38,8	11	77,6

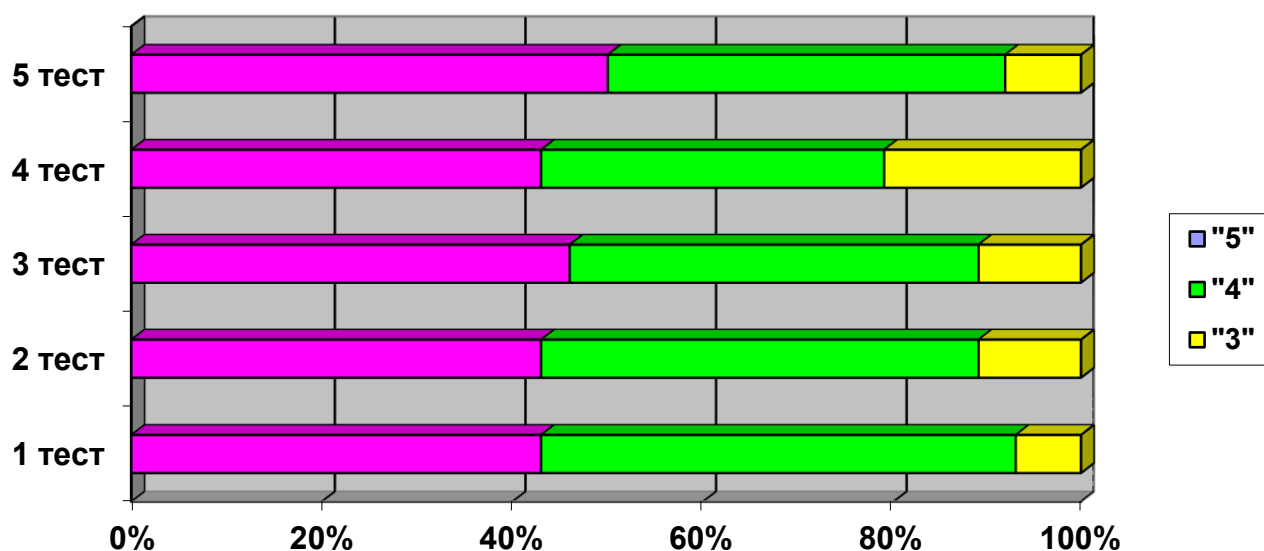


Рисунок 6 - Показатели испытуемых экспериментальной группы на итоговом этапе тестирования

Необходимо отметить, динамика физического состояния волейболистов предполагает систематическое проведение мероприятий по комплексной оценке их двигательной подготовленности с целью изучения особенностей, взаимосвязей показателей, разработки способов коррекции их состояния.

Как показало первичное тестирование испытуемые контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковый уровень развития физических качеств.

Если в контрольной группе (КГ) количество волейболистов, сдавших первый тест на положительные оценки равно 9, то в экспериментальной группе таких игроков было 10. Количество удовлетворительных оценок в контрольной группе в этом же тесте – 7, то в экспериментальной группе – 6.

Количество неудовлетворительных оценок (не сдавшие) в данном тесте одинаково – по 2 человека.

Во втором тесте количество положительных оценок в контрольной группе – 9, в экспериментальной группе – 11; удовлетворительных оценок соответственно в контрольной группе – 6, в экспериментальной

группе – 5; количество неудовлетворительных оценок (не сдавшие тест) в контрольной группе – 3, в экспериментальной – 2.

Подобная тенденция прослеживается и в остальных результатах первоначального тестирования, т.е. разница в количестве положительных, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок в обеих группах незначительна. Это лишний раз подтверждает, что в начале опытно-экспериментальной работы обе группы находились в равных условиях.

После того, как мы начали применять разработанную опытно-экспериментальную программу в учебно-тренировочных занятиях, предусматривающей использование методики повышения эффективности технико-тактической подготовки волейболистов показатели технической, тактической и физической подготовленности изменились. Это видно из результатов текущего тестирования.

