



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

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

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

Методика технико-тактической подготовки волейболистов 14-15
лет

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

66,86 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«21» декабря 2021 г.

заведующий кафедрой

Жабakov В.Е.



Выполнила:

Студентка группы ОФ - 414/106-4-1
Ботова Анна Владимировна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТИМФКиС
Жабakov Владислав Ермекович.

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты технико-тактической подготовки волейболистов	7
1.1. Особенности волейбола как средства физического воспитания.....	7
1.2. Анатомо-психологические особенности школьников 14-15.....	12
1.3. Особенности методики обучения школьников 14-15 лет технико-тактическим действиям в волейболе.....	24
Выводы по главе 1.....	33
ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование уровня технико-тактической подготовки юных волейболистов 14-15 лет в общеобразовательной школе	34
2.1. Цели, задачи, организация исследования.....	34
2.2. Реализация методики технико-тактической подготовки юных волейболистов.....	42
2.3. Результаты опытно – экспериментальной работы.....	59
Выводы по главе 2.....	68
Заключение	69
Список использованных источников	71
Приложения. Учебно – тренировочные занятия с юными волейболистами 14 – 15 лет	77

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования

Современный волейбол быстро развивается и диктует свои правила высокого уровня подготовки команд и игроков не только в физическом, но и технико – тактическом плане.

Волейбол – один из самых популярных соревновательных и развлекательных видов спорта в мире. Кроме того, волейбол включает в себя несколько важных дополнительных элементов, взаимодействие которых делает его уникальным среди всех видов спорта с мячом.

Российский волейбол находится на достойном уровне. Российская команда стала первым победителем в истории турнира «Лига наций» в 2018 году, встретившись в финале с французской командой. Несмотря на это, на Чемпионате мира 2018 года российские команды заняли 8-е место.

На современном этапе ведется широкий поиск средств и методов специальной подготовки волейболистов, позволяющих эффективно управлять учебно – тренировочным процессом.

Основная задача подготовки спортсмена – разработать методику тренировок, учитывающую установленные цели, критерии и понятие о строении тела, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного функционирования объекта при стремлении достичь поставленной им цели.

На сегодняшний день осуществлено большое количество исследований (В. Н. Платонов, В. В. Маслов и др.) по разным проблемам теории и методики тренировочного процесса, эффективности распределения соотношений средств физической и интегральной подготовки в годовом цикле многолетних тренировок с учетом возрастных и гендерных особенностей, выбора дальнейшей специализации, а также повышения спортивного мастерства. Занятия физической культурой как видом деятельности рассматривается в работах Г. Д. Бабушкина, В. К. Бальсевича, Ю. Д. Железняк). Большое внимание в своих работах о воздействии физической культуры на эмоциональную сферу детей уделяют В. А. Ашмарин, М. А. Грибачев и В. Я. Дихтярева.

Большинство тренеров в своей практической работе с волейболистами опираются на собственный опыт, рекомендации известных ученых и тренеров, анализ литературных источников, публикации в Интернете и т. д.

Однако, несмотря на широкую изученность вопросов обучения технике игры в волейбол недостаточно полно разработана методика технической подготовки волейболистов. Актуальность данного вопроса и послужила основанием для выбора темы квалификационного исследования: «Технико-тактическая подготовка волейболистов 14-15 лет».

Актуальность и практичность данных задач связаны с тем, что систематическая тренировка волейболиста под руководством тренера может гарантировать эффективность технико-тактических действий юных волейболистов в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок. Эффективность повышения мастерства юных спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной подготовки на всех этапах многолетней подготовки и внедрения новых методик обучения технико-тактическим действиям.

Волейбол включен как самостоятельный раздел в программу физической культуры средней школы. Массовое развитие этой игры среди старших школьников — одно из важных условий повышения спортивного мастерства взрослых спортсменов. Все больше подростков начинают посещать спортивные секции и серьезно увлекаются волейболом, помимо занятий физкультурой [1].

Цель исследования: разработать методику технико-тактической подготовки юных волейболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочных процесс юных волейболистов.

Предмет исследования: технико – тактическая подготовка волейболистов 14-15 лет.

Гипотеза исследования: разработка методики технико – тактических качеств с применением специальных тренажеров позволит обеспечить ускоренное развитие технико – тактических умений и навыков волейболистов.

Задачи исследования:

1. Изучить научно - методическую, специальную литературу по теме исследования.

2. Выявить особенности анатомо-психологического развития юношей и девушек волейболистов.

3. Установить взаимосвязь между содержанием процесса технико-тактической подготовки и особенностями развития спортивно-важных качеств.

4. Внедрить в методику технико-тактической подготовки волейболистов 14-15 лет специальные тренажеры

База исследования: муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №147 г. Челябинска»

Этапы исследования:

1. Первый этап (июнь 2020 г. – октябрь г. 2020) — анализ теоретических данных. На этом этапе была изучена научная литература по существующей проблеме, теоретические и методологические подходы к ее решению, определены объект и тема исследования, сформулирована гипотеза, основные предпосылки экспериментальной работы.
2. На втором этапе (ноябрь 2020 г. – апрель 2021 г.) была разработана специальная методика по волейболу. Использовались методы: педагогический эксперимент, анализ педагогических программ.
3. Третий этап (апрель 2020 г. – май 2021 г.) – заключительный. На этом этапе осуществлялись анализ и оценка полученных результатов. Завершалась работа над оформлением результатов исследования.

Структура работы. Квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО — ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

1.1 Особенности волейбола как средства физического воспитания

Развитие и становление человека как личности начинается с рождения. Школа играет важную роль в ее развитии. Именно в этот период формируется структура личности человека: преобразовательная, коммуникативная, ценностно-ориентировочная. Подросток имеет возможность проявить себя в самых разных сферах деятельности: профессиональной, общественной, спортивной, художественной, повседневной и т. Д. Физическая культура — одна из основных дисциплин, формирующих силу характера, умение работать в команде и настрой на здоровый образ жизни [12].

Задача учителя физкультуры в школе — укрепить здоровье детей, обучать основным двигательным качествам, мотивировать школьников заниматься физкультурой и спортом. Иными словами, цель учителя физкультуры — массовое внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь широких слоев населения нашей страны [12].

Программа по физической культуре в школе достаточно разнообразна. В нее входят: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка и спортивные игры.

Спортивные игры считаются универсальным средством физического воспитания детей и взрослых. С их помощью достигается цель — формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Спортивные игры занимают место и в тренировке профессиональных спортсменов во всех видах спорта как эффективное средство ОФП, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов.

Спортивные игры широко представлены в физкультуре в учреждениях общего и профессионального образования. В воспитательной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внешкольной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе — настольный теннис, бадминтон, хоккей, теннис и др [12].

Волейбол — олимпийский вид спорта, командная игра, в которой задействованы две соревнующиеся между собой команды. Действие происходит на специальной площадке, разделённой сеткой. Смысл игры — направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Волейбол является одним из самых массовых олимпийских видов спорта и находится на 3ем месте в рейтинге самых популярных командных игр России.

Болдырев Д. М. писал: «Волейбол — игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакцией и смекалкой. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением,

ловкостью, выносливостью и силой». Профессор Ю.Д. Железняк считает, что соревновательная деятельность составляет основу волейбола, его цель и критерий эффективности тренировочного процесса [6,21].

Отличительной особенностью волейбола можно отметить достаточно широкое разнообразие двигательного содержания. Игроки должны уметь высоко прыгать, быстро передвигаться по игровой площадке, резко менять направление своего движения, обладать силой, меткостью, специальной выносливостью, знать и успешно применять тактические действия, которые могут кардинально поменять ход игры. Именно поэтому волейбол — эффективное средство физического воспитания, оздоровления и повышения работоспособности человека [8].

В целом волейбол как командная спортивная игра способствуют развитию у спортсменов многих ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшем производственной деятельности.

Анализ исследований влияния игры на организм спортсмена показал, что программа технико-тактической подготовки юных волейболистов должна основываться на их физической подготовленности. Это поможет эффективно провести учебно-тренировочную деятельность без ущерба здоровью юного спортсмена. Также немаловажно учитывать знание им теории, степень владения техникой игры, способность к креативному тактическому мышлению, уровень владения специальными игровыми навыками. Только благодаря целостному изучению данных вопросов можно прогнозировать эффективность программы тренировки [15].

Физиологическое воздействие систематических занятий волейболом на организм спортсмена изучено достаточно хорошо. Быстрые передвижения в ходе игры вызывают активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также изменения происходят и в двигательном аппарате. В результате выполнения большого количества прыжков при передачах мяча, нападающих ударов и блокирований

укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, развивается сила и эластичность мышц [41].

Благодаря играм с мячом развивается и улучшается глубинное и периферическое зрение, точность и ловкость. Спортсмены хорошо и быстро ориентируются в пространстве, их мгновенные реакции на зрительные и слуховые сигналы происходят намного быстрее.

В ходе игры волейболисты постоянно меняют свое положение, что благотворно влияет на мышцы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжения и расслабления мышц. Специалисты отмечают, что такой объем статических усилий и нагрузок ускоряет рост школьников, занимающихся волейболом. Исследованиями установлено, что эти школьники значительно опережают своих сверстников по ростовым показателям.

Систематические занятия волейболом способствуют развитию многих физических качеств. Разнообразные прыжки, выполнение приемов техники игры в падении развивают силу мышц ног, туловища и рук. У волейболистов сила проявляется наряду с большой скоростью мышечных сокращений. Это в свою очередь ведет к развитию быстроты, которая содействует овладению техникой волейбола [26].

Частая смена игровых ситуации развивает способность волейболистов быстро овладевать новыми движениями и мгновенно перестраивать двигательную деятельность. По мере развития и получения навыков новых технических приемов игры, координационные трудности с которыми сталкивается волейболист, постепенно повышаются: требуется более высокая точность движения, умение реагировать на внезапные изменения обстановке, необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма, требует от волейболиста проявления выносливости. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств умения заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью. Также развивается скоростная и прыжковая

выносливость, умение совершать резкие движения в течении длительного времени, менять положение тела в пространстве [37].

При построении плана тренировки следует знать, что тактическая подготовка игрока неотделима от технической. Соблюдение единства технической и тактической подготовки гарантирует эффективность всего тренировочного процесса. Поиски путей оптимизации процесса технико-тактической подготовки является одной из важнейших проблем системы подготовки школьных команд по волейболу [67].

Правильная организация учебно-тренировочных занятий и проведение соревновательных турниров имеют большое образовательное и воспитательное значения. Спортивные игры воспитывают в детях характер, упорство, смелость, выдержку, силу воли, дисциплину, взаимовыручку, сплоченность. Они открывают в занимающихся их потенциал и широкие возможности для раскрытия своей творческой инициативы. Также следует отметить, что благодаря спортивным играм можно организовать дружескую атмосферу в классе, единство, искоренить конфликты и выявить лидера коллектива.

В программу школьного образования по физической культуре волейбол входит в список базовых дисциплин в соответствии с государственными стандартами, учебными планами. Главная задача этой дисциплины — формирование представления о технике, тактике и физической подготовки волейболистов, формирование устойчивого интереса к данному виду спорта. Очень важна интеграция с другими школьными дисциплинами. Роль объединённого фактора в процессе обучения волейболу призваны сыграть межпредметные связи с анатомией, физиологией, гигиеной, историей [2].

В программе обучения физической культуре волейбол занимает важное место благодаря своей доступности, эстетической красоте, положительному влиянию на развитие жизненно важных свойств, а

главное основных свойств внимания. Дети проявляют большой интерес к игровой деятельности [47].

Грамотно составленная образовательная программа обучения волейболу способствует не только выявлению спортивных талантов будущих спортсменов ещё в школе, но и создаёт предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта.

1.2 Анатомо-психологические особенности школьников 14-15 лет

Подростковый период охватывает возраст от 11 до 15-16 лет, совпадая с обучением детей в средних и старших классах общеобразовательной школы. В этот период происходят не только существенные физиологические изменения в организме ребенка, но и меняются его психологические особенности. Они считаются кризисными и связаны, в первую очередь с перестройкой в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной [19].

На уровне физиологии происходят, в первую очередь, существенные изменения гормонального фона. В этот период усиливается работа эндокринной системы, надпочечников, гипофиза и половых желез. Организм средних и старших школьников из-за гормональных колебаний быстро меняется не только в плане эмоционального настроения, но и физического состояния. Значительные изменения можно наблюдать в весе и росте, форме тела, состоянии кожного и волосяного покрова. В это

период организм особо чувствителен к негативным факторам, что может приводить к гормональным сдвигам [39].

Рассмотрим анатомические изменения ребенка в подростковый период:

Система органов дыхания. При наступлении подросткового возраста основная дифференцировка дыхательной системы достаточно развита. Нормальное развитие легкого тесно связано со становлением и активацией желез внутренней секреции. Новые бронхиальные ветви развиваются до 7 лет, а рост трахеобронхиального дерева продолжает свое развитие дальше вместе с грудной клеткой.

В пубертатном периоде как у девочек, так и у мальчиков наблюдается рост функциональных показателей дыхательного объема, жизненная ёмкость легких увеличивается. Необходимость обеспечения высокого кислородного запроса приводит к относительной гипервентиляции легких. Именно в этом периоде появляются первые половые различия в величине объемов легких и интенсивности газообмена — у мальчиков масса легких становится значительно больше, растет резервная щелочность крови, парциальное давление CO_2 в альвеолах и в артериальной крови. Образуется характерная для мужчин более эффективная реакция на нагрузку [45].

Внешнее дыхание юных спортсменов даже к окончанию периода полового созревания не достигает нормы взрослых людей. Рост морфологических и функциональных параметров продолжается до 20-24 лет. У подростков наблюдается неровный ритм дыхания в связи с вегетативной лабильностью [54].

С 12-14 лет начинается активный рост величины жизненной емкости легких (ЖЕЛ), показателей легочной вентиляции. У девушек, в отличие от юношей, резкого изменения ЖЕЛ не происходит.

Только к 16-18 годам резервные возможности легочного дыхания достигают взрослого уровня, при этом выявляются выраженные половые различия в функционировании этой системы [54].

Система органов кровообращения. Масса сердца и размеры камер сердца прирастают быстрее, чем диаметр кровеносных сосудов. В итоге наблюдается относительный стеноз (сужение) аорты и легочного ствола. Рост сердечной мышцы опережает рост и развитие соединительной ткани. Другими словами, рост клапанов сердца не поспевает за ростом миокарда и образуется их «транзиторная недостаточность». Ее усиливает незрелость регуляции сосочковых мышц миокарда, что приводит к асинхронности их работы. Перечисленные особенности сказываются и на характере потока крови и, в конечном счете, способствуют появлению функциональных шумов в сердце.

Многие подростки имеют признаки отставания темпов развития сердца от увеличения размеров тела, формируется так называемое «малое», или «капельное», сердце. При этом наблюдается низкий уровень СОК, тахикардия, пониженное АД, функциональный систолический шум. Если рост сердца опережает рост длины тела формируется «большое», или «гипертрофированное», сердце, при котором имеется увеличение СОК и МОК, низкая ЧСС, повышение АД, функциональный систолический шум. Таким образом, дисгармоничное развитие является причиной образования «подросткового или юношеского» сердца. У гармонично развивающихся подростков средних размеров тела пропорции между величинами сердца, просветом сосудов, длиной и массой тела оптимальные, что обеспечивают наибольшие функциональные возможности ССС [54].

