



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ОБНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ОУрГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-16 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

75,09 % авторского текста

Работа *Р.Камисов* к защите

«15» *мая* 2018 г.

зам. кафедрой ТИМФКиС

*В.Е. Кабаков* Кабаков В.Е.

Выклятые:

Студент группы ФФ-514/073-5-2

Янгурова Алина Леонидовна

Научный руководитель:

Д-р пед. наук, проф.

Макаренко В.Г.

Челябинск  
2018

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Теоретические основы обучения и тренировки юных волейболистов</b> .....	6
<b>1.1.</b> Характеристика волейбола как игрового вида спорта.....	6
<b>1.2.</b> Психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки юных волейболистов.....	10
<b>1.3.</b> Физическая подготовка юных волейболистов в учебно-тренировочном процессе.....	14
<b>1.4.</b> Специфические задачи учебно-тренировочных занятий с детьми 14-16 лет.....	20
<b>1.5.</b> Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры в волейбол.....	24
<b>Выводы по 1 главе</b> .....	32
<b>Глава 2. Организация и результаты исследований</b> .....	34
<b>2.1.</b> Организация и методы исследования.....	34
<b>2.2.</b> Внедрение методики и организация исследования .....	37
<b>2.3.</b> Результаты исследования и их обсуждение.....	48
<b>Выводы по 2 главе</b> .....	54
<b>Заключение</b> .....	58
<b>Список использованной литературы</b> .....	60

## Введение

**Актуальность.** Основной целью государственной политики в области физической культуры и спорта является оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Анализ выступлений российских волейбольных команд на мировой арене за последние десять лет, несмотря на триумф мужской волейбольной сборной на Олимпиаде 2012 года и Чемпионатах Европы 2013 и 2017 годов, показывает, что режим соревновательной деятельности спортсменов далек от максимальных границ их возможностей.

Также многие авторы (А.В. Беляев, М.В.Савин и др.) отмечают, что в настоящее время на мировой арене в командно-игровых видах спорта российские спортсмены занимают совсем не лидирующие позиции. Для того чтобы достичь лидерства в элите мирового спорта, необходимо пересмотреть систему подготовки волейболистов.

В связи с этим специалисты акцентируют внимание не только на разработке методик тренировки высококвалифицированных спортсменов, но и на усилении системы подготовки спортивного резерва.

На сегодняшний день важными и приоритетными направлениями в научно-методическом развитии и обеспечении подготовки спортивных резервов в сфере физической культуры и спорта являются поиск новейших средств и методов тренировки в образовательных школах, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

По мнению Ю.Д Железняк, В.А. Кунянского, А.В Чачина: подготовка высококвалифицированных волейболистов должна начинаться с этапа начального обучения, главными задачами которого являются освоение техники игры, приучение к игровой деятельности, и продолжаться на протяжении всего периода учебно-тренировочной деятельности. Поэтому

основное условие повышения уровня мастерства волейболистов заключается в отличном овладении техникой игры.

Успешность технической, тактической, физической подготовок волейболистов зависит от правильного овладения основами техники игры. Поэтому большое значение имеет выбор форм организации и содержания учебно-тренировочного процесса.

**Цель исследования** – Разработать и экспериментально обосновать методику обучения техническим приёмам волейболистов 14-16 лет.

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

**Предмет исследования** – организация и методика технической подготовки волейболистов 14-16 лет.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что результативность учебно-тренировочного процесса повысится, если будут реализованы следующие условия:

- в процессе технической подготовки целенаправленно будет использован специальный комплекс, включающий: основные, вспомогательные и специальные упражнения;
- в учебно-тренировочном процессе используется мониторинг формирования осваиваемых технических приёмов;
- процесс технической подготовки избирательно интегрирован с физической подготовкой.

Поставленные цель, объект, предмет и гипотеза исследования обусловили необходимость решения следующих **задач**:

1. Изучить опыт организации подготовки волейболистов 14-16 лет и выявить значимые условия повышения качества учебно-тренировочного процесса юных волейболистов;

2. Разработать методику целевого освоения технических элементов волейбола в учебно-тренировочном процессе волейболистов 14-16 лет;

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики освоения технических элементов волейбола в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов 14-16 лет.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что выявлены основные организационно-методические особенности учебно-тренировочного процесса возрастной категории 14-16 лет, способствующие реализации поставленных задач в данном периоде спортивной деятельности.

**База исследования** – Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 15» города Златоуста.

**Этапы исследования:**

**Первый этап** (май 2017г. – декабрь 2017г.) – изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, осуществление подбора методов и базы исследования.

**Второй этап** (декабрь 2017г. – март 2018г.) – разработка и внедрение методики целевого освоения технических элементов волейбола в учебно-тренировочном процессе волейболистов 14-16 лет;

**Третий этап** (март – апрель 2018г.) – анализ, систематизация и интерпретация результатов исследования.

**Структура выпускной квалификационной работы:** введение, две главы, заключение, список литературы, приложение.

Текст работы изложен на 65 страницах, по каждой главе сделаны выводы. Работа иллюстрирована 12 рисунками и 12 таблицами. В списке использованной литературы представлено 58 источников.