Сравнивая результаты текущего тестирования можно увидеть, что в экспериментальной группе прирост положительных оценок более значительный, чем в контрольной группе. Кроме того, количество неудовлетворительных оценок в экспериментальной группе сократилось, т.е. уже прослеживаются отдельные различия между показателями экспериментальной и контрольной групп.

Но более явную разницу в показателях тестирования можно проследить, анализируя результаты итогового тестирования (Таблицы 6,7 и Рисунки 5,6).

Если сопоставить результаты всех этапов тестирования (Таблица 8), то становится очевидным – к концу эксперимента показатели испытуемых экспериментальной группы оказались гораздо выше показателей испытуемых контрольной группы, что лишний раз доказывает эффективность использования разработанной нами опытно-экспериментальной программы, предусматривающей использование

методики повышения эффективности технико-тактической подготовки волейболистов.

Таблица 8 - Сравнительные показатели уровня физической подготовленности испытуемых на всех этапах тестирования

Содержание теста	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	%	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	%
Прыжок в длину с места (см)	52	60,7	88,8	36	49,7	55,4	60,7	11
Бег 30 м (сек.)	60,7	60,7	82,8	22,1	49,7	49,7	55,4	5,7
Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)	71,8	82,8	94,7	22,9	77	82,8	88	11
Метание теннисного мяча (из 5 попыток)	55,4	55,4	77,6	22,2	49,7	49,7	49,7	0
Техника владения мячом (из 10 передач)	66	71,8	77,6	11,6	60,7	66	71,8	11,1

Выводы по третьей главе

1. Результаты педагогического эксперимента показали, что по уровню подготовленности испытуемые экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы;
2. Прослеживается динамика показателей подготовленности в обеих группах;
3. Экспериментальная проверка эффективности разработанной нами опытно-экспериментальной программы показывает достоверный прирост

всех показателей подготовленности волейболистов экспериментальной группы на всех этапах нашего исследования.

4. При анализе диаграмм видно, что идет увеличение всех показателей у испытуемых экспериментальной группы. Причем увеличивается не только количество испытуемых, которые справились с тестами, но и количество испытуемых, качественно улучшивших свои результаты.

5. Анализ результатов оценивания двигательных способностей испытуемых по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп. Вместе с тем, обращает внимание количественные изменения значений. Уменьшилось количество неудовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы выше.

Это говорит о том, что применение наших методик при проведении учебно-тренировочных занятий с юными волейболистами повышает их технико-тактическую подготовку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические рекомендации и разработанная нами опытно-экспериментальная программа для учебно-тренировочных групп волейболистов имеет огромное значение в процессе их многолетней подготовки. Именно на этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство волейболиста.

При определении перспективности к занятиям баскетболом нельзя не учитывать возрастные особенности учащихся, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функций, применять современные научно-обоснованные методы объективной оценки каждого в овладении игрой.

Возрастной период 10-12-летних можно назвать относительно спокойным, и он является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике и тактике, знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиям с мячом происходит почти спонтанно.

В игровой деятельности волейболистов объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, играющие включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Перед играющим всегда ставится цель — выполнение какой-либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать

пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

В процессе опытно-экспериментальной работы мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что, разработка рационального соотношения средств физической, технической и тактической подготовки юных волейболистов позволит повысить уровень их физической и технико-тактической подготовленности. Итоги педагогического эксперимента могут служить положительным аргументом в системе доказательств эффективности занятий в экспериментальной группе. Они доказывают правомерность выдвинутых нами положений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России [Текст] /И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№ 3.
2. Белич, С. Подача и прием мяча в волейболе [Текст] / С. Белич.- М.: Спорт в школе, 2011.- С. 33-36.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст]: учеб.для высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - Москва: Академия, 2012. – 526 с.
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] учебник / И.С. Барчуков. — М.: КноРус, 2012. – 368 с.
5. Беляев, А.В. Волейбол.-[Текст] Учебник для высших учебных заведений физической культуры./ Беляев А.В.,Савина М.В.— М.: Физкультура, образование, наука, 2011. — 368 с.
6. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. [Текст]: Теория и методика: учебное пособие для вузов / М.М. Боген, П.Я. Гальперин. — М.: ЛИБРОКОМ, 2013. — 226 с.
7. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / А.А. Васильков. — М.: Феникс, 2010. — 384 с.
8. Валиахметов, Л. Эстафеты и игры с элементами техники игры. [Текст]: / Л. Валиахметов, А. Гусев, В. Костарев, В. Щемелинин // Спорт в школе, 2007, № 10.
9. Вышинская, О.Н. Физическое воспитание. Волейбол. [Текст] учебно- методическое пособие. – Луганск: Из-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 185 с.
10. Вишня, П.М. Обучая волейболу. Физическая подготовка [Текст] /