Важную роль в регуляции ССС подростков играет эндокринная система. Например, гонадотропная функция гипофиза и уровень половых гормонов способствуют правильной эволюции сердца. Эндокринный фактор сказывается и на величине АД. Так, с повышением уровня адренокортикотропного гормона в крови отмечается спазм прекапилляров,

и в период полового созревания возможно увеличение периферического сопротивления и соответственно АД.

В самом конце подросткового периода и у девушек, и у юношей сила сердечных сокращений возрастает, что сопровождается преобладанием парасимпатической регуляции сердца и урежением ЧСС.

В период полового созревания стартовая реакция системы кровообращения может даже превысить таковую у взрослых. Это проявляется в более быстром подъеме ЧСС и АД при физических и психоэмоциональных нагрузках и более медленном их восстановлении. У многих физически нетренированных подростков, имеющих высокие показатели физического развития, адаптивные реакции на нагрузку носят неблагоприятный характер в связи с гипозволюцией сердца и высоким периферическим сопротивлением. Отмечается снижение эффективности адаптации у подростков не только к мышечным, но и к температурным нагрузкам.

И все же процесс совершенствования регуляции ССС продолжается. Это особенно отмечается к концу подросткового периода [54].

Эндокринная система. Биологические особенности подросткового возраста в значительной мере зависят от функции эндокринных желез. Основной особенностью эндокринной перестройки в подростковом периоде является активация системы гипоталамус–гипофиз. Это ведет к изменению гормонального статуса.

Основными гормонами гипофиза, обеспечивающими рост и развитие организма в подростковом периоде, являются гормоны его передней доли. Гормон роста отвечает за развитие и рост тканей тела. Он стимулирует жиросотложение, активизирует биосинтез белка, усиливает обменные процессы. Выработка гормона роста достигает пика к двенадцати-четырнадцати годам. Именно с этим связан максимальный ростовой скачок у подростков.

С другим гормоном гипофиза, стимулятором выработки гормонов корой надпочечников, связаны важнейшие физиологические функции интенсивно растущего организма. Вырабатываемые под его воздействием вещества влияют на рост костной и мышечной ткани, на приспособительные реакции организма к стрессовым воздействиям. В подростковом возрасте это в определенной мере обеспечивает биологические основы усвоения знаний, трудовых и жизненных навыков, выработки и закрепления других социально значимых условных рефлексов [59].

Половое созревание, формирование и становление репродуктивной функции в подростковом возрасте в основном зависят от уровня тех гормонов гипофиза, которые влияют на функцию половых желез. Эти гормоны совместно с гормонами половых желез, воздействуя на структуры центральной нервной системы, могут влиять на половое поведение.

Важную роль в растущем организме играют гормоны щитовидной железы. Нет ни одного органа, работа которого не зависела бы от них. Они участвуют во всех видах обмена веществ, в развитии мозга, определяют уровень интеллекта, физического развития, созревания репродуктивной системы, адаптационных возможностей. Функция щитовидной железы, в свою очередь, “управляется” гипофизарным гормоном, который регулирует обмен йода, углеводный обмен, стимулирует синтез белка.

Потребность организма в гормонах щитовидной железы у подростков повышена, и это может вызвать “рабочее” увеличение щитовидной железы, которое чаще встречается у девочек, чем у мальчиков. К так называемому возрастному увеличению щитовидной железы следует относиться с большим вниманием, потому что оно может маскировать различные болезни этого органа. Многолетний перерыв в йодной профилактике, нарастание экологического неблагополучия, усиление стрессов привели в последние годы к значительному росту болезней щитовидной железы [59].

Репродуктивная система. Половое созревание занимает особое место в развитии ребенка. Наступление полового созревания совпадает с подростковым возрастом и является его отличительной чертой. Созревание репродуктивной системы достигает уровня взрослого человека к семнадцати - восемнадцати годам.

Существует определенная связь между гормональной активностью половых желез и физическим и половым развитием подростков. Так, ускорение роста у мальчиков и девочек начинается в разном возрасте.

У мальчиков наиболее интенсивный рост происходит в 13-16 лет, у девочек — в 11-13 лет. Девочки начинают обгонять мальчиков в росте примерно с десяти лет. После 13-14 лет, с наступлением первой менструации, темп роста девочек резко падает, и мальчики начинают вновь обгонять их.

Наращение веса также имеет определенные закономерности. До одиннадцати лет вес девочек и мальчиков примерно одинаков, с одиннадцати до четырнадцати лет вес девочек превышает вес мальчиков, но к шестнадцати годам вес юношей значительно превосходит вес их сверстниц.

Уровень полового созревания отражает состояние нейроэндокринных механизмов регуляции организма в целом и является одним из главных показателей зрелости репродуктивной системы.

У некоторых подростков ростовой скачок и наступление полового созревания происходят раньше или позже, чем у большинства сверстников. В таких случаях принято говорить о несовпадении биологического и паспортного возраста, общей задержке или ускорении полового и физического развития. Эти особенности следует учитывать при построении учебных программ [54].

Иммунная система. Другой важнейшей системой, определяющей адаптационные, приспособительные реакции и обеспечивающей устойчивость организма к внешним воздействиям, является иммунная

система. Формирование и становление иммунной системы — это процесс, который зависит от наследственной предрасположенности и влияния факторов внешней среды. Согласно современным представлениям, существует пять критических периодов развития иммунной системы, пятый из них совпадает с подростковым возрастом.

Гормональная перестройка, а также факторы внешней среды могут приводить к снижению адаптационных возможностей иммунной системы у подростков, что является причиной возникновения многих хронических заболеваний. Это необходимо учитывать при организации медицинского наблюдения, при определении объема и спектра оздоровительных мероприятий, проводимых в образовательных учреждениях [54].

Костно-мышечная система. В период полового созревания в основном завершается формирование костной ткани. Для нормального роста костей скелета необходимо поддерживать достаточный уровень кальциевого обмена. Обмен кальция в подростковом возрасте зависит от функционального состояния органов пищеварения, мочевыделения и других систем, с которыми связаны поступление и выделение этого минерала из организма.

Изменения гормональной регуляции, хронические заболевания органов пищеварения, почек, недостаточное употребление высококалорийных продуктов, а также продуктов, содержащих витамин D, кальций, фосфор, белки — могут привести в подростковом возрасте к нарушениям обмена кальция и ухудшению формирования костной и хрящевой ткани, замедлению или ранней остановке роста костей скелета, возникновению заболеваний костей, суставов и позвоночника (сколиозы), а в будущем — к раннему и быстрому снижению минеральной плотности кости.

Костная ткань очень чувствительна к воздействию биологических и средовых факторов риска. Этим определяется высокий риск формирования специфической для подросткового возраста патологии костной ткани —

остеохондропатий, а также деформаций позвоночника и грудной клетки, число которых ежегодно возрастает.

Патология костной ткани, возникшая в юности, в дальнейшем может способствовать формированию специальной недостаточности, в том числе вести к ограничению в выборе профессии, трудоустройстве, годности к службе в Вооруженных Силах и т.д. Вот почему надо использовать все возможности для профилактики нарушений формирования костного скелета.

Мышечная ткань претерпевает значительные изменения в период полового созревания с интенсивным увеличением мышечной массы. У девочек показатели мышечной силы достигают уровня взрослых женщин к 14-15 годам.

У мальчиков мышечная сила значительно увеличивается к четырнадцатилетнему возрасту, но ее уровень достигает взрослого уровня намного позже, чем у девочек. В подростковом возрасте дефицит кальция и витамина D может влиять на мышечную силу. На фоне быстрого роста может отставать развитие координации движений, поэтому подростки выглядят неповоротливыми, неуклюжими при движении и игре [54].

Психологические особенности подростков 14-15 лет.



Рисунок 1 — Особенности подросткового возраста

Именно в подростковом возрасте закладываются основы нравственных и социальных установок личности. В возрасте 13-16 лет происходят многочисленные качественные изменения, которые имеют характер ломки предыдущих: характеристик, интересов и взаимоотношений.

Изменения в этом возрасте сопровождаются: субъективными трудностями подростка, внутренними переживаниями. В этот период происходят следующие изменения: эндокринные изменения, скачок роста, перестройка двигательного аппарата, нарушение баланса роста сердца и сосудов, формируется сексуальное желание, резко меняются реакции и настроения. У подростков наблюдается неуклюжесть, угловатость, несогласованность движений, неугомонность, бурное и прямое выражение эмоций.

Основная потребность для этого возраста — необходимость общения с одноклассниками. Общение — это познание себя через других, поиск себя, внимание к собственной внутренней жизни, самоутверждение личности. По мере того, как преобладает общение, мотивация к обучению колоссально снижается. Интерес подростков выражается ко всему, но не к учебной деятельности.

Эмоциональная сфера имеет колоссальное значение в жизни подростка. Симпатии к людям, учителям, учебным предметам, обстоятельствам жизни складываются исключительно на волне эмоций как негативных, так и позитивных. Подростки исключительно бурно и непосредственно выражают свои эмоции, часто бывают несдержаны.

Наблюдается «отчуждение» от взрослых: меньше близости и доверия в отношениях с родителями, они явно стараются не участвовать в семейных делах, наблюдается демонстративное поведение: скандалы, капризы, грубость по отношению к взрослым. Все это скрытое требование

признания их прав. Подросток понимает, что его взрослая жизнь еще не наступила, но демонстрацией компенсируют эту неуверенность [51].

Подростки отстаивают свои правоту. Подростки в повседневной жизни обличают взрослых в несправедливости — взрослые требуют то что сами не выполняют. Это связано с тем, что в этом возрасте нравственное развитие приобретает новый смысл, выходящий за рамки реальной жизни.

Учащиеся среднего и старшего звена находятся на завершении интенсивного развития центральной нервной системы. В поведении подростка 15-16 лет можно заметить неуравновешенность, быструю утомляемость, отсутствие мотивации к учебной и спортивной деятельности, частую резкую смену настроения, желаний и поведения.

Особенности психического развития подростков этого возраста имеют неоднозначное влияние. Физическая нагрузка на организм юных спортсменов оказывает, несомненно, положительное влияние на здоровье и общее развитие личности. Влияние физической культуры и учебно-тренировочных занятий в этом возрасте становится неоднородным и гетерохронным. Эффективность занятий зависит от их дозировки, своевременности, увлекательности. Подростки должны быть заинтересованы деятельностью, которой они занимаются [51].

Тренеру или учителю необходимо уметь замотивировать подростков на посещение занятий, чего можно добиться правильной организацией мотивационных моментов с самого начала годового цикла тренировок и поддерживать их на протяжении всего времени.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов являются: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Ранний подростковый возраст является самым сложным в формировании интереса к физической культуре и спорту. Подростки часто переоценивают свои физические способности, что является одной из самых распространенных причин ухода из спортивной секции и отсутствия

устойчивого интереса к спорту. Юношеский максимализм иногда не совпадает с реальными результатами, что рождает отсутствие способностей к достижению высоких результатов в спорте [69].

Аспекты формирования мотивационной сферы подростков 14-15 лет изучал в своих работах В.А.Зобков. Он выделил две группы доминирующих мотивов занятий спортивной деятельностью: спортивно-деловую и лично-престижную мотивацию.

Для молодых спортсменов с преобладанием спортивно-деловых мотивов характерны стремление к спортивному результату, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция в системе спортивных взаимоотношений. Большое значение имеет повышенное психологическое напряжение на всех этапах соревновательной борьбы. Общей чертой спортсменов с преобладанием лично -престижных мотивов является готовность к самоутверждению через спорт, готовность получать положительное мнение от других в ущерб задачам, связанным со спортивной деятельностью, страх неудачи и т.д [48].

Для них характерна эмоциональная нестабильность во время выступления на соревнованиях, что приводит к снижению результативности соревнований. В такой ситуации тренер может во время постановки цели или усилить акцент на целях и задачах. Для подростка важно сделать акцент на личных достижениях, исправлении индивидуальных ошибок и разработке тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей отдельного члена команды. Юному спортсмену важно знать, что он - неотъемлемая часть команды, что он играет в коллективе важную роль [51].

Спортивное совершенствование подростков. Психологические аспекты.

По мнению российского психолога, доктора психологических наук В. В. Петровского, становление спортивного мастерства и высоких спортивных результатов начинается с этапа базовой физической и

психологической подготовки, благодаря которой спортсмены достигают больших результатов в избранном виде спорта. В.В. Петровский выделяет большое внимание базовой подготовке, которой уделяется не менее 3-4 лет. Главная ошибка тренера на данном этапе - форсирование тренировок и участия талантливой подростка во всех соревнованиях, что дает предпосылки к отрицательным биологическим и психологическим изменениям [25].

Дисгармоничный ход личностного развития юных спортсменов связан с усложнением условий формирования у них реальной Я — концепции из-за ограниченного социального опыта и концентрации внимания на повышении спортивного мастерства, с увеличением вероятности личных конфликтов из-за несоответствия норм и ценностей, регулирующих отношения с социальной средой в спорте и за его пределами, с частым эмоциональным стрессом, личными и коммуникативными трудностями, средствами преодоления которых молодые спортсмены не владеют в достаточной степени [49].

Источниками проблем в личностном развитии подростков в условиях ранней профессионализации являются несовершенство отбора, вызывающее разочарование из-за несоответствия ожидаемых и фактических достижений; несоответствие специального и общего образования по содержанию и организации, ведущее к снижению мотивации к обучению и школьной успеваемости, сужению социального опыта, ведущему к формированию инфантильной структуры общения со значимыми окружающими; доминирование в общении со сверстниками, соревновательные отношения, повышение потребности в психологической поддержке [57].

Можно сделать вывод, что ранняя профессионализация в спорте, направленная на решение проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов, может представлять угрозу личностному развитию юношей и девушек.

В работе с начинающими спортсменами психологи рекомендуют не навязывать свою точку зрения, а стать для них примером, к которому они хотели бы стремиться, дать подростку личное пространство, высказываться и отстаивать свое мнение. Подросток должен сам отвечать за свои ошибки и действия, а тренер должен спокойно принимать резкие перепады настроения своих подопечных [50].

1.3 Особенности методики обучения школьников 14-15 лет технико-тактическим действиям в волейболе

Специфические задачи обучения волейболу:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, обучение подростков правильной осанке. Она формируется правильным подбором и дозировкой упражнений с учетом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, возрастных и гендерных характеристик тренируемых, при правильном соблюдении нагрузки на уроке и во время соревнований.

2. В процессе занятий волейболом дети должны постоянно совершенствовать скоростно-силовые качества, прыгучесть, правильную осанку, общую физическую подготовку. Во время занятий волейболом следует постоянно расширять двигательные умения учащихся. Школьников необходимо постоянно обучать не только новым умениям и навыкам, но и правилам спортивных игр, знаниям их истории и современном состоянии.

3. Развитие основных двигательных качеств. Для успешного овладения специальными навыками игры в волейбол также необходим высокий уровень развития основных двигательных качеств. Развитие двигательных качеств осуществляется в процессе общефизической подготовки, и по мере овладения специальными навыками игра в волейбол сама развивает основные двигательные качества.

4. Систематическое развитие специальных физических способностей способствует более быстрому овладению техническими приемами и тактическими действиями игры на начальном этапе обучения и в дальнейшем является необходимой предпосылкой для повышения спортивных способностей юных волейболистов.