## **Глава 1. Теоретические основы обучения и тренировки юных волейболистов**

### **1.1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта**

Волейбол можно рассматривать как одну из форм спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных состязаний. Волейбол объёмно представлен в программе Олимпийских игр, в профессиональном спорте, а также в любительской стезе. Совокупность соревновательных технико-тактических действий на площадке и многообразии факторов в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд, а также отдельных игроков, как самостоятельных звеньев, представляет собой интересное зрелище, а также делает этот вид спортивных состязаний средством физического воспитания людей в широком возрастном пределе. [20]

Отличительные стороны волейбола, как вида спорта, обусловлены широкой спецификой соревновательных и игровых действий.

Соревновательная состязательность волейболистов происходит в рамках установленных правил посредством характерных только волейболу соревновательных действий — приемов игры.

Необходимым условием в волейболе, как соревновательном процессе, является наличие соперника. В волейболе смысл каждой части соревнования состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (в данном случае – мяч) в конкретное место площадки соперников (до линии аута) и не допустить этого в отношении своей части игрового поля.

В волейболе одерживает победу и проигрывает команда в целом, а не отдельные игроки.

Сложный образ состязательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся игровые условия матча, вызывает необходимость оценки и принятия ситуативных решений и выбора действий

в условиях обусловленного времени. Важным фактором успешности в игровой деятельности является присутствие у спортсмена массового арсенала технико-тактических средств, который приоритетно нацелен на возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность и производительность действий команды в отношении достижения определенного положительного результата в условиях соперничающих ситуаций.

Главенствующая и преобладающая особенность спортивных игр состоит в наличии большого количества соревновательных действий — приемов игры. Обязательность выполнять эти приемы неоднократно в процессе соревновательной деятельности, дабы достигнуть спортивного результата (выигрыш встречи, соревнования), обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе буквально каждая ошибка отображается на результате (выигрыш или проигрыш игрового очка).

В командных играх соревновательную активность ведут несколько спортсменов, и довольно многое подчиняется согласованности и соответствию их действий, а также формам организации игровых действий волейболистов в процессе состязательной деятельности с идейной целью достижения победного результата.

Свойственной волейболу особенностью, как игрового вида спорта, является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это характерная первая ступень — «технико-физическая», помимо неё нужна совокупность организации действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо создание объективных, количественно выраженных, показателей игровых действий, на основании которых можно успешно ориентировать процесс спортивной подготовки волейболистов и выполнять контроль над его выполнением.

В число объективных показателей игровой деятельности в спортивных играх входят [5]:

1. Элементный набор приемов игры (технический аспект); возможность быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию, выбирать и эффективно использовать оптимальное и наиболее благоприятное для определённой игровой ситуации защитное или атакующее действие (аспект тактики).

2. Специальные качества и способности волейболистов, от которых будет зависеть результативность непосредственно правильного выполнения действия (требования к пространственным, временным, а также силовым параметрам исполнения).

3. Активный режим работы спортсмена-волейболиста.

4. Чувственно-двигательный контроль над выполнением личных и командных игровых действий и др.

Очень важно все эти аспекты выразить в количественных и качественных величинах. Факт наличия таких объективных сведений приходится основой для составления содержания подготовки волейболистов, как индивидуальных спортсменов, так и неотъемлемого звена команды; и управления этим процессом; также разработки и формирования модельных характеристик, программ, планов и нормативов.

Специфическая черта волейбола в основе своей заключена в самом названии игры: «волей» в переводе с английского языка означает «на лету», «бол» — «мяч». Суть игровой деятельности на площадке заключается в том, что все технические приемы в волейболе осуществляются при условии кратковременного касания мяча руками. Тем самым это обуславливает наличие в игровой деятельности волейболистов ударных действий.

Учитывая структурную составляющую соревновательной игровой деятельности, можно дифференцировать определённое количество факторов, влияющих на результативность состязательной игровой деятельности. Наиболее значимыми факторами являются [5]:

1. Обеспеченность спортсменов технико-тактическими приёмами и действиями (арсенал техники и тактики).



2. «Используемость» технико-тактического арсенала (умение правильно использовать в игре и состязаниях ранее изученные тактические действия и технические приемы); результативность (выигрыш, ошибки) игровых действий спортсменов; профессионализм выполнения игровой функции на площадке.

3. Активность в игре — базируясь на специфике тактического плана и соблюдения игровой организации и дисциплины; уровень формирования специальных способностей и качеств волейболистов; морфологические показатели (относительно волейбола - длина тела); морально-волевые качества.

Следовательно, специфические аспекты игры создают следующие ведущие направления методики обучения волейболу:

1. Развитие и прогрессирование у занимающихся способности координировать свои действия, принимая во внимание направление и скорость полета мяча (дифференцировка пространственно-временных взаимосвязей).