П.М. Вишня //Физическая культура в школе. –2012.– №4. – 23-27 с.

11. Гурьев, А.В. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе [Текст] /А.В. Гурьев //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№ 3.

12. Довбыш, В.И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу [Текст] / В.И. Довбыш. – М. : Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2009. – 60-65 с.

13. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена [Текст] / В.М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 193-197 с.

14. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие [Текст] / Ю.И. Евсеев. – М.: Феникс, 2014. - 448 с.

15. Иванова, Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх [Текст] / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин // матер. межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры "Рудиковские чтения". - Москва: 2011. - С. 18-20.

16. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении [Текст] / Л.М.Иванова // Омский научный вестник. - 2011. – №6 (41), сентябрь. – С. 260-262.

17. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Текст]: учебник для высших учебных заведений физической культуры /М.Ф. Иваницкий. – М.: Человек, 2011. – 624 с.

18. Калачев, Д. Работа над ошибками: о возможных проблемах при обучении волейболу [Текст] / Д. Калачев // Спорт в школе. - 2012. -№ 5. - 20-23 с.

19. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник /Б.А. Карпушин. – М.: Советский Спорт, 2013. – 300 с.

20. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре [Текст]: учебное пособие /Л.В. Капилевич. - Издательство: ТГУ (Томский

государственный университет), 2013. – 56 с.

21. Корнилов, А. Н. Содержание специальной физической подготовки профессиональных волейболистов в соревновательном периоде [Текст] / А. Н. Корнилов, Ю. В. Ничушкин // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 5. - 5 с.

22. Копылов, Ю. А. Безопасность на уроках волейбола [Текст] / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. - 2013. - № 3. - С. 41-42.

23. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства [Текст] / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2016. - 196 с.

24. Кунянский, В. А. Волейбол. Судейство в ответах и вопросах [Текст] / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 192 с.

25. Кронников, Н. Д. Подвижные игры при обучении волейболу [Текст] / Н. Д. Кронников // Физическая культура в школе. - 2013. - № 7. - 45-49 с.

26. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура [Текст] учебник / Ю.Л. Кислицын, Н.В. Решетников, Р.Л. Палтиевиц. — М.: Академия, 2015. — 176 с.

27. Коняхина, Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст] Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

28. Коняхина, Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта [Текст] учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Е.В.Черная, О.С.Сайранова //Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.

29. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе [Текст] Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. –266 с.

30. Коледа, В.А. Физическая культура [Текст] учебник / В.А.

Коледа. – Минск: РИВШ, 2010. — 59 с.

31. Легоньков, С. В. Комплексные упражнения по спортивным играм [Текст] / С.В. Легоньков, Т. К. Комарова // Физическая культура в школе. - 2015. -№ 1. - С. 21-24.

32. Луганский, В. На экране – волейбол [Текст]: урок для старшеклассников / В. Луганский // Спорт в школе. - 2012. - № 2. - С. 27-30

33. Малютина, Е. Подводящие упражнения: обучение элементам волейбола [Текст] / Е. Малютина // Спорт в школе. - 2013. - № 5. - 50-51 с.

34. Машковцев, А. Волейбол для всех: придумано детьми [Текст] / А. Машковцев // Спорт в школе. - 2013. -№ 6. - 51 с.