5. Обучение техническим приёмам волейбола. В период 14-15 лет юным волейболистам необходимо овладеть техникой и тактикой игры. Эта задача последовательно решается во всех возрастных группах.

6. Тренировка гибких тактических навыков. Тактика обучения тесно связана с техникой обучения. Детям необходимо овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями, а при переходе во взрослую категорию усвоить основы передовой тактики современного волейбола.

7. Формирование специальных знаний. Помимо необходимых знаний по общим темам, дети изучают теорию волейбола (технику и тактику), а также методы обучения приемам и тактическим действиям. Кроме того,

обучающиеся должны уметь организовывать и проводить соревнования по волейболу.

8. Воспитание морально-волевых качеств. Учебно-тренировочный процесс преследует цели не только методики и тактики обучения, развития особых физических качеств и способностей, но и воспитания нравственных качеств, силы воли и характера, сознательной дисциплины и коллективизма у школьников, занимающихся волейболом.

Содержание занятий должно всегда разнообразным и увлекательным. При выполнении детьми упражнений для развития физической силы и выносливости необходимо строго дозировать нагрузки, так как ребята склонны преувеличивать свои возможности. Нагрузки должны обязательно чередоваться с активным отдыхом. Для этого на занятиях надо чаще применять подвижные игры с элементами волейбола [32].

Упражнения, имитирующие игровую технику, также должны быть направлены на улучшение общей физической подготовки и восстановление утраченных сил.

В подростковом возрасте продолжается формирование скелета. Однако позвоночник еще не сформирован, и детям этого возраста на уроках противопоказано заниматься с отягощениями, превышающими их собственный вес.

Монотонная работа быстро утомляет подростка, поэтому на уроках необходимо регулярно менять характер упражнений, больше использовать подвижные игры с элементами волейбола. Подростки быстрее восстанавливают силы после нагрузки, чем взрослые, это следует учитывать при выборе интервалов отдыха [25].

Дети начинают выезжать на соревнования по волейболу примерно с 13 лет. Их игры состоят из трех партий, мяч легче, а сетка ниже, чем во «взрослом» волейболе. Для повышения плотности занятий и эффективного

освоения техническими приемами на занятиях с детьми рекомендуется индивидуальная работа с мячом, упражнения в парах, в тройках.

Наибольший эффект на тренировках дают упражнения в парах. А увеличение количества занимающихся с мячом до 4 человек и более снижает эффективность упражнений. На уроках большое внимание следует уделять упражнениям, способствующим сохранению и развитию высокой естественной подвижности детей, особенно в области плечевого и тазобедренного суставов [37].

Этапы формирования навыков. Под двигательным навыком понимается такая степень владения движением, когда он контролируется, автоматизирован, вся система движения устойчива к различным вмешивающимся факторам.

В формировании двигательного навыка выделяют ряд относительно выраженных этапов, которым способствуют определенные этапы обучения движению.

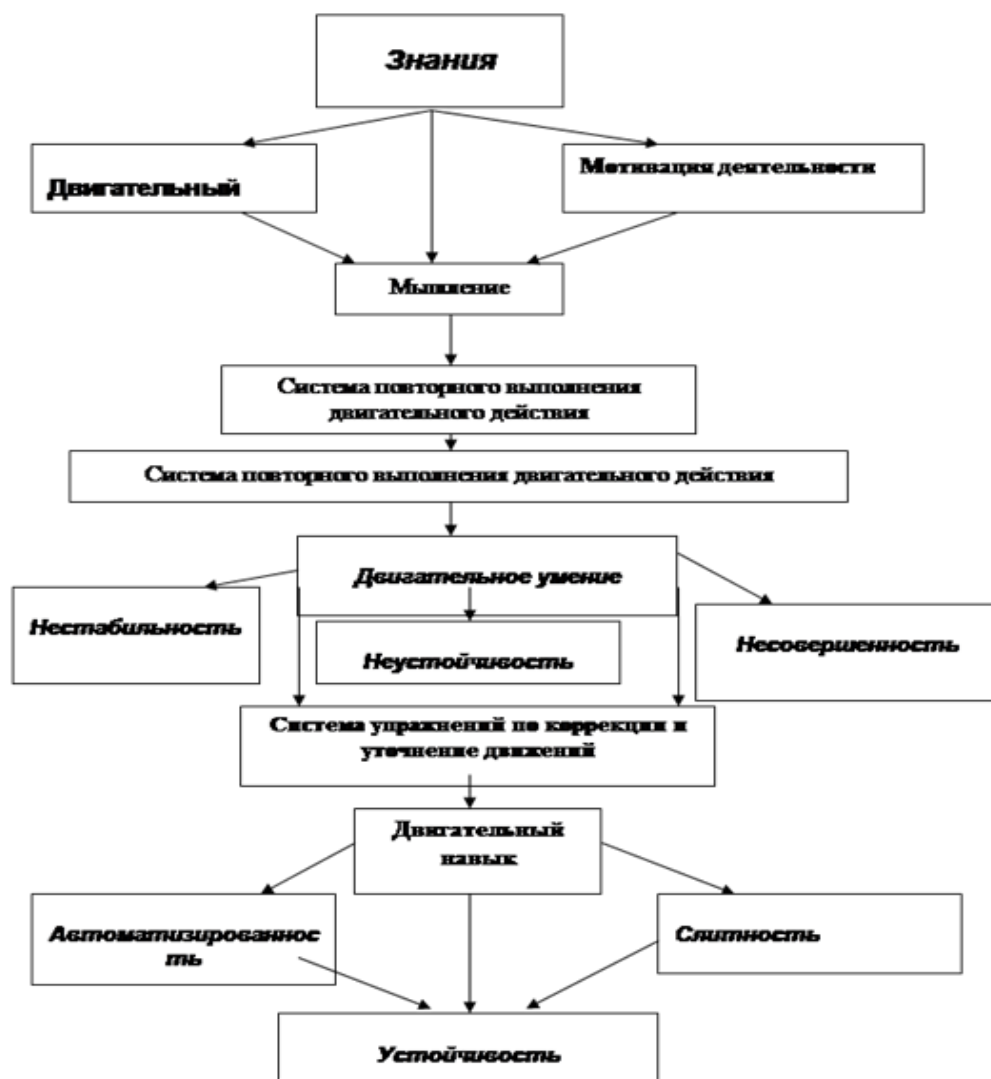


Рисунок 2 —Этапы формирования навыков

Выделяют 3 этапа обучения навыкам:

1. Отработка начального навыка, соответствующего овладению основной техникой изучаемой техники.
2. Укрепление двигательной системы.
3. Укрепление и совершенствования изученных навыков.

Развивая навык, учитель должен облегчить ученику освоение основ движения и создать такие условия, чтобы с самых первых попыток выполнения техника строго соблюдалась. Исключить возможность ошибок и соблюдать технику безопасности. Цель первого уровня обучения — в общих чертах овладеть основами техники игры [33].

Задачи этого этапа:

1. Обучение тем частям действий, которые обучающиеся еще не освоили.
2. Обучить общим правилам приемов.
3. Исключить лишние движения, снизить напряжение и скованность при выполнении упражнений.

Второй этап формирования техники в целом характеризуется закреплением системы движений, достижением легкости и эффективности движений. Сосредоточены процессы возбуждения и торможения, развиваются различные тормозные реакции, систематичность в протекании корковых нервных процессов, а также дополнительные двигательные реакции, определяющие вариативность умения владеть техникой и тактикой волейбола.

Третий этап формирования двигательного навыка характеризуется устойчивостью двигательной системы, развивающейся в процессе многократного воспроизведения техники в различных условиях [14].

Существует тесная взаимосвязь между физической подготовкой и техникой приемов. Выбор методики обучения и система обучения имеют большое влияние на развитие навыков. Выбор правильного способа работы ускорит процесс их развития. Неэффективные методы обучения и непродуманная система обучения могут серьезно задержать формирование навыков [42].



Рисунок 3 — Принципы системы физического воспитания.

Педагогические принципы обучения включают в себя: осознанность, активность, последовательность, ясность, доступность, индивидуальность. Принцип сознательности и активности предполагает глубокое понимание целей и задач обучения, средств и методов изучаемого материала. Большое значение имеет интерес занимающихся. Опираясь на него, тренер может решать различные задачи не только обучающего и тренировочного характера, но и воспитательные. Велика роль сознания в овладении техникой и тактикой для повышения уровня общей тренированности [63].

Спортсмену необходимо знать результат своей деятельности, знать, какую оценку он получает за выполнение того или иного задания, что он

делает хорошо, где совершает ошибки и в чем их причина. Все это поможет ему проанализировать свои действия, сделать определенные выводы, а затем более эффективно выполнять поставленные задачи — осознанный настрой и постоянный интерес к волейболу порождает активность, стремление к повышению спортивного мастерства.

Принцип систематичности предполагает постоянное повышение требований к умениям занимающихся. Начиная изучать новую технику или тактическое действие, тренер должен полагаться на навыки и умения, полученные учащимися на ранней стадии, переходить к более сложным умениям.

Сложность изучаемых приемов и тактических действий должна постепенно увеличиваться. Принцип систематичности подразумевает необходимость регулярных занятий и рационального чередования нагрузок с отдыхом. Минимальное количество занятий — 2–3 раза в неделю. Нагрузки должны чередоваться с отдыхом, как того требуют схемы процессов восстановления.

Большое место в учебном процессе отводится повторению материала. В процессе тренировки нужно варьировать упражнения и условия, в которых они выполняются.

Принцип наглядности помогает эффективно обучить умениям и навыкам, а также успешно корректировать ошибки их выполнения. На начальном этапе обучения этот принцип способствует формированию у учащихся четкого и правильного понимания техники или тактического действия. Здесь тренеру очень помогают различные приспособления и оборудование. Без них невозможно вести обучающую и воспитательную работу на высоком уровне [24].

Принцип доступности и индивидуальности заключается в том, что все задания, которые получают ученики, должны строго соответствовать их возможностям. Совершенствование техники также осуществляется с

учетом индивидуальных особенностей. Все принципы тесно связаны не только друг с другом.



Рисунок 4 — Методы физического воспитания

На уроках физкультуры применяются традиционные дидактические методы:

1. Словесные.
2. Наглядные.
3. Практического упражнения.

В словесных методах часто используются объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов, пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений комментарии тренера играют роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу. Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации школьников на освоение материала.

Для повышения активности деятельности учащихся на занятиях применяются следующие словесные методы: команды, указания, подсчет.

Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль. Необходимо соблюдать требования к прямому показу упражнений. Он должен быть правильным, точным и иметь требуемые пространственно-временные характеристики. Показ упражнений тренером необходимо подкреплять устными комментариями.

В тренировочном процессе практика занимает главную роль. Только благодаря практике формируется понятие о двигательном умении и его правильном выполнении.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

1. Целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.
2. Расчлененным упражнением.
3. Игровым методом.
4. Соревновательным методом.

Все эти методы успешно используются на уроках физкультуры. Отличительная черта — индивидуальный подход к ученикам. В основном это связано с разным уровнем здоровья подростков, их физическими и умственными способностями [47].

Выводы по главе 1

1. Спортивные игры - универсальное средство обучения детей уроках физической культуры и секционных занятиях. Благодаря им формируются основные двигательные качества, формирование духовной культуры личности и увеличение ресурсов здоровья как системы ценностей.
2. В школьной программе физического воспитания волейбол включен в перечень основных дисциплин в соответствии с государственными стандартами и учебными планами. Основная задача данной дисциплины - формирование представлений о технике, тактике и физической подготовке волейболистов, формирование устойчивого интереса к этому виду спорта.
3. В подростковом возрасте в организме ребенка происходят важные изменения. Поэтому при планировании тренировок важно знать и учитывать физиологические и психологические особенности этой группы.
4. Общая физическая подготовка гарантирует полноценное развитие учеников и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления физических качеств в выбранном виде спорта.
5. Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании основных навыков волейболиста и напрямую зависит от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и умственного напряжения.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Цель экспериментальной работы — разработать и применить методику технико-тактической подготовки юных волейболистов, доказать, что технико-тактическая подготовка учащихся повысится при внедрении в учебный процесс специальной методики по избранному виду спорта.

Реализация данного эксперимента предусматривает решение нескольких задач:

1. Внедрение в систему подготовки учащихся общеобразовательной школы специальной методики по волейболу, направленной на улучшение технико-тактических качеств юных волейболистов.
2. Выявление уровня физической подготовки подростков до и после проведения эксперимента.
3. Подтвердить достоверность опытно-экспериментального исследования методами математической статистики.

База исследования: МАОУ СОШ №147 г. Челябинска. Участие в исследовании принимали ученики 9х классов.

Исследование проводилось с мая 2020 года по июнь 2021 года. Обследуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Испытуемые контрольной группы занимались в обычном режиме в спортивной секции в общеобразовательной школе. Участники экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике 2 раза в неделю.

На первом этапе практического эксперимента было выявление исходного уровня физической подготовленности школьников, позволяющего судить об эффективности методики обучения и тренировки. В эксперименте принимали участие две группы по 6 человек.

Нами были использованы следующие методы исследования: наблюдение, анализ результатов спортивной деятельности, оценка практических умений.

На первом этапе нашего эксперимента проводилось начальное определение общей подготовленности школьников. Перед началом тестирования была проведена разминка: легкий в течение 5 минут, беговые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений и растяжка.

Первое направление констатирующего эксперимента — определение начального уровня физической подготовленности участников исследования осуществлялось по следующим критериям, разработанным Ю. Н.Клещевым и А.Г. Фурмановым в 1979 году:

1. Прыжок в высоту с места.

Прыжок в высоту с места использовался для определения прыгучести юношей и девушек. Тестирование проводилось круговым методом, каждому участнику давалось по 3 попытки на каждой высоте.

2. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег 3*15м помог определить уровень координационных способностей детей. На расстоянии 15 метров друг от друга находились 3 кегли. Задача учащихся — по сигналу инструктора начать движение с линии старта, добежать до своих кегель, взять одну и вернуться назад. Повторить то же с остальными кеглями.

3. Прыжок в длину с места.

Данный тест проводился для измерения скоростно-силовых качеств участников эксперимента. На полу начерчена специальная разметка для оценки результатов. Задача участника — подойти к линии разметки, сделать замах и выполнить прыжок в длину с места. Каждому участнику давалось по 3 попытки, фиксировался лучший результат.

4. Наклоны вперед из положения сидя.

Для определения уровня гибкости участнику предлагалось сесть на гимнастический мат, на котором нанесена «нулевая» линия А-Б длиной 30 сантиметров и перпендикулярная ей линия С-Д, размеченная через каждый 1 сантиметр. Пятки участника должны быть строго на линии А-Б. Колени прямые, прижаты к полу. Необходимо выполнить три «пробных» наклона и четвертый контрольный. Результат отсчитывается от линии А-Б до касания участника разметки средним пальцем соединенных вместе рук. Перед началом тестирования выполнялись различные дополнительные разминочные упражнения.

5. Подтягивания на высокой перекладине из вися.

Для оценки силовых качеств использовался тест — подтягивание на высокой перекладине из вися. Фиксировалось количество подтягиваний. Девушки выполняли подтягивания с низкой перекладины.