2. Развитие и совершенствование специальных физических качеств, в особенности быстроты и силы сокращения мышечных тканей, которыми, главным образом, обуславливается осваивание умения целесообразно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Процесс развитие быстроты сложных реакций, зрительного ориентирования, внимательности и других качеств, которые в основе своей являются базой тактических способностей.

4. Освоение разнообразного набора (арсенала) технических действий и тактических приёмов, обязательных для успешного ведения игры.

Подобным образом, следует вывод, что приведённые выше характерные особенности игры предъявляют довольно высокие условия и требования к универсальной подготовке юных волейболистов: степени развитости их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Следует взять во внимание, что высокий уровень техники в волейболе может

быть приобретён только при многолетнем методически организованном и квалифицированном обучении, начиная с детского возраста занимающихся.

Также следует добавить, что игры у детей являются одной из основных форм выражения их жизненной активности. Одобрительны для школьного возраста и сами характерные особенности двигательной деятельности в спортивных играх, которая в первую очередь имеет наличие частых остановок и пауз, что благотворно сказывается на возможности избегания утомления и усталости.

Относительно спортивной подготовки юных волейболистов в условиях учебно-тренировочного процесса в школе, важно обратить внимание на то, что это многолетний процесс. Он, прежде всего, складывается с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Долговременность многолетней подготовки резервов оказывается в определённых границах: верхняя — этап включения в составы команд высших разрядов и нижняя — предельный возраст, позволяющий результативно реализовывать задачи специализированной спортивной подготовки.

При установлении соответствующей нижней возрастной границы для начала занятий данным видом спорта необходимо принимать во внимание два важных фактора: учебный процесс не должен приносить ущерб здоровью юных волейболистов и должен быть эффективным с точки зрения реализации специальных задач спортивной подготовки.

## **1.2. Психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки юных волейболистов**

Любое обучение может оказаться успешным лишь при условии, когда оно формируется и выстраивается с учётом возрастных и половых особенностей занимающихся. Без сомнений правда, что знание особенных

черт, присущих тому или иному возрастному периоду детей, становится необходимым условием для правильной и оптимальной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами. Систематические и последовательные занятия спортом благотворно оказывают влияние на здоровье сберегающую составляющую детей, их духовное и физическое развитие.

Дабы добиться успешности в сфере волейбола, необходимо охватить весь спектр соответствующих двигательных навыков. Целесообразный подбор упражнений благоприятно сказывается на развитии тех или иных физических качеств. Существует непрерывная связь психологических и физиологических аспектов. Так, базируясь на особенностях сенситивных периодов жизни спортсмена, можно методично верно распределить развитие всех физических качеств в зависимости от периода (Рис 1.)

Сенситивный период – это период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения [18].

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+			+				
Равновесие	+	+		+	+	+		+			
Координационные способности			+	+	+	+					

Рисунок 1 - Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

К 13-15 годам двигательное развитие и совершенствование детей достигает высокого уровня. Профессор В.С. Фарфель пишет: «Трудно

назвать какое-нибудь движение (если оно, конечно, не требует исключительной силы или выносливости), которому нельзя было бы обучить мальчика или девочку 12-13-14 лет. Здесь должна закладываться основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться, шлифоваться, обрывать новыми качествами, характеризующими мастерство».

В возрастной период от 11 до 15 лет наблюдается особенно высокий рост коэффициент быстроты движений. В этом возрастном отрезке должны закладываться и формироваться принципы будущих высоких достижений в волейболе, где не требуется выносливость в монотонных двигательных действиях, и главенствующее значение имеет показатель быстроты и координации.

Рост интеллектуальных способностей у детей школьного возраста даёт возможность им осознанно приобретать и усваивать учебный материал, а не обучаться ему путём механического подражания.

В возрастном промежутке от 14 до 16 лет наиболее ярко проявляются индивидуальные черты и особенностей детей, типы нервной системы, что непосредственно влияет на быстроту и стабильность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности учащегося. Это напрямую приводит к необходимости с самых начальных этапов обучения спортсменов движениям прибегать к использованию индивидуальных подходов к ним.

Таким образом, с самого начала спортивной подготовки юных волейболистов разносторонняя и универсальная физическая подготовка должна строиться вокруг кладезя двигательных навыков. Благоприятную направленность оказывает разностороннее учебно-тренировочное занятие, построенное с учётом положительного взаимодействия основных двигательных навыков с применяемыми средствами. Идейная задача используемых упражнений заключается в формировании блока взаимосвязи

качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления, присущему данному виду, спортивного упражнения.[30]

В обучении юных волейболистов большое значение придается специальным упражнениям. Они играют важную роль, когда при изучении какого-либо технического приёма поставлены в такие специфические условия, которые изначально исключают возможность появления целого ряда ошибочных действий и неточностей в выполнении движения.