35. Методика обучения студентов медицинского колледжа волейболу: Из опыта работы [Текст] / А.П. Андреев. – Биробиджана: ОблИУУ, 2010.- 135 с.

36. Минакова, М. Мощный удар: о развитии силы у волейболиста [Текст] / М. Минакова // Спорт в школе : метод.журн. для учителей физкультуры и тренеров. - 2013. -№ 4. - С. 56-59.

37. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2012. - 208 с.

38. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для бакалавров /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко / Изд.– М.: Юрайт, 2014. – 424 с.

39. Никитин, С.Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ [Текст] / С.Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 3. - С. 34-36.

40. Никитин, С.Е. Взаимосвязь показателей физических качеств и физического развития у школьников, занимающихся волейболом [Текст] /

С. Е. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 4. - С.

41. Нечушкин, Ю. В. Оптимизация процесса управления специальной физической подготовкой волейболистов в соревновательном периоде годового цикла [Текст] / Ю. В. Нечушкин, А. Н. Корнилов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 7. - С. 73-74.

42. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Текст] /А.А. Новиков. - Издательство: Советский спорт, 2012. – 256 с.

43. Савицкая, Г.В. Методические основы обучения подачам в волейболе [Текст]: методические указания / сост. Г. В. Савицкая. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – С. 36.

44. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№ 11.

45. Смирнова, В.З., Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе [Текст] Учебное пособие /В.З.Смирнова, Г.П.Коняхина - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.- 162 с.

46. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культ./под ред. Ю. Д. Железняк.-4-е изд., перераб.-М.:Академия,2010.-272 с.-(Высш. проф. образование).

47. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Текст] / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

48. Шалимова, Г. Волейбольные премудрости [Текст] / Г. Шалимова //Спорт в школе: метод.журн. для учителей физкультуры и тренеров. - 2015. - № 10. - С. 30-31.

Вспомогательные информационные источники

Периодические издания

49. Журнал «Теория и практика физической культуры».
50. Журнал «Физическая культура в школе».
51. Журнал «Спортивные игры».

Интернет-ресурсы:

52. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
53. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.
54. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг.
55. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников.
56. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
57. <http://www.iprbookshop.ru>. ЭБС “IPRbooks”.

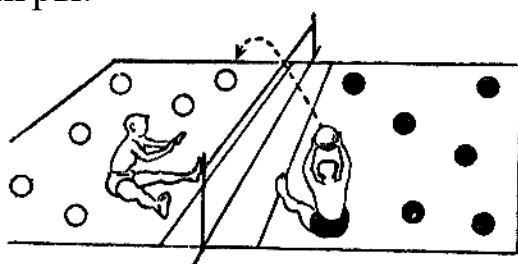
ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Подвижные игры, используемые в ЭГ

Игра в волейбол набивным мячом

На высоте от 50 см до 1 м натягивается веревка. Играющие садятся и остаются в этом положении в течение всей игры.



Без ограничения количества передач команды перебрасывают набивной мяч на половину соперника. Игра останавливается, когда мяч упадет на пол.

Команда, которая послала мяч, получает 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

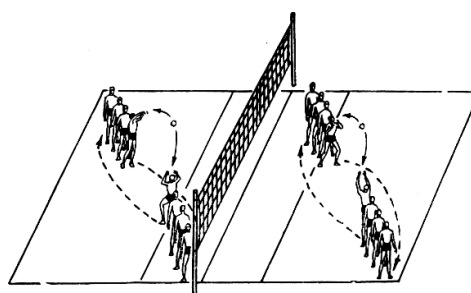
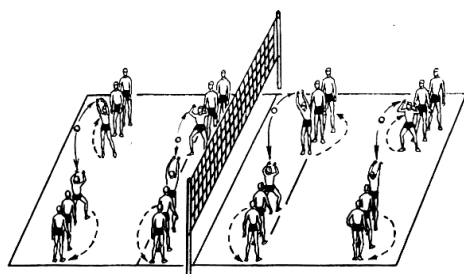
Правила:

- Введение мяча в игру всегда производится с задней линии.
- Запрещается вставать с пола.