Таблица 1 — Уровень физической подготовленности учащихся КГ в баллах (нулевой срез)

		Баллы		
		3	2	1
1.Прыжок в высоту	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%
2.Челночный бег 3*10	Кол-во	4	2	0
	%	66,6%	33,3%	0%
3.Прыжок в длину	Кол-во	5	1	0
	%	83,3%	16,7%	0%
4.Гибкость	Кол-во	2	3	1
	%	33,3%	50%	16,7%
5.Подтягивания	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%

Таблица 2 — Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ в баллах (нулевой срез)

		Баллы		
		3	2	1
1.Прыжок в высоту	Кол-во	3	2	1
	%	50%	33,3%	16,7%
2.Челночный бег 3*10	Кол-во	6	0	0
	%	100%	0%	0%
3.Прыжок в длину	Кол-во	4	1	1
	%	66,6%	16,7%	16,7%
4.Гибкость	Кол-во	1	2	3
	%	16,7%	33,3%	50%
5.Подтягивания	Кол-во	2	1	3
	%	33,3%	16,7%	50%

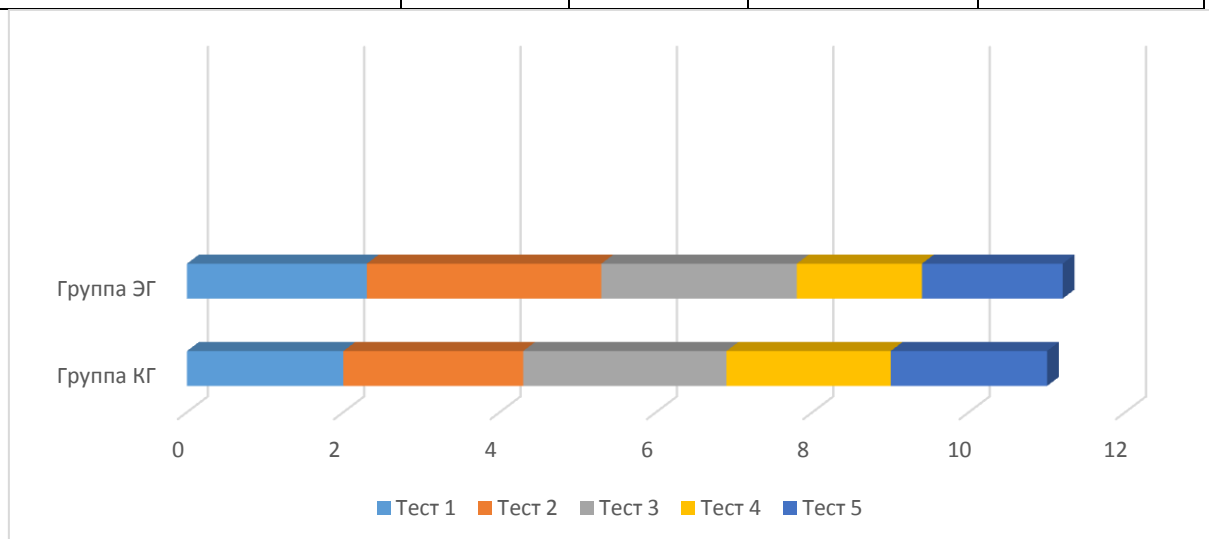


Рисунок 5 — Сравнение КГ и ЭГ по тестам (нулевой срез)

Анализ результатов контрольной группы:

- 1) Челночный бег 3*10. По результатам нулевого среза можно сделать вывод, что 66% учащихся, состоящих в контрольной

группе имеют высокий уровень скоростно-силовых качеств. 34% учащихся имеют средний уровень подготовленности.

2) Прыжок в длину. 84% группы имеют высокий результат в прыжках в длину, средний уровень имеют 16% учащихся.

3) Гибкость. Анализ диаграммы показывает, что 33% обладают высокой степенью гибкости, 50% — средний и 17% — низкий.

4) Подтягивания. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 33,3% — низкий.

5) Прыжок в высоту. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 33,3% — низкий.

В контрольной группе преобладает средний уровень подготовленности учащихся. У подростков хорошо развиты скоростные и скоростно-силовые качества.

Анализ результатов экспериментальной группы:

1) Челночный бег 3*10. По результатам нулевого среза можно сделать вывод, что 100% учащихся, состоящих в контрольной группе имеют высокий уровень скоростно-силовых качеств.

2) Прыжок в длину. 66% группы имеют высокий результат в прыжках в длину, средний и низкий уровень имеют по 17% учащихся.

3) Гибкость. Анализ диаграммы показывает, что 16% обладают высокой степенью гибкости, 50% — средний и 34% — низкий.

6) Подтягивания. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 16,7% — средний и 50% — низкий.

7) Прыжок в высоту. 50% имеют высокий уровень подготовки, 33% — средний и 17% — низкий.

В экспериментальной группе также преобладает средний уровень подготовленности учащихся. У подростков хорошо развиты скоростные и скоростно-силовые качества. Особое внимание необходимо уделить развитию гибкости и общей физической подготовке.

Результаты констатирующего эксперимента показывают необходимость развития физических качеств школьников в рамках реализации специально разработанной техники.

Второе направление констатирующего эксперимента — определение уровня технико-тактической подготовки юных спортсменов методом наблюдения.

Мы разработали критерии оценки технико-тактической подготовки школьников по волейболу:

1. Правильность выполнения нападающих ударов и эффективность использования блокирующих действий.
2. Особенности внимания и идеомоторных представлений.
3. Адекватность выбора и тактическая реализация игровых действий.
4. Эффективность использования типовых атакующих действий и уровень эффективности игры в защите.
5. Умение играть в расстановке, умение правильно ее осуществить.
6. Эффективность применения игровых комбинаций.
7. Скорость перемещения по игровой площадке, варьирование силы и дальности полета мяча.
8. Уровень использования отвлекающих маневров и обманных действий.
9. Умение быстро сориентироваться в экстренной ситуации.
10. Наличие или отсутствие ошибок в технике основных умений и навыков.

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

Группа	Количество человек	Высокий уровень владения	Средний уровень владения	Низкий уровень владения
КГ	6	0	2 (33%)	4 (67%)
ЭГ	6	1(17%)	2(33%)	3 (50%)

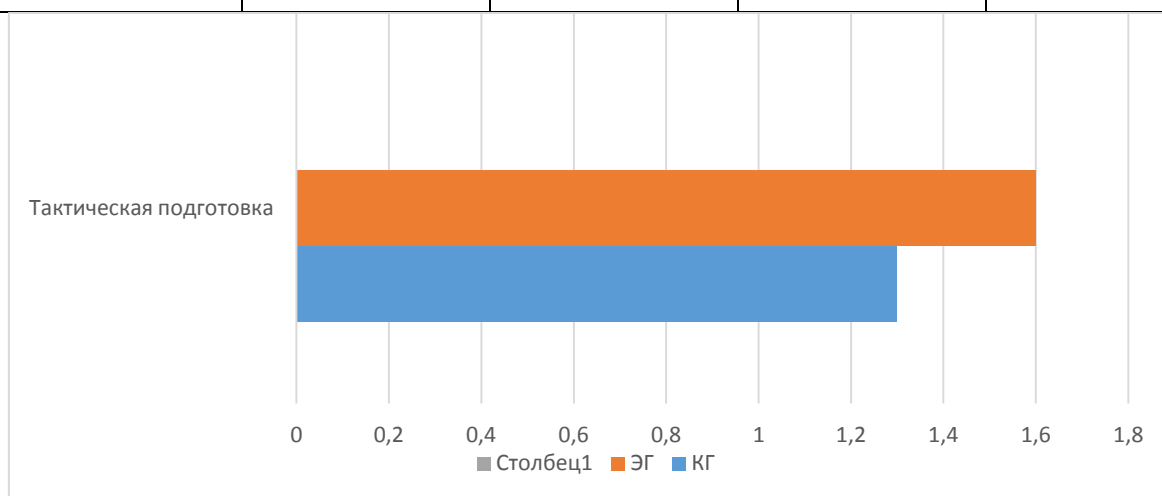


Рисунок 6 — Уровень владения технико-тактическими навыками групп КГ и ЭГ

В уровне владения технико-тактическими приемами и навыками преобладает низкий показатель. Средний балл группы ЭГ немного выше среднего балла группы КГ.

Так низкий уровень владения данными приемами показали в ЭГ — 50%. в КГ — 67%. Средний уровень показали в ЭГ — 33%, в КГ — 33%, высокий 0% в КГ и 17% в ЭГ.

Результаты нулевого среза показывают отсутствие основных знаний о технико-тактических приемах в ГК и ЭГ, что доказывает необходимость введения особой методики в тренировочный процесс школьников. Средний балл группы КГ — 1,3, ЭГ — 1,6.

2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки юных волейболистов

Учебно-тренировочный процесс юных волейболистов 14-15 лет целесообразно начинать не только с изучения и закрепления основных навыков и умений, повышения общей физической подготовки, но и изучения теоретических сведений [13].

В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физической культуры и спорта, основных понятий физического воспитания, методики обучения и тренировки, основных понятий о технической и тактической подготовке. Занимающиеся должны знать и следовать правилам игры, уметь самостоятельно организовывать и проводить соревнования по волейболу [17].

Правильное представление о правилах игры позволит спортсменам более гибко и эффективно использовать тактические комбинации.

Теоретическая подготовка должна проводиться на протяжении многолетней подготовки. Распределение теоретических знаний и их тесная связь с практическими, вызывает у волейболистов интерес к занятиям и поможет им лучше усвоить теоретические и практические основы игры.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций и бесед, фильмов и посещения соревнований по волейболу, опросы и анкетирования. Теоретическую подготовку целесообразно проводить в определенной методической последовательности. Теоретическую подготовку следует закреплять путем подводящих упражнений, отражающих структуру изучаемого технического или тактического приема. Упражнения по технике, построенные в порядке усложнения, дают предпосылки к формированию тактических умений и навыков [4].

Теоретическая подготовка должна состоять из:

- 1) Общеобразовательной подготовки.

- 2) Знаний о технике безопасности на тренировках, а также о правилах взаимодействия членов команды между собой.
- 3) Знаний о особенностях организма и влияния тренировочных занятий на него.
- 4) Понятия о методике тренировки, предлагаемой учителем или тренером.
- 5) Знаний о правильном питании, здоровом образе жизни, аспектах восстановления организма после физических нагрузок.
- 6) Знаний о психологическом напряжении во время игры и способах контроля этого состояния во время игры.
- 7) Понимания правил игры и методах судейства.
- 8) Знаний о современном состоянии вида спорта, достижениях российской сборной, новых технологиях тренировки в избранном виде спорта.

Мы предлагаем список тем для лекций и бесед с юными волейболистами на этапе начальной подготовки:

- 1) Современное состояние волейбола в России.
- 2) Влияние физических упражнений и физической культуры на организм спортсмена.
- 3) Правила игры. Основные ошибки спортсмена во время игры.
- 4) Профилактика травматизма на спортивной площадке.
- 5) Инвентарь и подготовка спортивной площадки к игре.
- 6) Влияние вредных привычек на организм.
- 7) Воспитание нравственных и волевых качеств волейболиста.
- 8) Основные приемы нападения и защиты в игре.
- 9) Расстановка игроков на площадке.
- 10) Специальная подготовка волейболистов.
- 11) Тактические приемы в начале и конце игры.
- 12) Разбор результатов игры.
- 13) Планирование и контроль спортивной тренировки.

Незнание аспектов теоретической подготовки приводит к неправильному пониманию игроками сути того, чем они занимаются, чего они хотят добиться и какие цели ставит для них тренер. Теоретические занятия проходят в аудитории, адаптированной для показа презентаций, фильмов, видеоматериалов, фрагментов игр и т.д. Всех спортсменов заранее информируют о теме следующего занятия, рекомендуется литература для самостоятельного изучения. Подготовленный материал сопровождается цифровыми материалами, плакатами, графиками, схемами, видео и т.д [4].

Растяжка. Мы внедрили в методику тренировки волейболистов 14-15 лет упражнения для повышения гибкости с гимнастическими резинками.

Растяжка с гимнастическими резинками эффективна и проста. Отличительная особенность ленты-эспандера — ее доступность. Гимнастические резинки можно приобрести в любом спортивном магазине. Они различаются по толщине, длине и величине нагрузки. Обычно нагрузка отмечается в цвете лент. Для юных спортсменов определять нагрузку резинки следует индивидуально.

1. Растяжка плеч. Лента берется в две руки чуть шире плеч. Прямые руки отводятся назад через голову и возвращаются в исходное положение.
2. Лента закрепляется на стойку (в нашем случае — на «шведскую стенку»). Резинка накидывается на локоть занимающегося, расположенного спиной к стойке. Он выполняет наклон корпуса вперед, тем самым увеличивает напряжение.
3. Растяжка грудных мышц. Гимнастическая лента закрепляется на стойке. Занимающийся берет ленту одной рукой, выпрямляет и ее и делает разворот корпуса в противоположную сторону.
4. Растяжка мышц спины. Резинка закрепляется на стойке. Занимающийся берет ленту двумя руками и выполняет наклоны корпуса вперед, стараясь выпрямить колени (рисунок 7).

5. Растяжка подколенных сухожилий. Занимающийся садится на гимнастический коврик, ноги выпрямлены, лента закреплена на стопах. Из этого положения выполняется наклон корпуса вперед к ногам, держа за ленту руками.
6. Исходное положение как в упражнении «5». Лента надевается на стопу и проводится к противоположной руке. Занимающийся ложится на спину и вытягивает ногу, контролируя натяжение противоположной рукой.
7. Растяжка приводящих мышц. Исходное положение — сидя на коврике, ноги врозь. Гимнастическая лента набрасывается на ноги (через спину). Занимающийся контролирует натяжение резинки и выполняет наклон вперед.

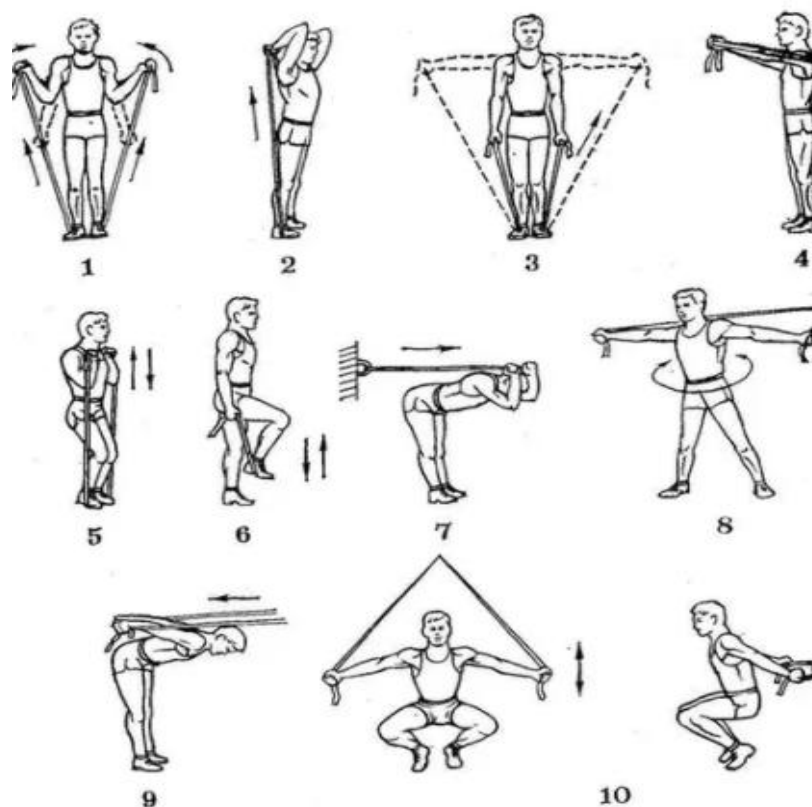


Рисунок 7 — Пример упражнений с эспандером

Упражнения с эспандерами. Эспандеры не только помогают все мышечные группы тела, благодаря им также можно научиться правильно ставить руку во время нападающего удара и подачи.