Следовательно, в процессе обучения техническим действиям и совершенствованию нужно придерживаться такой установки: двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры. Волейболист должен обладать способностью к изменению своих движений, а также к включению в свой арсенал навыков новых двигательных актов, позволяющих целесообразно решать возникающие перед ним задачи.

Оптимально организованные систематические учебные занятия спортом благоприятно сказываются на развитии костно-суставного аппарата подростков и юношей.[30]

В 13-16 лет кисть руки приобретает прочность и устойчивость, а также значительно увеличивается диаметр мышечных волокон. В волейболе все действия с мячом производятся за счёт кистей рук, следовательно, важно принимать во внимание данные возрастного развития кистей рук для правильной организации учебных занятий по волейболу с детьми школьного возраста.

Следственно, если в течение школьного возраста у детей в достаточной степени формируются и развиваются физические качества, а также повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт положительные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста.[13]

### **1.3. Физическая подготовка юных волейболистов в учебно-тренировочном процессе**

Волейбол непосредственно оказывает прямое влияние и воздействие на воспитание подрастающего поколения с учётом факторов, присущих коллективизму, товариществу, а также ответственности перед своим коллективом. Регулярные и последовательные занятия волейболом воспитывают у детей трудолюбие и упорство, посредством этого, развивают у них чувство долга и гордости за свой спортивный коллектив.

Многолетние систематические занятия определённым видом спорта и участия в турнирах благоприятствует развитию у занимающихся таких важных личных качеств: настойчивость и смелость, решительность и подвижность, инициативность и, самое главное качество, дисциплинированность спортсменов. Коллективное принятие участия в важных и серьёзных состязаниях с противоборствующими командами порождает и развивает у спортсменов необходимое чувство патриотизма. Все эти факторы служат положительными предпосылками для развития и дальнейшего прогрессирования нравственных норм поведения, как необходимого элемента современного общества.

Базируясь на анализах практик и теоретических знаний, складывается вывод, что улучшению здоровья и учебы спортсменов, а также немало важно, выработке гигиенических привычек и навыков, соблюдению режима дня будут способствовать [5]:

1. Правильно построенный учебно-воспитательный процесс в отношении занятий волейболом.
2. Использование средств и методов нравственного воспитания.
3. Современный своевременный врачебный и педагогический контроль.

Актуальные социологические и медико-биологические разработки и исследования отражают концепцию того, что регулярные и

последовательные многолетние занятия спортом, в данном случае волейболом, в существенной мере позволяют реализовывать повышение долголетия человека, а также его активной жизнедеятельности и работоспособности.

Спортивная составляющая жизнедеятельности многих людей, в данном случае, занимающихся волейболом, является хорошим подспорьем для реализации общественных и социально-политических факторов.

Многие спортивные игры имеют точки соприкосновения, но каждая из игр обладает своими определёнными специфическими особенностями.

В наше время характер игровой деятельности спортсмена-волейболиста обусловлен внезапной сменой игровой ситуаций состязательной борьбы на площадке, проходящей непрерывно, иногда и в течение 2-2,5 часов. Краткосрочные отрезки отдыха (при выходе мяча из игры) неполноценны для организации и развёртывания реабилитационных процессов в организме юного волейболиста [14].

Степень нагрузок, заключающихся в физических и эмоциональных напряжениях, трактуется чрезмерной изменчивостью игровых ситуаций и подчиняется многим факторам: командной и личной технической, тактической и физической подготовленности юных волейболистов, ценности и масштабности соревновательной составляющей, реакции партнеров по команде и зрителей.

Акцентируя внимание на специфику двигательной деятельности, происходящей с меняющейся интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений при непрекращающемся и быстром рефлексировании на меняющиеся условия, у юного волейболиста протекают существенные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах. Особенно следует выделить следующее: довольно сильно повышаются показатели различных функций зрительного анализатора [30]:

1. Улучшается глубинное зрение, способствующее точности пространственной ориентировки.
2. Расширяется поле зрения.
3. Значительно улучшается координация деятельности наружных мышц глаза (мышечный баланс).
4. Сокращаются микроинтервалы скрытого периода простой и сложной зрительно-двигательных реакций; показатели реакций улучшаются с возрастом и квалификацией волейболиста.

В процессе реализации учебно-тренировочного занятия по волейболу развивается и приспособляется способность нервно-мышечного аппарата спортсмена к быстрому напряжению и расслаблению мышечных тканей.

Значительное количество осуществляемых в игре прыжков содействует упрочению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и существенному повышению динамической силы мышц-сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра. Вследствие этого высота отрыва ОЦТ (общий центр тяжести) волейболистов составляет 70-90 см. [25]

Внутреннего увеличения достигаются показатели становой силы юного волейболиста, прогрессирующей при баллистических ударных движениях по мячу в безопорной фазе. Упрочняется связочный аппарат кисти спортсмена и увеличивается ее подвижность.