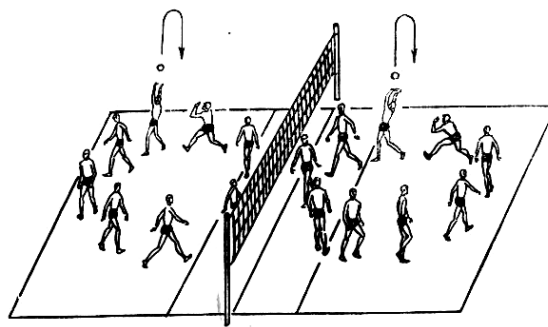
Встречные передачи

Играющие соревнуются:

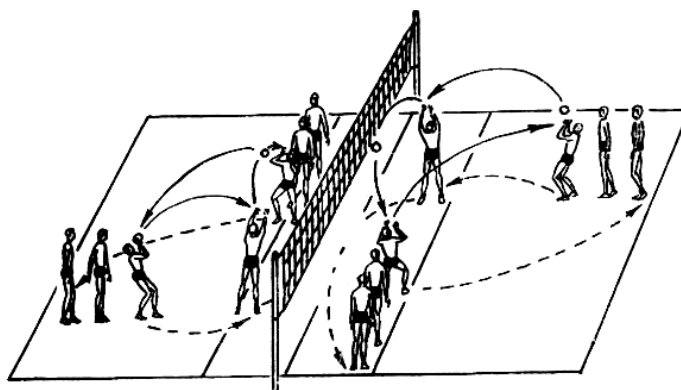
- Во встречных передачах мяча между группами, построенных в колонну по одному.



- В передачах мяча над собой с продвижением по кругу.



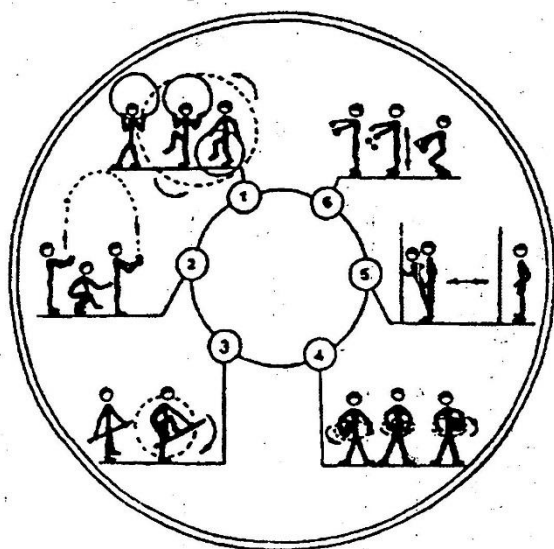
- В передачах мяча между группами в различных зонах площадки.



Приложение 2

Варианты круговой тренировки для развития физических качеств юных волейболистов

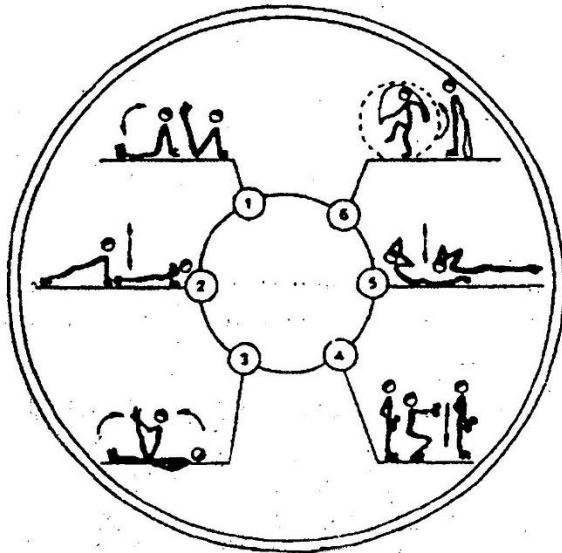
Комплекс 1. Для развития ловкости



Методические указания:

- Осваивать упражнения надо постепенно, без спешки. По мере приобретения навыков и умений увеличивать скорость движений.
- Освоив упражнение, можно переходить к более сложному его выполнению.
- Воспитывать умение собраться, концентрировать внимание на главном в движении.