1. Эспандер закрепляется на стойку на уровне лопаток. Занимающийся встает спиной к стойке и берет ручку эспандера в руку. Поднимает ее вверх и выполняет имитацию движения руки как при нападающем ударе.

2. Исходное положение как в упражнении №1. Рука вверху, занимающийся выполняет имитацию движения как при нападающем ударе, но при этом работает только предплечье.

3. Исходное положение как в упражнении №1. Рука отведена назад-всторону. Имитация удара по мячу как при подаче. Выполняется шаг вперед как при выполнении подачи. Рука останавливается в месте удара, не опускается вниз.

4. Эспандер закреплен на стойку. Занимающийся находится спиной к ней. Рука внизу. Выполняется приведение прямой руки вперед. То же упражнение можно выполнять лицом к стойке с отведением руки назад.

5. Занимающийся находится лицом к стойке, прямая рука находится вверху и отводится назад.

6. Эспандер закреплен на стойку. Занимающийся выполняет круговые движения прямой рукой.

7. Исходное положение как в упражнении №1. Рука прямая, занимающийся выполняет имитацию атакующего удара только кистью.

Тренировка ног с помощью эспандерного корда (троса).

Эспандерный корд создает нарастающее сопротивление для тренировки скорости передвижения волейболиста по площадке и развития прыгучести. Систематические занятия с таким инвентарем позволяют добиться высоких результатов.

Эспандерные корды имеют различную нагрузку от 4 до 6 кг для детей и 10-14 для взрослых. В процессе выполнения упражнений с кордом он может растягиваться в 3 раза. В среднем эспандерные корды могут

иметь изначальную длину до 5 метров. Длина корда подбирается индивидуально к каждому виду спорта.

Примерные упражнения с эспандерным кордом:

1. Эспандерный корд закреплен на стойке. Занимающийся закрепляет другой конец корда на поясе (ремне), отходит вперед до ощущения легкого сопротивления и выполняет прыжок в длину.

2. Бег спиной от стойки до ощущения сильного сопротивления.

3. Прыжки правым и левым боком от стойки до ощущения сильного сопротивления.

4. Упражнение в парах. Один занимающийся бежит вперед с закрепленным кордом на поясе, напарник создает сопротивление, держась за него на расстоянии 2х метров. Упражнение представлено на рисунке 8.

5. Занимающийся стоит лицом к стойке, отходит назад до ощущения среднего сопротивления и выполняет прыжок вперед в длину по направлению к стойке.

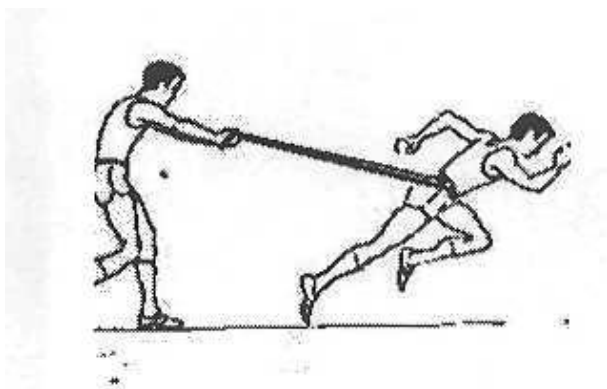


Рисунок 8 — Пример упражнений с эспандерным кордом

Начинающему волейболисту необходимо уметь эффективно выполнять основные технико-тактические действия не только в нападении, но и защите. Освоение основных технико-тактических умений и навыков должно начинаться на этапе начальной подготовки спортсмена [20].

Специальная подготовка либеро, связующих и нападающих совершенствуется непосредственно в игровой функции в команде. Для этого проводится специализация технической подготовки с учетом игровой функции и индивидуализация тренировочного процесса [11].

В волейболе, как и в любой командной игре, целесообразно раскрыть индивидуальные особенности каждого игрока. Благодаря этому определяется позиция каждого члена команды на площадке.

В современном волейболе можно выделить нападающих первого и второго темпа, «либеро» и связующих игроков. Каждая роль различается по характеру выполнения технико-тактических действий и индивидуальных особенностей [30].

Нападающие. Нападающий игрок первого темпа — атакующий и блокирующий. В его обязанности входит выполнение атакующих действий, одиночного или группового блокирования. Нападающий первого темпа должен обладать хорошими физическими качествами, такими как скорость, выносливость, прыгучесть [44].

Атакующий игрок второго темпа, «доигровщик», или «диагональный» — универсальный игрок, обладающий скоростно-силовыми качествами, высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокими надежностью и качеством вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Связующий является основным игроком команды, поэтому к его подготовке нужно подходить с особой внимательностью. Связующий игрок должен обладать креативным мышлением, быстрой реакцией, он должен быстро ориентироваться по ходу игры и в критических ситуациях [56].

Для равномерного распределения сил команда формируется по определенному принципу. При этом учитывается не только начальный, но и резервный состав. Наиболее распространенные расстановки сил — 4 + 2

(четыре нападающих и два "разводящий") и 5 + 1 (пять нападающих и один "разводящий"). Реже используется принцип 3 + 3 (три нападающих и три "разводящих"), при этом игроки разных позиций расположены по всей зоне.

Связующие. Задача связующего или «пасующего» игрока в ходе игры — принять мяч и точно передать его на нападающего для выполнения нападающего удара. Связующий также может выполнить атаку в «экстренной» ситуации. Связующий должен обладать креативным мышлением и наблюдать за расположением игроков своей команды, быстро ориентироваться в ходе игры и успешно осуществлять отвлекающие маневры.

Технико-тактическая подготовка связующих начинается не только с совершенствования навыка передачи мяча «сверху», но и с умения атаковать с первой передачи. Блокирование нападающего удара противоположной команды также входит в игровую функцию связующего игрока [56].

В специализированную подготовку связующих входят индивидуальные упражнения, упражнения в связке со вторым связующим и нападающими «2», «4» и «3» зон, упражнения в группах и команде в целом. Главная задача совершенствования умений и навыков связующего игрока — обеспечить точность передачи и ее стабильность. Для этого успешно применяется методика передач из различных положений у сетки в сочетании с быстрым перемещением. Связующий также должен эффективно применять в ходе игры отвлекающие действия [5].

Мы внедрили в методику подготовки связующих следующие упражнения:

1. Передачи над собой, передачи в парах, передачи из различных положений относительно сетки, передачи в различных положениях в прыжке, передачи после остановки и передачи за линией первого темпа. Также в учебно- тренировочном процессе

эффективны прием и передача мяча одной рукой, передачи назад, упражнения с передачей двух мячей в тройке.

2. Упражнения в парах: нападающий игрок набрасывает мяч связующему, после чего связующий принимает его в исходном положении и передает обратно для выполнения атакующего удара. Это упражнение можно усложнить приемом и передачей мяча в прыжке.

3. Передача мяча вперед-назад и меняя направление влево-вправо. Выполнение передач на различные расстояния — короткие, укороченные, длинные. Передачи с изменением высоты — низкие, средние, высокие. Передачи различной скорости — медленные, ускоренные, скоростные.

4. Передачи мяча в двойках с промежуточным касанием пола, с поворотом на 180 и 360.

5. Различные упражнения с набивными мячами. Передача набивного мяча в парах, выталкивание набивного вверх, назад-вверх, передачи мяча в прыжке.

6. Передача волейбольного мяча над собой на высоту 1 м, 2м, 3м.

7. Передачи мяча из зоны «3» игрокам второй линии в зоны «5» и 1».

8. Передачи мяча с изменением положения «стоя» и «лежа».

9. Упражнения в парах. Партнеры расположены у сетки, на противоположных площадках. Одновременное выполнения блокирующих действий. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с перемещением.

10. Упражнения в тройках: игроки расположены на передней линии, связующий игрок перемещается в зону игрока «4» и выполняет вместе с ним двойной блок., затем перемещается вправо и выполняет двойной блок с игроком зоны «2». Особое внимание

нужно уделить скорости перемещения связующего игрока между зонами «2» и «4».

Проводя специализированную тренировку связующих тренеру следует уделять внимание на правильность выполнения упражнений. Основные ошибки: неправильная стойка и постановка рук игрока, отсутствие работы ногами, выполнение паса «от груди», отсутствие зрительного контроля за полетом мяча, заступ за линию или контакт с сеткой [64].

Нападающие. Задача нападающих игроков — участие в атаках и блокирование нападающего удара соперника. Техническая и тактическая подготовка нападающих первого темпа включает себя, в первую очередь, совершенствование этих навыков. В подготовку нападающих второго темпа входят участие в атаках и блокировании, а также отработка навыков приема и других защитных действий [30].

Специальная подготовка нападающих состоит из индивидуальных упражнений, упражнений в парах, тройках и группах. Нападающие первого и второго темпа должны эффективно владеть атакующими ударами правой и левой рукой, с различных передач и зон у сетки, с задней линии и тд.

Отвлекающие маневры должны эффективно применяться игроком: показ удара с поворотом туловища влево и перевод вправо, изменение направления разбега, остановка в разбеге с последующим прыжком и выполнением удара, имитация удара и отбивание мяча через сетку, имитация удара и откидка, имитация передачи в прыжке и удар, замах одной рукой, а удар другой и тд [66].

Упражнения для специальной подготовки нападающих игроков выбираются из упражнений, направленных на закрепление атакующих ударов, блокирования и вторых передач, куда включают и атакующие удары. Мы внедрили в методику подготовки нападающих следующие упражнения:

1. Индивидуальные упражнения. Выполнение нападающего удара с собственного подброса через сетку с различных позиций. Выполнение нападающего удара с использованием одного из отвлекающих маневров.
2. Броски теннисного мяча в цель (обруч) через сетку: с места, с разбега, в определенную тренером зону.
3. Нападающий удар от стены в пол с отскоком и повторение этого упражнения в течение 5 минут.
4. Выполнение атакующего удара с собственного подброса с одного, двух и трех шагов.
5. Упражнения в парах. Выполнение атакующего удара через сетку с собственного подброса на партнера, стоящего в позиции «1», «5», «6».
6. Выполнение атакующего удара через связующего с позиции «2» и «4».
7. Выполнение нападающего удара лицом, боком и спиной к сопернику в опорном положении и прыжке.
8. Упражнения в группах. Односторонняя игра с выполнением атакующих ударов через «пасующего». Суть упражнения — приспособиться к манере передачи связующего, отработка навыков командной игры.
9. Выполнение атакующего удара по указанию тренера 1) только «по ходу»; 2) только с «поворотом»; только «с отвлекающим маневром».
10. Три нападающих находятся в зонах 4, 3 и 2, в зоне 1 — связующий. Учитель с площадки соперника бросает мяч кому-либо из нападающих, а тот направляет его выходящему к сетке. Выходящий выполняет передачу на удар тому, от кого получен мяч. После удара игроки быстро занимают свои места, мяч направляют другому нападающему и т.д. Упражнение выполняется без пауз.

11. Выполнение нападающего удара с зон «2», «3», «4» и осуществление группового блока. Данное упражнение эффективно осуществлять с специальными подставками для блокирующих.

12. Для постановки правильного момента толчка, блокирующего используется следующее упражнение: во время игры блокирующий игрок делает прыжок с указания тренера «прыжок!». Упражнение рекомендуется выполнять как с места, так и с разбега.

Проводя специализированную тренировку нападающих игроков тренеру следует уделять внимание на правильность выполнения упражнений. Основные ошибки: неправильная стойка и положение рук, напрыгивание на две ноги одновременно, излишне высокое или низкое напрыгивание, неправильная постановка кисти при ударе, низкая скорость движение «нападающей» руки, излишний уход «нападающей» руки назад, удар в зону сильнейшего игрока, удар за пределы игровой площадки, жесткое приземление и тд [35].

Либеро — один из основных игроков в команде, играющий преимущественно на задней линии и выполняющий защитные функции. В его деятельность входят: прием подачи и нападающих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов. Либеро также может меняться с любым игроком задней линии. Либеро не разрешается выполнять подачу, нападающий удар с любого места и блокирование ударов соперника. Либеро является важнейшим игроком на площадке, от эффективности его действий во многом зависит результат встречи [58].

Либеро, или игрок «б» зоны, располагается в самом центре площадки. Цвет формы либеро отличается от всех остальных игроков команды. Замещение либеро не ограничено правилами. Либеро не может стать капитаном команды и капитаном в отдельной игре. В каждой команде может присутствовать только один игрок либеро.

Специализированная подготовка либеро состоит в основном из ОФП и тактической подготовки. В ОФП либеро обычно включают: различные

приседы, боковые выпады и наклоны, отработка скорости боковых перемещений, различные подскоки, прием мяча в прыжке, прием мяча у пола и в падении, отработка элементов нижней передачи, отработка точности передачи на связующего [35].

Проводя специализированную тренировку нападающих игроков тренеру следует уделять внимание на правильность выполнения упражнений. Основные ошибки: отсутствие стабильного приема, низкая скорость перемещения, неправильная стойка и постановка рук, низкая точность выполнения передачи [35].

Технико-тактическая реализация приемов. Под тактикой игры подразумевается не только целесообразное применение умений и навыков, но и успешное применение индивидуальных, парных и групповых комбинаций. Умение тактически мыслить и принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, играет важную роль в исходе игры [68].

К тактической подготовке волейболистов 14-15 лет целесообразно добавить изучение основных тактических действий, знание которых поможет спортсменам эффективно использовать технические и тактические навыки на игровой площадке. Важно дать понять занимающимся, что техника и тактика работают неотделимо друг от друга.

Успешность технико-тактических комбинаций команды можно определить по таким качествам как: высокому уровню развития быстроты, эффективным защитным действиям, скорости сложных реакций, хорошей ориентированности игроков на площадке, степенью владения и применения технико-тактических навыков [3].

Тактическая подготовка состоит не только из тактических комбинаций, но и из развития и закрепления специальных качеств, таких как: быстрота реакций, наблюдательность, знание своей роли в игре, умение использовать тактические приемы в экстренных ситуациях. Развивать такие приемы можно индивидуально, в группе, в команде.

Тактическая подготовка всегда происходит в определенной последовательности от простого к более сложному. Она начинается с подготовительных упражнений, упражнений по технике и тактике. Результат подготовки оценивается в ходе учебно-тренировочной игры и непосредственно на соревнованиях [3].

Связующие. В тактическую подготовку связующих мы включили упражнения, направленные на точность передачи мяча на атакующего игрока и при приеме мяча при доигровке, передача мяча после отскока от блока и после атакующего удара. Программа подготовки связующих также проходит от простого к сложному и начинается с подготовительных упражнений, подводящих упражнений и оценивается в ходе учебно-тренировочной игры [55].

В подготовке связующих игроков в волейболе активно используются задания на изучение и закрепление специальных упражнений, упражнений по сигналу, упражнения с самостоятельным выбором действий.