Массовость и объёмность соревновательных и тренировочных нагрузок значительно влияет на работоспособность внутренних органов организма: выделительный процесс, процесс обмена веществ, дыхательный процесс, кровообращение и др. Об этом констатируют фактические данные изменения веса спортсменов в рамках процесса важных состязаний. Статистически прослеживается тенденция потери веса после таких соревнований от 1,5 до 2 кг. Значительная трата энергии спортсменами-волейболистами позволяет отнести их физические нагрузки к нагрузкам субмаксимальной мощности.



Спортивная профессиональная деятельность спортсмена-волейболиста в условиях вариативных ситуаций соревновательной обстановки характеризуется проявлением движений, доведенных до автоматизма (навык) и отличающихся проявлением в более сложной форме, нежели при реализации движений циклического характера: ходьбы, плавания, бега, гребли и т.д.

Если же при видах деятельности, относящихся к циклическим упражнениям (беге, ходьбе, плавании и других), в процессе подготовки и тренировки до автоматизма доводятся все составляющие двигательного навыка, то в волейболе, базируясь на большом разнообразии игровых ситуаций и потребности быстрого реагирования на изменяющиеся положения определённой характерной совокупностью действий, автоматизации со стороны целостного двигательного акта не происходит. Иначе говоря: юного волейболиста важно научить объёмной составляющей подготовительных действий с самой большой вариативностью выполнения. Также необходимо добиться от занимающихся доведения до автоматизации своих действий, и стабильности основного двигательного механизма.

Основываясь на практике последних лет, можно заключить вывод, что показатель вариативности самых разных параметров подготовительных стадий движений в приемах техники данного вида спорта имеет довольно широкие границы при достаточно узких рамках, которые характеризуются совершением основных движений в рабочей фазе.

Показатель вариативности отражает, какую процентную составляющую среднего показателя занимает квадратическое отклонение. Он используется для замера вариации различных признаков, а также он дает возможность проводить сравнение изменчивости характерных признаков, проявляющихся в различных единицах измерения, и устанавливать различия в уровне изменчивости.

В современном волейболе установилось определенное течение к отбору занимающихся, вследствие которого целевое внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у спортсменов-волейболистов ярчайшим образом выражаются в возможности высоко прыгать. Вместе с этим имеющиеся задатки способствуют прогнозированию их дальнейшего развития и совершенствования.

Обязательное условие для прогрессирования двигательных функций волейболиста - активность и динамичность производимых движений в волейболе, умение быстро и точно разграничивать мышечные усилия в достаточно короткое время.

Следственно, одним из приоритетных средств оптимального отбора занимающихся целесообразно должны быть представлены в определенных тестах, передающих игровую деятельность волейболиста. Проявленные у юных волейболистов задатки станут основанием для успешного прогрессирования двигательных способностей и достижения спортивного результата.

Данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности волейболиста, могут целесообразно служить объективными тестами. Ими могут служить: способность спортсмена быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20-0,25 секунд в возрасте 10-12 лет), умение быстро пробегать дистанцию 15-20 метров и высоко прыгать. [25]

Функциональными признаками, необходимыми для успешного прогрессирования в волейболе, являются: быстрое восстановление ЧСС после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели ЖЕЛ (жизненной емкости легких) [25].

Важно брать во внимание, что применение данных тестов имеет важность именно в том случае, когда потенциальные учащиеся еще не начали заниматься спортом.

Если же школьники уже выбрали себе спортивную специализацию и непосредственно принимают участие в командных играх, то в данном случае тренер, базируясь на своем опыте, даёт рекомендации наиболее способным ученикам (более быстрым, прыгучим, метким, ориентирующимся в игровой обстановке) продолжать занятия волейболом в детской или юношеской секции или ДЮСШ.

При повышенном эмоциональном и волевом фоне ярчайшим образом проявляются спортивные таланты в процессе соревнований. Следовательно, значительной составляющей при отборе детей имеет просмотр соревновательной деятельности различного уровня, начиная от внутришкольных состязаний и кончая районными соревнованиями.

По мнению В.Л. Паткина: для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности.

Основное качество, развитию и совершенствованию которого должно уделяться должное место в учебно-тренировочном процессе, является скоростно-силовая или игровая выносливость волейболиста. Совокупность силовой и скоростной выносливости не является показателем игровой выносливости. Это сложное «комплексное, интегральное качество, которое складывается из многократного (на протяжении 2-3 часов) проявления быстроты, силы, взрывной силы и других качеств, работающих всегда в единстве. В определенном режиме или отношении, в зависимости от выполняемого в каждой конкретный момент двигательного действия, где фундаментирующим все же является выносливость [29].

Скоростно-силовая подготовленность волейболистов 14-16 лет интегрирована с уровнем их физического развития:

1. Специальная быстрота с продольными размерами тела и его звеньев, высоте внутреннего свода и подъема стопы.

2. Специальная сила с абсолютным и относительным мышечными компонентами массы тела, продольными и обхваченными размерами тела и его звеньев, высоте внутреннего свода и подъема стопы.