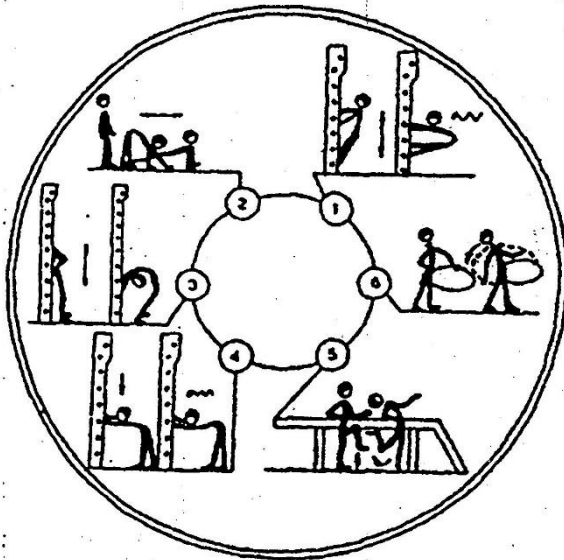
Комплекс 2. Для развития силы



Методические указания:

- Использовать упражнения с внешним сопротивлением и преодолением тяжести собственного тела.
- По мере приспособления к нагрузке усложнять исходное положение, увеличивать массу отягощения и сопротивления.
- Режим занятий: работа – 30 сек., объем работы – 3 круга.

Комплекс 3. Для развития гибкости



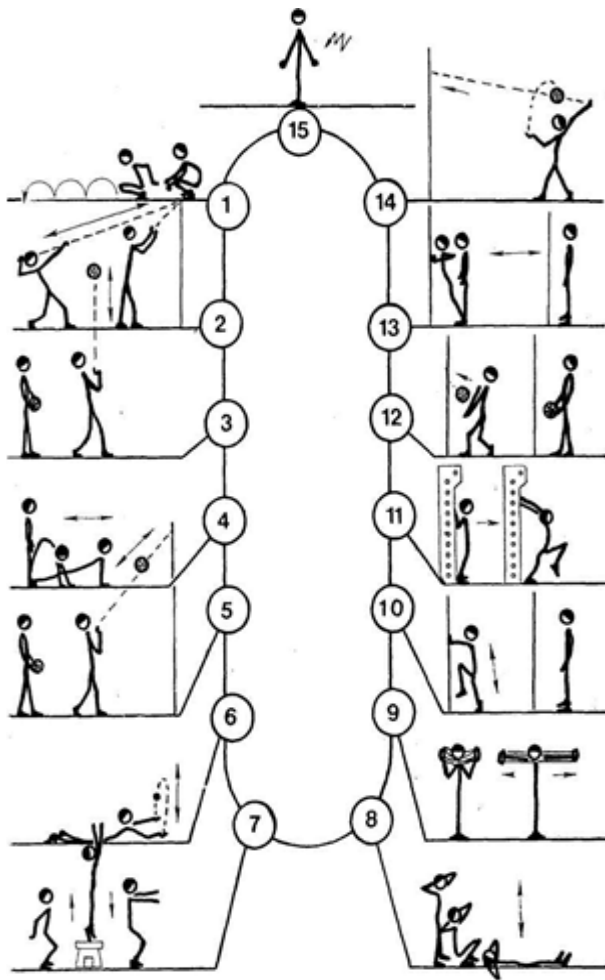
Методические указания:

- Развитие гибкости требует регулярных занятий.
- Необходимо чередовать упражнения активные и пассивные, динамические и статические.
- Постепенно увеличивать амплитуду и интенсивность движения.
- Режим занятий: работа – 30 сек., отдых – 30 сек., объем работы – 3 круга.

Комплекс 4

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.

2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.
4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м.
6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).
7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.
10. Из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.
11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед.



12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы.

13. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.

14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.

15. Стоя руки внизу в стороны, сжимание и разжимание кистевого эспандера.