Связующий должен обладать стабильным приемом и точной передачей мяча двумя руками сверху, хорошо знать особенности своих партнеров — нападающих, а именно (дальность и высота передачи, оптимальное расстояние от сетки, какой рукой, правой или левой, нападающий выполняет атаку. Связующий также должен знать и уметь выполнять отвлекающие действия и эффективно их проводить. Он должен "чувствовать" и предугадывать ответные действия соперника и находиться в постоянном напряжении [5].

Мы внедрили в тактическую подготовку связующих следующие упражнения:

- 1) Передача мяча атакующему игроку в зону "2" вперед, чередуя с передачей атакующему игроку "4" через спину.
- 2) Прием передачи от игрока из зон "1", "5", "6" и передача по сигналу одному из атакующих игроков (номер игрока говорит тренер).

3) Упражнение в тройках «вертушка». Связующий находится между двумя игроками. Один из занимающихся набрасывает мяч в руки связующего, связующий, в свою очередь, передает мяч второму учащемуся назад через спину.

4) Связующий игрок находится в зоне "6". По сигналу и подбрасывания мяча тренером на высоту 4м. связующий принимает мяч и передает его одному из нападающих.

5) Связующий находится в зоне "2", принимает мяч от игроков задней линии и передает его атакующему игроку по его индивидуальным особенностям (самостоятельно выбирает высоту и скорость передачи).

Нападающие. Основная направленность подготовки — осуществление атакующих ударов и блокирование ударов соперника. Игрок должен знать виды нападающих ударов и стабильно их выполнять. Немаловажную роль играет сплоченность команды или группы. Игроки должны уметь ставить одиночный и групповой блок. Все упражнения для нападающих направлены, в основном, на закрепление техники и тактики нападающего удара и блокирующих действий [9].

Мы внедрили в техническую подготовку нападающих следующие упражнения:

1. Выполнение атаки на игрока зоны "4" с края сетки у зоны "4".
2. Выполнение атаки по линии из зоны "4" и с края сетки зоны "4".
3. Имитирование передачи мяча из зоны "4" с осуществлением нападающего удара правой рукой
4. Имитирование передачи из зоны "4" с осуществлением нападающего удара левой рукой.
5. Упражнение по заданию. Осуществление атакующего удара из зон первого темпа по различной траектории, скорости и удаленности от сетки.

Либеро. Основная задача либеро — эффективно провести действия в защите. Либеро должен эффективно анализировать ход игры и применять

тактические действия с учетом индивидуальных особенностей команды. Либоро должен знать основные комбинации в расстановке и следить за действиями своих партнеров.

Мы внедрили в тактическую подготовку либоро и всей команды отработку расстановок по карточкам:

1. Отработка расстановки «3-4».
2. Отработка расстановки «3-2».
3. Отработка расстановки «3-4».
4. Отработка расстановки «2-4-3».
5. Отработка расстановки «6-5».

Взаимосвязь сторон подготовки всех спортсменов, несмотря на их расстановку, осуществляется в такой последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая. Эффективность подготовки команды оценивается в ходе учебно-тренировочной игры.

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 игровых приемов, ловкостью, гибкостью необходимой для овладения рациональной техникой, а также психологической. Все эти качества вырабатываются (достигаются) во время учебно-тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке [23].

Взаимосвязь между основными направлениями тренировки осуществляется в определенной последовательности: физическо-техническая, физическо-тактическая, технико-тактическая. Оценка эффективности обучения юных волейболистов происходит, непосредственно, на соревнованиях и в ходе учебно-тренировочной игры [46].

Чтобы добиться высокого результата важнейшим моментом является изучение тактики игры. Она характеризуется:

- 1) Умением проводить анализ игры, переключаться в ходе матча с одних действий на другие.
- 2) Большой соревновательной активностью.
- 3) Отличным ориентированием на игровой площадке.
- 4) Применением эффективных тактических приемов.

Занятия по совершенствованию тактики проводятся как индивидуальные, так и командные. Этому предшествуют упражнения, развивающие скорость реакции и правильные перемещения по площадке, задания на распределение и своевременное переключение внимания. Для лучшего развития тактического мастерства применяется просмотр видеозаписей игр лучших команд, различные схемы и сигналы, а также определенные ориентиры.

Чтобы волейболисты применяли все навыки им не обойтись без хорошей физической формы. Все этапы тренировки дополняют друг друга, и только правильный системный подход может обеспечить достижение высоких результатов.

Физическая подготовка служит основой для успешного обучения на начальном этапе подготовки и содействует постоянному повышению уровня спортивного мастерства на многолетнем этапе тренировки [60].

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

На констатирующем этапе нашего эксперимента было выявлено, что учащиеся обладают средним уровнем физической подготовленности и низким уровнем тактической подготовленности в волейболе. В своем эксперименте мы использовали такие методы, как: анализ учебной литературы и программ дополнительного образования в общеобразовательной школе, педагогическое наблюдение, беседы, практические методы.

На основном этапе нашего эксперимента решились следующие задачи:

1. Тестирование общей физической подготовки и тактической подготовки юных волейболистов 14-15 лет.
2. Определение методов исследования, организация обучения в системе дополнительного образования.
3. Уточнение основных положений сформулированной гипотезы, оформление результатов эксперимента.

В ходе опытно-экспериментального исследования были проведены два среза с целью определения динамики физической подготовленности — перед началом эксперимента и по его завершению. Нулевой срез проводился для определения текущей физической и технико-тактической подготовки школьников. Результаты нулевого среза представлены в таблицах и диаграммах.

Нулевой срез показал, что учащиеся обладают средним уровнем физической подготовки и низким уровнем технико-тактической подготовленности.

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

Второй срез по выявлению уровней физической подготовленности у школьников проводился уже по завершению опытно-экспериментальной работы. Он показал нам динамику развития основных физических показателей и технико-тактической подготовки.

Таблица 4 —Уровень физической подготовленности учащихся КГ (первый срез)

		Баллы		
		3	2	1
1.Прыжок в высоту	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%
2.Челночный бег 3*10	Кол-во	4	2	0
	%	66,6%	33,3%	0%
3.Прыжок в длину	Кол-во	5	1	0
	%	83,3%	16,7%	0%
4.Гибкость	Кол-во	2	3	1
	%	33,3%	50%	16,7%
5.Подтягивания	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%

Таблица 5 — Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ в баллах (первый срез)

		Баллы		
		3	2	1
1.Прыжок в высоту	Кол-во	3	2	1
	%	50%	33,3%	16,7%
2.Челночный бег 3*10	Кол-во	6	0	0
	%	100%	0%	0%
3.Прыжок в длину	Кол-во	4	1	1
	%	66,6%	16,7%	16,7%
4.Гибкость	Кол-во	1	2	3
	%	16,7%	33,3%	50%
5.Подтягивания	Кол-во	2	1	3
	%	33,3%	16,7%	50%

Анализ результатов контрольной группы:

- 1) Челночный бег 3*10. По результатам нулевого среза можно сделать вывод, что 66% учащихся, состоящих в контрольной группе имеют высокий уровень скоростно-силовых качеств. 34% учащихся имеют средний уровень подготовленности.
- 2) Прыжок в длину. 84% группы имеют высокий результат в прыжках в длину, средний уровень имеют 16% учащихся.
- 3) Гибкость. Анализ диаграммы показывает, что 33% обладают высокой степенью гибкости, 50% — средний и 17% — низкий.
- 4) Подтягивания. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 33,3% — низкий.
- 5) Прыжок в высоту. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 33,3% — низкий.

В контрольной группе преобладает средний уровень подготовленности учащихся. У подростков хорошо развиты скоростные и скоростно-силовые качества.

Анализ результатов экспериментальной группы:

- 1) Челночный бег 3*10. По результатам нулевого среза можно сделать вывод, что 100% учащихся, состоящих в контрольной группе имеют высокий уровень скоростно-силовых качеств.
- 2) Прыжок в длину. 66% группы имеют высокий результат в прыжках в длину, средний и низкий уровень имеют по 17% учащихся.
- 3) Гибкость. Анализ диаграммы показывает, что 16% обладают высокой степенью гибкости, 50% — средний и 34% — низкий.
- 4) Подтягивания. Подтягивания. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 16,7% — средний и 50% — низкий.
- 5) Прыжок в высоту. 50% имеют высокий уровень подготовки, 33% — средний и 17% — низкий.

В экспериментальной группе также преобладает средний уровень подготовленности учащихся. У подростков хорошо развиты скоростные и скоростно-силовые качества. Особое внимание необходимо уделить развитию гибкости и общей физической подготовке.

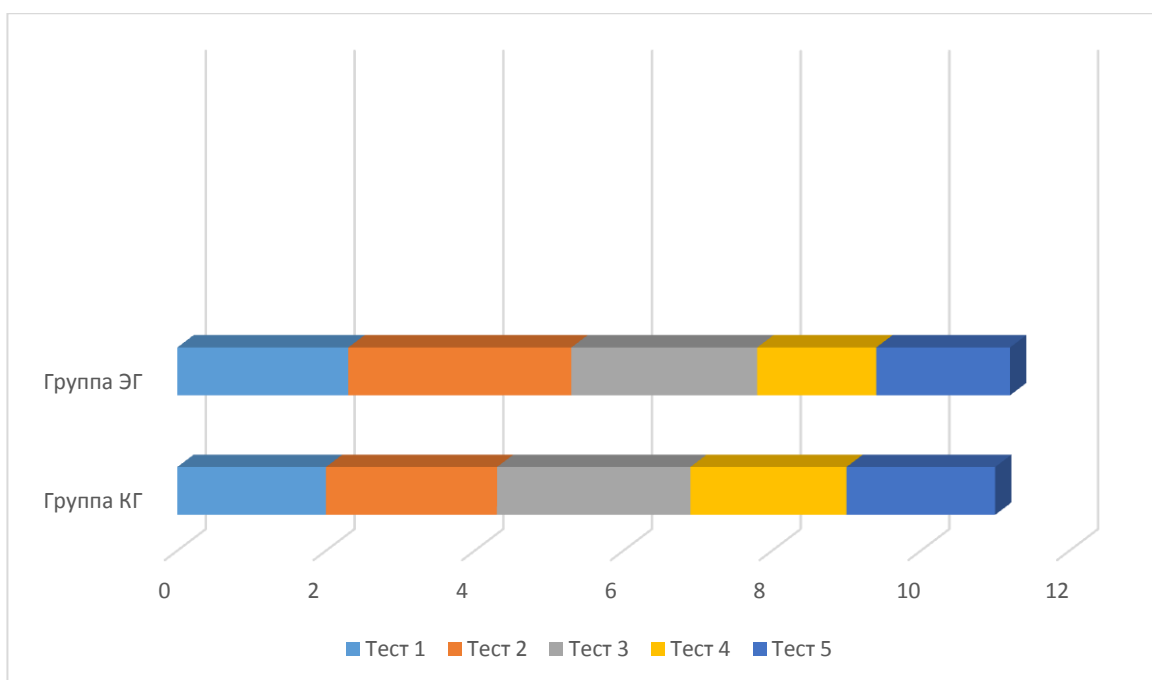


Рисунок 9 — Сравнение результатов КГ и ЭГ (первый срез)

Таблица 6 — Уровень физической подготовленности учащихся КГ в баллах (первый срез)

		Баллы		
		3	2	1
1.Прыжок в высоту	Кол-во	3	2	1
	%	50%	33,3%	16,7%
2.Челночный бег 3*10	Кол-во	4	2	0
	%	66,6%	33,3%	0%
3.Прыжок в длину	Кол-во	4	2	0
	%	83,3%	33,3%	0%
4.Гибкость	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%
5.Подтягивания	Кол-во	3	2	1
	%	50%	33,3%	16,7%

Таблица 7 — Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ в баллах (первый срез)

		Баллы		
		3	2	1
1.Прыжок в высоту	Кол-во	5	1	0
	%	83,3%	16,7%	0%
2.Челночный бег 3*10	Кол-во	6	0	0
	%	100%	0%	0%
3.Прыжок в длину	Кол-во	5	1	0
	%	83,3%	16,7%	0%
4.Гибкость	Кол-во	3	2	1
	%	50%	33,3%	16,7%
5.Подтягивания	Кол-во	3	3	0
	%	50%	50%	0%

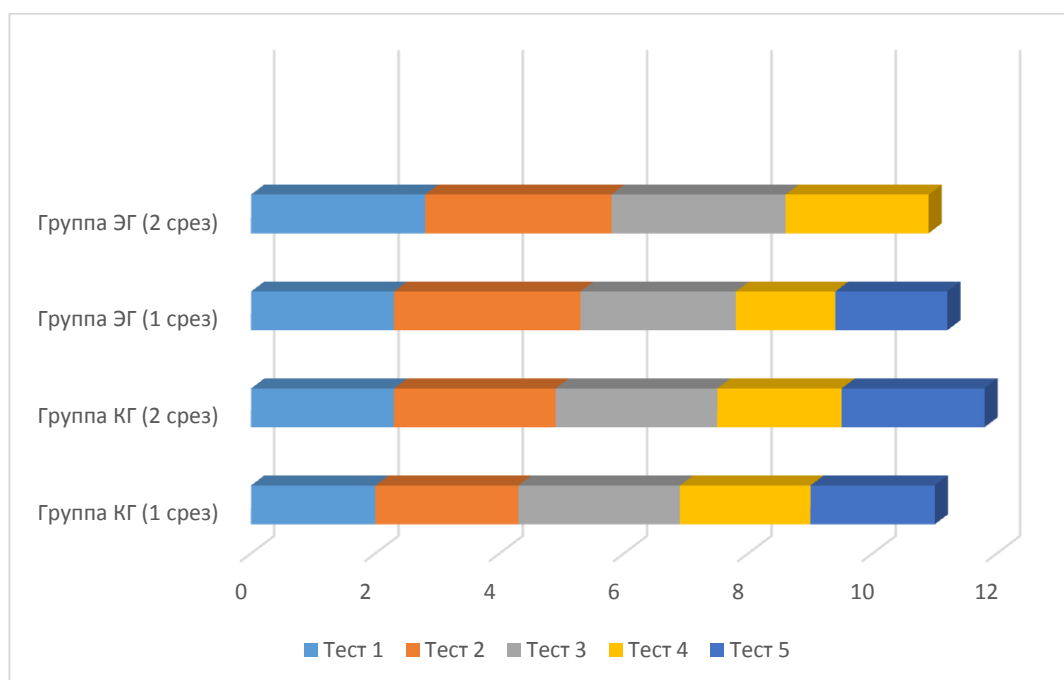


Рисунок 10 — Результаты КГ и ЭГ (первый и второй срез)

Анализ результатов второго среза позволяют отметить изменение физической подготовленности учащихся как в КГ, так и в ЭГ.

Контрольная группа:

- 1) Прыжок в высоту: результаты учащихся по этому тесту в группе КГ увеличились на 0,3 балла.
- 2) Челночный бег: результаты челночного бега увеличились на 0,3 балла.
- 3) Прыжок в длину: результаты по данному тесту остались прежними
- 4) Гибкость: результаты уменьшились на 0,1 балл.
- 5) Подтягивания: результаты увеличились на 0,3 балла.

Результаты КГ изменились в лучшую сторону по критериям: прыжок в высоту, челночный бег, прыжок в длину, подтягивания из виса. Гибкость школьников ухудшилась ввиду недостаточной подготовки по этому критерию.