3. Общая (максимальная) сила - с обхваченными, широтными и тотальными размерами тела, длиной верхних и нижних конечностей (кроме 11-15 лет) [20].

Полагаясь на анализ корреляционных моделей, дифференцированы основные показатели скоростно-силовой подготовленности юных волейболистов 14-16 лет: прыжок вверх с разбега с доставкой отметки на максимальной высоте, метание набивного мяча правой рукой, сила мышц сгибателей кисти и разгибателей туловища. Кроме того, всем возрастным группам присуща общая физическая подготовленность, реализованная в проявлении силы мышц рук, ног и туловища [14].

#### **1.4. Специфические задачи учебно-тренировочных занятий с детьми 14-16 лет**

Результативность педагогического процесса в отношении юных волейболистов в физическом воспитании в целом и спорте состоят в непосредственной взаимозависимости с качеством учебно-воспитательной составляющей работы, осуществляемой на урочных занятиях и во время учебно-тренировочного процесса.

В зависимости от ведущих концепций спортивной и физической подготовок детей среднего школьного возраста регламентируются задачи и установки учебно-тренировочных занятий и уроков физкультуры по волейболу. Реализация и применение на практике этих задач и установок достигается посредством упорядоченного содержания, а также правильной организации и эффективной методики проведения учебных занятий.

Специфические задачи обучения волейболу [42]:

1. Укрепление здоровья юных волейболистов, поддержание правильного физического развития, а также воспитание правильной осанки занимающихся.

Реализация оздоровительных задач должна стать для тренера и преподавателя базой и ориентиром при планировании и проведении учебно-тренировочного занятия. Оздоровительные задачи реализуются при оптимальной выборке и дозировке упражнений, учитывая состояние здоровья занимающихся, физическое развитие детей, а также подготовленность к освоению упражнений, возрастные и половые особенности юных волейболистов, и базируясь на соблюдении норм нагрузки на занятиях и на соревнованиях.

2. Обучение детей среднего школьного возраста жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

В течение систематических занятий волейболом юным волейболистам следует непрерывно совершенствовать и прогрессировать навыки в ходьбе, прыжках, беге, метаниях - основных видах естественных движений. В процессе учебно-тренировочных занятий данным видом спорта важно систематически расширять двигательный резерв и опыт юных волейболистов.

3. Развитие основных двигательных качеств.

Для овладения и реализации специальных двигательных навыков игры в волейбол актуальна и необходима высокая степень развития основных двигательных качеств. Освоение и реализация двигательных качеств выполняется в процессе общей физической подготовки, а в зависимости от уровня овладения специальными игровыми навыками сама игра в волейбол становится средством развития основных двигательных качеств.

4. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол.

Каждый вид спорта характеризуется проявлением сочетаний различных двигательных качеств. Относительно волейбола: спортсмен

должен отличаться возможностью быстро реагировать и подбирать ответное действие на ситуативные изменения, должен обладать высокой наблюдательностью в игровом процессе, а также способностью к быстрому перемещению на коротких отрезках, и, немало важно, отличаться прыгучестью. Специальные физические способности спортсмена-волейболиста в основе своей являются элементами двигательной деятельности, которые априори становятся значимыми в игровом процессе.

Постепенное и регулярное формирование и прогрессирование специальных физических способностей содействует быстрому усвоению технико-тактических приёмов и действий в волейболе на начальном этапе обучения. А также является немало важным фактором и условием для повышения спортивного мастерства занимающихся.

#### 5. Обучение техническим приёмам волейбола.

В возрастном промежутке от 12 до 14 лет юным волейболистам следует в совершенстве изучить и овладеть широким арсеналом технико-тактических приёмов и действий. Эта цель систематически и последовательно реализуется во всех возрастных категориях.

#### 6. Воспитание гибких тактических умений.

Изучение тактического и технического аспектов игры взаимосвязано во время учебно-тренировочного процесса. Целевыми задачами на первый план выходят: изучение коллективных и индивидуальных тактических действий, а также овладение основами ведущей тактики современного волейбола. Во всех возрастных группах эта задача непосредственно решается, начиная с подготовительной группы.

Необходимость прививания навыков творческого подхода к применению освоенных тактических действий во время игрового процесса является важным аспектом тренировочного процесса для того, чтобы действия детей были вариативными, а не шаблонными и заполненными лишь заученными комбинациями.

#### 7. Формирование специальных знаний.

Помимо обязательных сведений по базисным вопросам, юные волейболисты изучают теоретический аспект подготовки (тактику и технику) и методологию изучения технико-тактических приёмов и действий. Также занимающимся следует правильно организовывать и проводить соревновательную деятельность в волейболе и учиться судейству. Знания теоретических аспектов позволят юным волейболистам глубже проникнуть в практический материал, а, следовательно, успешнее применять игровые действия.

#### 8. Воспитание моральных и волевых качеств.

Тренировочный процесс придерживается установок в обучении развивать не только специальные физические способности и качества, изучать не только технико-тактические приёмы и действия, а также сопутствовать развитию у юных волейболистов чувства коллективизма, моральных качеств, состязательного характера, а также, немало важно, осознанной дисциплины.