Экспериментальная группа:

- 1) Прыжок в высоту: результаты по этому критерию увеличились на 0,5 балла.
- 2) Челночный бег: по этому критерию подготовки результаты остались высокими и составили 3 балла.
- 3) Прыжок в длину: по данному критерию результаты учащихся ЭГ увеличились на 0,3 балла.
- 4) Гибкость: результаты школьников увеличились на 0,7 балла.
- 5) Подтягивания: результаты данного теста увеличились на 0,7 балла.

В ходе нашей исследовательской работы мы обнаружили, что изменения результатов ЭГ значительно больше, чем в КГ. Результаты констатирующего и формирующего этапа эксперимента показали положительную динамику физической подготовленности у учащихся.

Тактическая подготовка

Таблица — 8 Распределение учащихся по баллам владения технико-тактическими приемами в волейболе (первый срез)

Группа	Количество человек	Высокий уровень владения	Средний уровень владения	Низкий уровень владения
КГ	6	0	2 (33%)	4 (67%)
ЭГ	6	1(17%)	2(33%)	3 (50%)

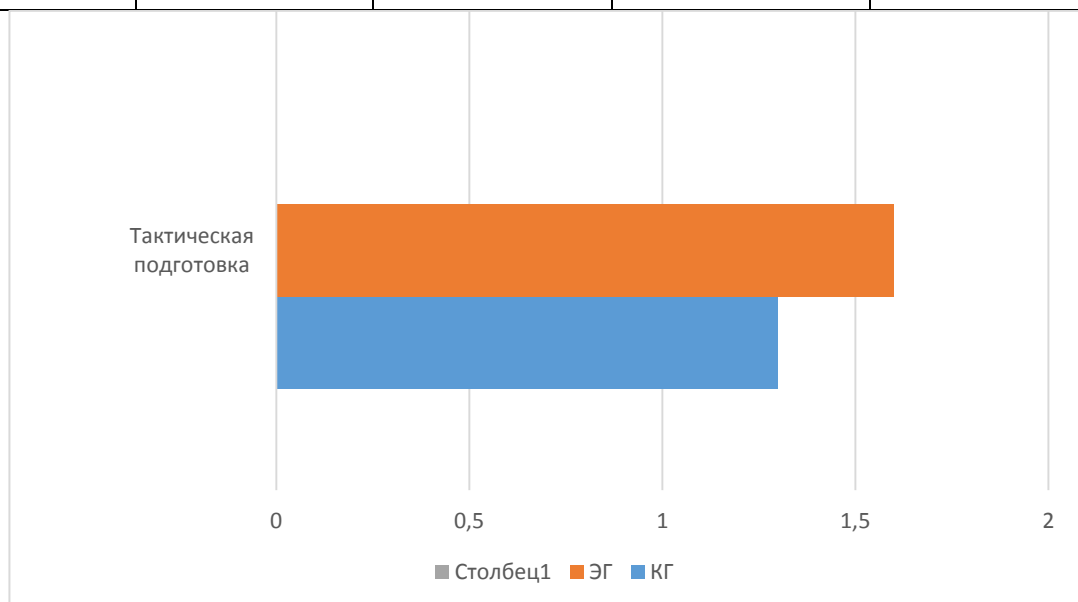


Рисунок 11 — Сравнение КГ и ЭГ по тактической подготовке

В уровне владения технико-тактическими приемами и навыками преобладает низкий показатель. Средний балл группы ЭГ немного выше среднего балла группы КГ.

Таблица 9 — Распределение учащихся по баллам владения технико-тактическими приемами в волейболе (первый срез)

Группа	Количество человек	Высокий уровень владения	Средний уровень владения	Низкий уровень владения
КГ	6	1 (16,7%)	2 (33,3%)	3(50%)
ЭГ	6	3(50%)	3(50%)	0 (0%)

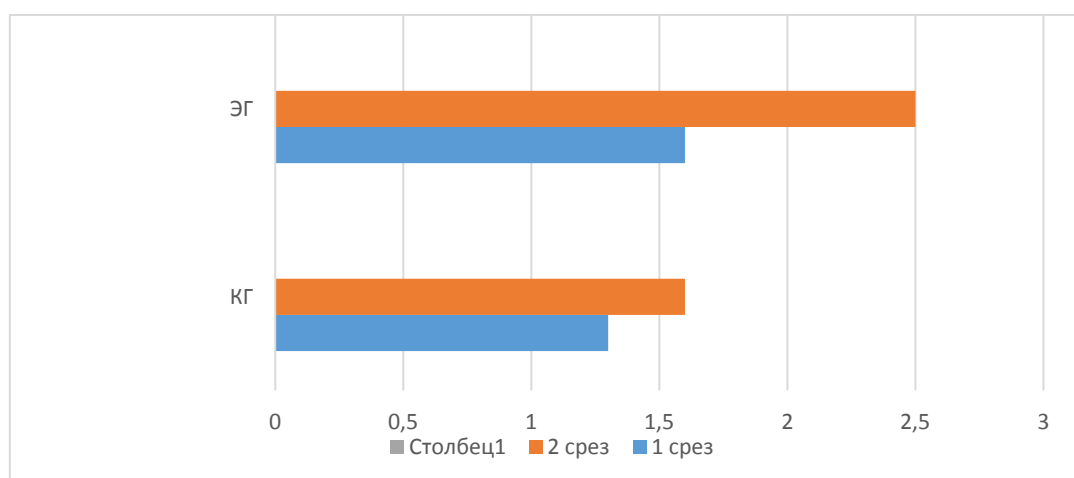


Рисунок 12 — Сравнение КГ и ЭГ по тактической подготовке

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. По результатам констатирующего эксперимента можно сделать вывод, что школьники владеют средним уровнем физической подготовленности. В связи с этим проведение формирующей части эксперимента опиралось на использование специальной методики по волейболу, включающую в себя разминку с гимнастическими резинками, работу с эспандерами и резиновым кордом.

2. Нами были произведены измерения по следующим критериям: челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, подтягивания на перекладине из виса и тест на гибкость из положения сидя. Нами также была проведена оценка технико-тактических умений юных волейболистов 14-15 лет.

3. В своей работе экспериментальным путем нами была доказана эффективность разработанной методики по формированию основных физических и технико-тактических качеств у волейболистов 14-15 лет.

4. Достоверность полученных нами результатов обеспечивалась опорой на литературные источники по педагогике, психологии, физиологии, а также на методическую литературу по подготовке юных волейболистов, посвященной проблеме нашего исследования. Также мы использовали метод математической статистики при оформлении результатов проделанной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол — популярный вид спорта как для взрослых, так и для детей. Выбор темы квалификационного исследования объясняется актуальностью проблемы недостаточной разработки специальной методики по волейболу для учащихся общеобразовательных школ на спортивных секциях по данному виду спорта.

Анализ психолого-педагогической литературы по нашей проблеме показал, что главным критерием эффективной подготовки юных спортсменов является разработка качественной методики тренировок с учетом индивидуальных особенностей школьников, направленная на повышение общей физической и технико-тактической подготовки юношей и девушек.

Учебно-тренировочный процесс юных волейболистов 14-15 лет целесообразно начинать не только с изучения и закрепления основных навыков и умений, повышения общей физической подготовки, но и изучения теоретических сведений.

В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физической культуры и спорта, основных понятий физического воспитания, методики обучения и тренировки, основных понятий о технической и тактической подготовке. Занимающиеся должны знать и следовать правилам игры, уметь самостоятельно организовывать и проводить соревнования по волейболу [4].

В методику тренировки мы внедрили упражнения на гибкость с гимнастическими резинками, направленные на улучшения критерия «гибкость» и снижение риска получения травм во время учебно-тренировочных занятий. Также в нашу методику были добавлены упражнения с гимнастическими эспандерами, направленные не только на тренировку ног, мышц спины и пресса, но и на отработку стабильной и

уверенной подачи, развитие силы плечевого пояса. Упражнения с эспандерными кордами были внедрены нами для эффективной тренировки ног и скоростно-силовых качеств, а также на увеличение скорости передвижений и высоты прыжка.

Для улучшения результатов по технико-тактической подготовке мы использовали специальные упражнения для нападающих, связующих и либеро. Одним из главных упражнений по тактике игры являлась отработка расстановок и переходов по предложенным схемам и видеоматериалам.

Анализ результатов нашего исследования показал присутствие положительной динамики результатов как в контрольной, так и в экспериментальной группе, но прирост результатов ЭГ значительно больше прироста результатов КГ, что говорит нам об эффективности предложенной нами методики тренировки для юных волейболистов 14-15 лет на секционных занятиях.

.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бахтина, Т. Н. Физическая культура [Текст] / Т. Н. Бахтина, И. И. Александров, Н. В. Курова: учебное пособие. — СПб.: СПбГЛТУ, 2012. — 128 с.
2. Беженцева, Л. М. Основы методики физического воспитания [Текст] / Л. М. Беженцева, Л. И. Беженцева: учебное пособие. — Томск : ТГУ, 2009. — 160 с.
3. Беляев, А. В. Анализ технических действий волейболистов в защите и нападении [Текст] / А. В. Беляев: учебное пособие. — М.: Дашков и К, 2015. - 180 с.
4. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А. В. Беляев: учебное пособие. — М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 295 с.
5. Беляев, А. В. Тренировка связующего игрока [Текст] / А. В. Беляев: учебное пособие. — М.: Дашков и К, 2013. — 180 с.
6. Болдырев, Д. М. Волейбол [Текст] / Д.М. Болдырев: учебное пособие. Педагогика. — 2014. — № 9. — С.32-38.
7. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / Т. Бомпа: учебное пособие.— М.: Спорт, 2016. — 384 с.
8. Булыкина, Л. В. Волейбол для всех [Текст] / Л. В. Булыкина: учебное пособие. — М.: ТВТ Дивизион, 2012.- 252 с.
9. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка волейболиста [Текст] / Б. И. Бутенко: учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 442 с.
10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.

11. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский: учебное пособие. —М.: Физкультура и спорт, 2014. - 442 с.
12. Годик, М. А. Спортивные игры [Текст] / М. А. Годик: учебное пособие. — М.: Средняя школа. – 2014. - № 8. - С.90 -98.
13. Голомазов, В. А. Волейбол в школе [Текст] / В. А. Голомазов: Учебное пособие. —М.: ПЕРСЭ, 2013. - 192 с.
14. Голомазов, В. А. Волейбол в школе [Электронный ресурс] / В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников: учебное пособие для учителя. — М: Наука, 2013. — 160с. URL: http://www.kondopoga.ru/sport/i/voll_vis_1976.pdf...)
15. Горбунов, В. В. Тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] / В. В.Горбунов: учебное пособие.: Психология и спорт: — М.: Спорт, 2014 — 192 с. URL:<http://www.nskvolley.narod.ru/posobiya/gorvunov.ht...>)
16. Гордон, С. М. Спортивная тренировка [Текст] / С. М.Гордон: научно-методическое пособие.—М. : Физическая культура, 2008. — 256 с.
17. Градополов, К. В. Волейбол [Текст] / К. В.Градополов: учебник для институтов физической культуры. —М.: Физкультура и спорт, 2013. — 289 с.
18. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Текст] / В. П.Губа: учебно-методическое пособие. —М.: Человек, 2015. — 288 с.
19. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст] / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В.Парфененков: учебно-методическое пособие — М.: Советский спорт, 2008. — 206 с.
20. Гурович, Л. И. Волейбол [Текст] / Л. И.Гурович: учебно-методическое пособие. —М.: Наука, 2012. - 192 с.

21. Денисова, О. П. Психология и педагогика [Текст] / О. П. Денисова: учебное пособие — М.: ФЛИНТА, 2013. — 240с.
22. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу [Текст] / Ю. Д.Железняк: учебно-методическое пособие. —М.: ЁЁ Медиа, 2016. —748 с.
23. Железняк, Ю. Д. Волейбол: У истоков мастерства [Текст] / Ю. Д.Железняк: учебно-методическое пособие. —М.: Социс, 2014. —95с.
24. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе [Текст] / Ю. Д.Железняк: учебно-методическое пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 139 с.
25. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зацюрский: теория и практика физкультуры. —2014. — №8. — С. 59—63.
26. Ивойлов, А. В. Волейбол [Текст] / А. В.Ивойлов: учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2012. —239 с.
27. Иноземцева, Е. С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте [Текст] / Е.С. Иноземцева: учебное пособие. — Томск : ТГУ, 2012. — 75 с.
28. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов, резерва спорта высших достижений [Текст] / Ф. А.Иорданская: учебное пособие. — М. : Советский спорт, 2011. — 142 с.
29. Капилевич, Л. В. Научные исследования в физической культуре [Текст] / Л. В.Капилевич: учебное пособие. — Томск : ТГУ, 2013. — 184 с.
30. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры [Текст] / Б. А. Карпушин: учебник. — М. Советский спорт, 2013. — 300 с.
31. Карьягдыев, К. С. Особенности волейболистов [Текст] / К. С. Карьягдыев: учебное пособие. —М.: Феникс, 2014. - 354 с.

32. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям [Текст] / Ю. Н.Клещев: учебно-методическое пособие. —М.: ТВТ Дивизион, 2016. — 411 с.
33. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Школа тренера [Текст] / Ю. Н.Клещев: учебно-методическое пособие. — М.: Регион, 2013. - 321с.
34. Ковалев, В. Д. Организация занятий по волейболу [Текст] / В. Д.Ковалев: учебно-методическое пособие. — М.: Аспект Пресс, 2013. — 139с.
35. Козырева, Г. М. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов [Текст] / Г. М. Козырева: методические рекомендации. —М.: Книжный Дом, 2013. — С. 79 - 83.
36. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся [Текст] / Г. А. Колодницкий: методическое пособие —М.: Просвещение, 2012. — 896 с.
37. Королева, М.С. Специальная физическая подготовка волейболистов [Текст] / М. С. Королева: методические указания. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2014. —128с.
38. Крапчина, М. В. Правила игры в волейбол в вопросах и ответах [Текст] / М. В.Крапчина: учебно-методическое пособие. — М.: Новые знания. —2015. — №2. — С.71 - 78.
39. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой, системность, адаптация, здоровье [Текст] / Л. М.Куликов: учебное пособие.— М.: Физкультура, образование, наука, 2005. —395 с.
40. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства [Текст] / В. А. Кунянский: учебное пособие. — М.: Дивизион, 2015. — 706 с.
41. Макарова, Г. А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Текст] / Г. А.Макарова: учебное пособие. —М: Советский спорт, 2009.—272 с.

42. Марина, И. В. Самоподготовка по физической культуре [Текст] / И. В.Марина: учебное пособие. — Вологда: ВоГУ, 2014. — 111 с.
43. Маркосян, А. А. Вопросы возрастной физиологии [Текст] / А. А.Маркосян: учебник. — М.: Просвещение, 2015. — 223 с.
44. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера [Текст] / Т. В.Михайлова: монография. — М.: Физическая культура, 2009. — 288 с.
45. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М. Я. Набатникова: учебно-методическое пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 144 с.
46. Нечко, Н. А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп [Текст] / Н. А.Нечко: учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2013. —289 с.
47. Обреимова, Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков [Текст] / Н. И. Обреимова: учебник. — М.: Академия, 2019. - 384 с.
48. Осколкова, В. А. Техника и тактика игры в волейбол [Текст] / В. А.Осколкова: учебно-методическое пособие. — М. Фис— 2013. — 255с.
49. Платонов, В. Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки [Текст] / В. Н.Платонов: учебник. — М.: Физкультура и спорт, 2014.—178 с.
50. Пономарев, В. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические[Текст] / В. В.Пономарев: учебное пособие. — Красноярск : СибГТУ, 2013. — 160 с.
51. Попов А. Л. Психология физической культуры [Текст] / А. Л.Попов: учебник. — М.: Спорт, 2016.— 624 с.
52. Попов, А. Л. Спортивная психология [Текст] / А. Л.Попов: учебник. — М.: ФЛИНТА, 2013. — 159 с.

53. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф. Райс, К. Долджин: учебное пособие — М.: СПб, 2017. — 816 с
54. Рыцарев, В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов [Текст] / В. В. Рыцарев: учебник. — М.: Проспект, 2013. - 536с.
55. Савин, М. В. Волейбол [Текст] / М. В. Савин: учебник. — М.: Физкультура и спорт, 2014. -192 с.
56. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] / М. Р. Сапин: учебное пособие. — М.: Академия (Academia), 2021. — 650 с.
57. Свиридов, В. Л. Волейбол [Текст] / В. Л. Свиридов: энциклопедия. — М.: Спорт, 2016. — 592 с.
58. Слупский, С. Г. Волейбол: игра связующего [Текст] / С. Г. Слупский: учебно-методическое пособие. — М: Физкультура и спорт, 2014. — 442 с.
59. Смирнова, Н. Г. Педагогика [Текст] / Н. Г. Смирнова: учебник. — Кемерово: КемГИК, 2005. — 84 с.
60. Судаков, К. В. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] / К. В. Судаков: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. — М.: Педагогика, 2013. — 115с.
61. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека [Текст] / Н. И. Федюкович: учебник. — М.: Анатомия, 2015—260 с.
62. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Текст] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина.— М.: Спорт, 2015. — 88 с.
63. Фурманов, А. Г. Волейбол [Текст] / А. Г. Фурманов: учебник. — СПб.: ПИТЕР, 2013. —250с.
64. Фурманов, А. Г. Начальное обучение волейболистов [Текст] / А. Г. Фурманов: учебно-методическое пособие. — М.: Наука, 2012. —192 с.

65. Чехов, О. М. Основы волейбола [Электронный ресурс] / О. М. Чехов: учебное пособие — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 168 с.
URL:http://www.kondopoga.ru/_sport/i/voll_ov_1979.pdf
66. Чурекова, Т. М. Общие основы педагогики [Текст] / Т. М. Чурекова, И. В. Гравова, Ж. С. Максимова: учебное пособие — Кемерово: КемГУ, 2010. — 165 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ. УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЮНЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ 15-16 ЛЕТ

Занятие 1.

1. Теоретические сведения. Правила поведения учащихся на занятиях по волейболу. Обсуждение целей и задач учебно-тренировочного занятия.
2. Упражнения для разминки:
 - Легкий бег в течении 3 минут.
 - Беговые упражнения: с высоким подъемом бедра, захлестыванием голени назад, приставными шагами в позе волейболиста, скрестным шагом. Ускорение по сигналу по 10 секунд со сменой направления.
 - Упражнения в движении: подскоки на одной ноге со сменой ног, круговые движения кистями, круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны, рывки руками назад, наклоны.
 - Упражнения на растяжку (с гимнастической резинкой): растяжка плеч с отведением рук назад, растяжка плеч и мышц спины у стойки, растяжка подколенных сухожилий (резинка на стопах), растяжка ягодичных мышц и задней поверхности бедра
3. Развитие двигательных качеств (в парах):
 - Броски мяча из-за головы, броски мяча из-за головы об пол.

- Передачи мяча приемом «сверху» и «снизу».
- Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру.
- Имитация нападающего удара на партнера.

4. Навыки и умения:

- Перемещение по кругу в стойке волейболиста. Показ, корректирование индивидуальных ошибок. Перемещение приставными шагами с остановками. Объяснение и показ техники, ходьба и бег в сторону, вперед и назад с остановкой по сигналу.
- В колонне друг за другом, напротив капитан расстояние 3 м выполнить передачу капитану и смена партнера.
- Выталкивание набивного мяча вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.
- В парах передача над собой – коснуться пальцами пола, встать и передача партнеру.
- Нижняя прямая подача. Объяснение и показ техники, имитация, подачи в парах на расстояние 6 м.
- Имитация: из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет 2 — имитация подброса мяча; на счет 3 — имитация ударного движения.

5. Тактическая реализация передачи:

- Верхняя передача для осуществления нападающего удара из зоны «4» и «2» игроку зоны «3»
- Верхняя передача для осуществления нападающего удара из зон «задней линии» на игрока в зону «3».

6. Учебная игра с использованием тактики из пункта «5».

Корректирование индивидуальных и командных ошибок.

Занятие 2.

1. Теоретические сведения. Обсуждение целей и задач учебно-тренировочного занятия.

2. Упражнения для разминки:

— Строевые упражнения на месте и в движении: легкий бег, бег с изменением направления по сигналу.

— Разминка кистей рук, локтевых суставов, плеч.

— Ускорения с изменением направления.

4) Растяжка (с гимнастической резинкой): растяжка плеч из положения стоя на коленях, растяжка плеч с выпадом вперед, имитация нападающего удара с резинкой от стойки, растяжка трапециевидных мышц из положения стоя.

5) Развитие двигательных качеств:

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

— Верхняя и нижняя передача мяча над собой и партнеру с поворотом на 360.

— Передача мяча в тройках через «связующего»

5. Навыки и умения:

— Передвижения в стойке волейболиста, перемещения вперед, назад, в стороны, перемещения приставными шагами и скрестным шагом. Корректировка индивидуальных ошибок в стойке и положении рук.

— Упражнения с использованием резинового корда. Приставные шаги левым и правым плечом вперед.

— Передача мяча в кругу через капитана, передача партнеру с касанием пола.

— Наброс мяча в сторону от партнера с приемом «снизу», передачи с изменением расстояния между партнерами.

— Имитация нападающего удара через сетку в зоны «1» и «5»

6. Тактическая реализация подачи: нижняя подача в зону нападения соперника («2» и «4») с изменением места подачи и ее способа.

7. Учебная игра с использованием тактики из пункта «5». Корректирование индивидуальных и командных ошибок.

Занятие 3.

1. Теоретические сведения. Правила игры, ошибки при выполнении передач, основные жесты судьи. Разминка:

- 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.

2. Растяжка (с гимнастической резинкой):

- Разгибание рук на трицепс
- Упражнение «бабочка» для мышц груди
- Диагональное разведение для плеч и груди
- Тяга к поясу, вертикальная тяга спины
- Подтягивание коленей в мосте.

3. Развитие двигательных качеств:

- Разнообразные прыжки на скакалке, прыжки в парах, прыжки в тройках.
- Челночный бег 3*10.
- Эстафеты по кругу с касанием баскетбольной сетки.

4. Умения и навыки:

- Передача мяча двумя руками в двух колоннах сверху с изменением позиции, передача мяча двумя руками «снизу» в двух колоннах с изменением позиции.

— Удар по мячу, поддерживаемого не бьющей рукой. Удар в пол с отскоком в стену на месте и в прыжке с собственного подброса.

— Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса.

5.Тактическая реализация нападающего удара: нападающий удар из зон «2» и «4» в зоны задней линии соперника

6.Учебная игра с использованием тактики из пункта «5». Корректирование индивидуальных и командных ошибок.

Занятие 4.

1.Теоретические сведения. Понятие «блок» и его реализация. Техника безопасности при проведении самостоятельной разминки. Самостоятельная разминка на месте и в движении.

2.Растяжка:

— Растяжка икроножной мышцы у стены.

— Растяжка четырехглавой мышцы и коленного сустава.

— Растяжка задней группы мышц бедер и передней части тазобедренного пояса.

— Растяжка верхней части тела.

— Растяжка паховой области, упражнение «бабочка».

3.Развитие двигательных качеств:

— Бег с поворотом по сигналу, бег с подскоком на одной ноге, бег спиной вперед.

— Бег с передачей мяча, бег с изменением направления.

— Бег с выпрыгиванием и имитацией нападающего удара.

— Подвижная игра «салки».

4.Умения и навыки

— Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса.

— Нападение с высоких и средних передач, игрок блоке пытается предугадать направление атаки и закрыть направление нападающего удара блоком.

5.Тактическая реализация блока: нападающий удар выше блока, обман мимо блока.

6.Учебная игра с использование тактики из пункта «5». Корректирование индивидуальных и командных ошибок.

Занятие 5

1.Теоретическая сведения. Тестирование ранее изученных умений и навыков. Строевые упражнения на месте и в движении; бег обычный, махи руками и ногами, наклоны, приседания, выпады, прыжки, разминка пальцев и кистей. Разминка с гимнастическими палками (в парах): наклоны, выпады, повороты туловища, особое внимание уделить плечевому суставу.

2.Растяжка (с резинками):

- Скручивание позвоночника
- Сведение лопаток
- Растяжка плеч, рук и грудной клетки

3.Развитие двигательных качеств:

- Эстафеты с набивными мячами, прыжки из полного приседа с набивными мячами.
- Прыжки на одной ноге с набивными мячами, выпады.
- Становая тяга с гантелями.

4.Умения и навыки:

- Передачи в различных направлениях.
- Передачи на различные расстояния
- Передачи различной высоты.

- Передачи различной скорости.
- Передачи в безопорном положении.

5.Тактическая реализация приема: нападающий удар с собственного подброса через сетку в зоны задней линии, прием нападающего удара «снизу».

6.Учебная игра с использованием тактики из пункта «5». Корректирование индивидуальных и командных ошибок.

Занятие 6.

1.Теоретические сведения. Профилактика травматизма на игровой площадке. Легкий бег 3 минуты с выпрыгиваниями к баскетбольной сетке. Ходьба с глубокими выпадами, наклонами, ходьба в полуприсяде. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в движении. Разминка в кругу (каждый занимающийся показывает по 2 упражнения)

2.Растяжка (на ковриках):

- Растяжка плечевых суставов с помощью гимнастической резинки.
- Растяжка спины и задней поверхности бедра.
- Различные скручивания.
- «Планка» 2 минуты с изменением положения рук (40 сек).

3.Развитие двигательных качеств:

- Бег с ускорением в парах
- Прыжки приставными шагами от стенки с использованием эспандерного корда
- Прыжки на скакалке (5 минут)

4.Навыки и умения:

- Односторонняя игра с двумя нападающими игроками с изменением расстановки.
- Осуществление нападающего удара с задней линии.

5.Тактическая реализация приема. Осуществление нападающего через связующего из позиции «2» и «4».

6.Учебная игра с использованием тактики из пункта «5». Корректирование индивидуальных и командных ошибок.

Занятие 7.

1.Теоретические сведения. Обсуждение текущих спортивных событий. Опрос. Легкий бег с изменением направления по сигналу. Бег с поворотом на 360°, бег с имитацией передач и нападающих ударов; махи, наклоны, приседания, специальная разминка с волейбольными мячами. Разминка с гимнастическими палками.

2.Растяжка:

- Растяжка плечевых уставов с использованием эспандера от стойки.
- Наклоны и махи от стены.
- Отжимания от стены.
- Растяжка в парах.

3.Развитие двигательных качеств:

- Круговая тренировка (6 станций)
- Челночный бег 3*10.

4. Навыки и умения

- Упражнение «вертушка» из двух колонн со сменной колонны после приема.
- Закрепление нападающего удара в парах. Выполнения удара с собственного подброса в руки партнера.

— Выполнение подачи на стороны соперника с попаданием в мат, лежащий в позиции игрока «5».

5. Тактическая реализация приемов: двусторонняя игра с осуществлением нападающего удара и подачи в игрока из позиции, указанной тренером. Позиция меняется через каждые три минуты.

6. Учебная игра. Корректирование индивидуальных и командных ошибок.

Занятие 8.

1. Теоретическая подготовка. Влияние вредных привычек на организм. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, выпрыгиваниями, передвижения правым и левым боком в стойке волейболиста. Передвижение в стойки волейболиста с приемом мяча.

2. Растяжка. Растяжка проводится самостоятельно на ковриках в течении 20 минут. Инвентарь для растяжки выбирается самостоятельно.

3. Развитие двигательных качеств:

— Упражнения на прыгучесть с использованием эспандерных кордов.

— Отталкивание от стены с акцентом на работу кистей рук.

— Броски набивных мячей с акцентом на работу кистей рук.

— Отжимания от пола и выполнение хлопка перед грудью.

4. Умения и навыки:

— 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.

5.Тактическая реализация приемов. Просмотр видеоматериалов.

6.Учебная игра. Корректирование индивидуальных и командных ошибок.

Занятие 9.

1.Теоретическая подготовка. Инвентарь и подготовка спортивной площадки к игре. Обычный бег в течении 6 минут. Разминка в движении.

2.Растяжка:

— Самостоятельная растяжка в кругу. Каждый занимающийся показывает по 2 упражнения на гибкость. Предлагаемый инвентарь: гимнастические резинки, палки, набивные мячи, волейбольные мячи.

— Растяжка спины и плечевых суставов с использованием эспандеров.

3.Развитие двигательных качеств:

— Командная эстафета с предметами: набивными мячами, теннисными мячиками, обручами, баскетбольными мячами.

— Прыжки на скакалке в течении 5 минут.

— Упражнения на пресс на гимнастическом мате в парах.

— Прыжки в длину с использованием эспандерных кордов.

4. Умения и навыки:

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

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

5. Тактическая реализация приемов. Осуществление нападающего удара и подачи в одну из зон по заданию тренера.
6. Учебная игра. Двухсторонняя игра с заданием — контролировать правильность выбора технических приемов игры в каждой ситуации. Корректирование индивидуальных и командных ошибок.

Занятие 10.

1. Теоретические сведения. Планирование и контроль спортивной тренировки. Легкий бег в течение 6 минут. Бег с заданием. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Ходьба с приемом мяча «над собой», разминка в кругу с волейбольным мячом «горячая картошка», где проигравший показывает по 2 упражнения.

2. Растяжка:

- Разгибание рук на трицепс
- Упражнение «бабочка» для мышц груди
- Диагональное разведение для плеч и груди
- Тяга к поясу, вертикальная тяга спины
- Подтягивание коленей в мосте.

3. Развитие двигательных качеств:

- Броски мяча из-за головы, броски мяча из-за головы об пол.
- Передачи мяча приемом «сверху» и «снизу».
- Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру.
- Имитация нападающего удара на партнера.

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.

4. Умения и навыки:

- Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.
- Передача от игрока к игроку — одна передача над собой, вторая передача партнеру.
- В парах у стены поочередное выполнение передачи.
- Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.

5. Тактическая реализация. Выполнения упражнений на тактику по предложенным карточкам.

6. Учебная игра с использованием тактики из пункта «5». Корректирование индивидуальных и командных ошибок.

Действия игроков на переходе	Переход	Начальное расположение	Конечное расположение
Смена передающих игроков (3-4)	оборона — нападение		
Смена передающих игроков (3-2)	оборона — нападение		
Смена блокирующих игроков (3-4)	нападение — оборона		
Смена блокирующих игроков (2-4-3)	нападение — оборона		
Смена принимающих игроков (6-5)	нападение — оборона		

Рисунок 1 — Варианты расстановок для отработки тактических умений школьников