Подготовка спортсменов-волейболистов непосредственно осуществляется в условиях, требующих конкретных волевых качеств: самостоятельность, решительность, самообладание и настойчивость. Дабы добиться поставленной задачи, в учебно-тренировочном процессе используются разнообразные по сложности задания, которые занимающимся необходимо выполнять, преодолевая внутренние и внешние сложности. Тренировочный и соревновательный процессы наполнены неожиданно появляющимися препонами, преодоление которых положительно сказывается на развитии волевых качеств юных волейболистов. [19]

Следовательно, каждая возрастная группа волейболистов характеризуется подбором оптимальных средств и методов для решения конкретно поставленных задач.

## 1.5. Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол

Физические упражнения в современном волейболе выступают одним из главенствующих средств в обучении. Разнообразие физических упражнений велико, следовательно, возникла необходимость классифицировать их для оптимального выбора упражнений, содействующих решению поставленных задач на определённом этапе обучения (Рис. 2). [15] Базовой особенностью классификации выступает состязательная деятельность юных волейболистов. Вследствие этого данные физические упражнения делятся на две группы: соревновательные (основные) и тренировочные (вспомогательные).

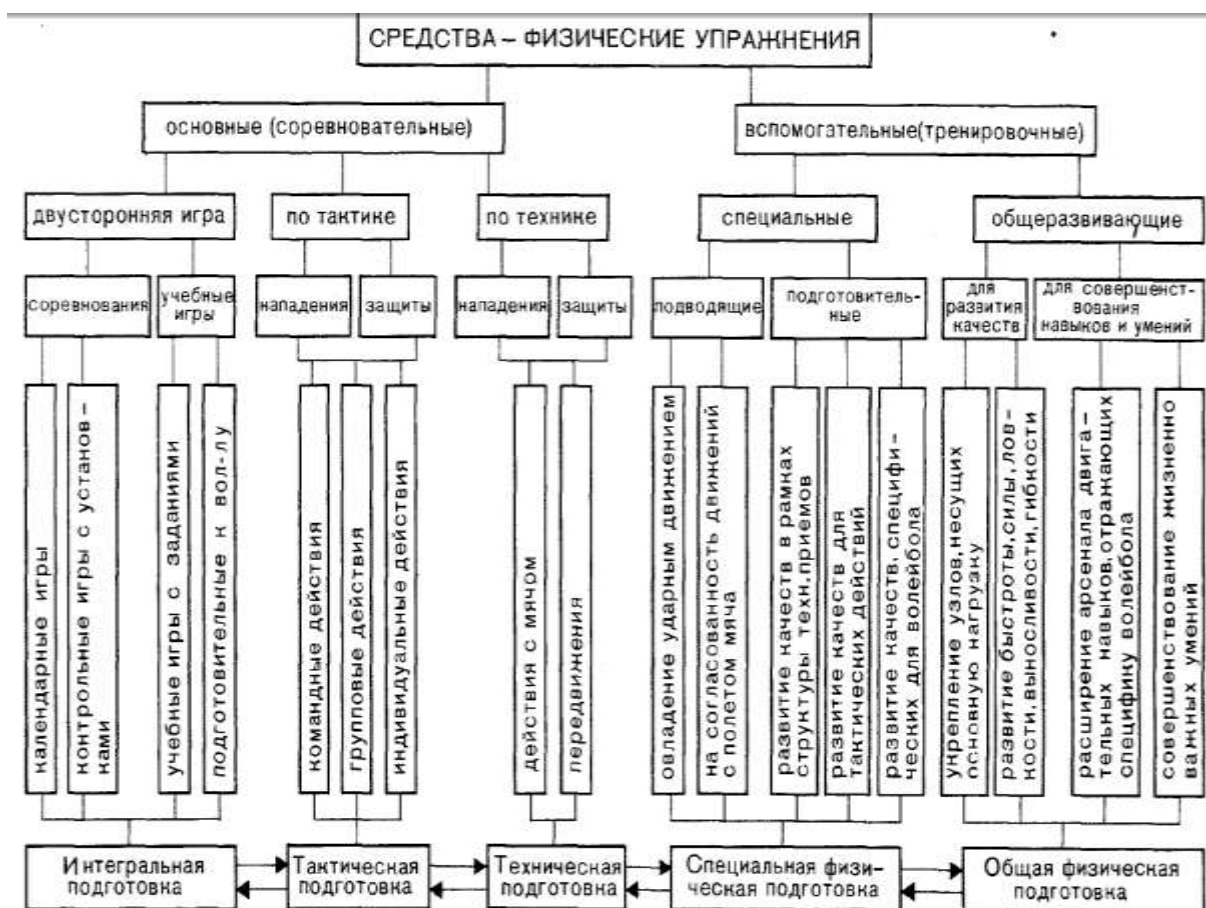


Рисунок 2 - Средства обучения в волейболе

Соревновательные в основе своей представляют непосредственно сам волейбол – то есть специфические особенности именно этого вида спорта,



отличающие его от других. Прежде всего, они включают в себя технико-тактические приёмы и действия, которые обязывают волейболиста выполнять их в соответствии с игровым процессом на учебно-тренировочном занятии или в соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный аспект включает в себя упражнения, нацеленные на облегчение и ускорение овладения базовыми навыками и на содействующие повышению их результативности. Они в своей совокупности составляют специальные и общеразвивающие упражнения.

Специальные делятся на подготовительные упражнения, целевым образом направленных на развитие специальных физических качеств, которые необходимы юным волейболистам, и на подводящие упражнения, идейной задачей которых служит овладение занимающимися структурой определённых технико-тактических приёмов и действий. Подводящие также включают в себя имитационные упражнения, которые выполняются непосредственно без мяча.

Используются общеразвивающие упражнения, прежде всего, для развития и совершенствования основных физических качеств и прогрессирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все используемые физические упражнения в соответствии со своей целевой направленностью объединяются в комбинированные части тренировочного процесса (виды подготовки): общая физическая, специальная физическая, тактическая, техническая, игровая подготовки. Каждая из представленных подготовок характеризуется своими собственными ей средствами, которые нацелены на решение соответствующих задач. Также прослеживается взаимосвязь упражнений одного вида подготовки с упражнениями другого вида. Например, юного волейболиста может быть хорошая результативность при выполнении блокирующего удара при плохо развитом уровне скоростно-силовых качеств. При данных обстоятельствах полезным будет использование специальных

(подготовительных) упражнений, чем повышение количества повторений блокирования.

Результативность средств в волейболе напрямую зависит от применяемых методов. Базируясь на уровне волейболистов, определённых условиях процесса и поставленных задачах, происходит выбор оптимальных методов. Интеграция средств и методов варьируется в зависимости от поставленной задачи. Следует принимать во внимание взаимосвязь последовательности задач и последовательности самих видов, которая обуславливает тот факт, что характер задач, поставленных в одном виде подготовки, существенно меняется, создавая базис для другого вида подготовки. Таким образом, упражнения подготовительные завершаются упражнениями, воспроизводящими структуру изучаемого технического приёма.

Упражнения подводящие идейно выступают неким переходом от специальной физической подготовки к технической. Упражнения, направленные на усвоение техники и сформированные в точном порядке конструктивного усложнения, содействуют развитию тактических умений. Основываясь на этом, происходит изучение индивидуальных технико-тактических действий. На практике наблюдается переход одной составной части подготовки в другую, последующую в методологическом ряду.

Заметно интегрирование физической подготовки и изучения технических приёмов в волейболе, взаимосвязь между обучением технике и тактике, а также интеграция физической подготовки и формирования тактических умений. [26]

Дабы целесообразно и эффективно применять разнообразные упражнения в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов, они характерно делятся на группы. Группирование базируется в основе своей на значении тех или иных упражнений в процессе подготовки юных спортсменов. Вариативность в подборе упражнений и их группировании

непосредственно зависит от тренера или преподавателя, который волен выражать творческую инициативу в детализации этих упражнений. [42]

1. Основные упражнения отображают упражнения технико-тактического плана, применяемые во время игрового процесса, то есть то характерное, что отличает данный вид спорта от других.

Целевая направленность упражнений по технике: совершенствование определённого технического приёма, главным образом, в индивидуальном порядке, также при помощи партнёров. Самостоятельные упражнения нацелены на реализацию совершенствования техники в условиях, содействующих формированию тактических умений.

Упражнения, нацеленные на изучение тактики, направлены на то, чтобы научить юных волейболистов коллективным и индивидуальным тактическим действиям.

2. Вспомогательные упражнения нацелены на достижение лучшего овладения основных упражнений, а также для развития разносторонней подготовки юных волейболистов. Классификация вспомогательных упражнений: общеразвивающие и специальные. Целевая направленность общеразвивающих: разносторонняя физическая подготовка волейболистов. Они восполняют одностороннее воздействие специальных упражнений, а также упражнений, направленных на технику и тактику, что необходимо при непосредственной игровой деятельности. Во время проведения общеразвивающих упражнений применяются средства из других видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, а также подвижных игр.

3. Специальные же упражнения направлены на ускорение и облегчение обучения технико-тактическим приёмам и действиям данного вида спорта, а также на освоение игровыми навыками. Их классификация: подготовительные и подводящие. Задача подготовительных упражнений заключается в освоение и прогрессировании специальных физических способностей. А подводящие упражнения направлены на овладение базисом технических приёмов. Подводящие упражнения включают в себя

имитационные упражнения – выполнение технических действий непосредственно без мяча. [5]

Следовательно, подготовительные и общеразвивающие упражнения ориентированы на совершенствование функциональных возможностей организма юных волейболистов, а основные и подводящие упражнения нацелены, прежде всего, на развитие двигательных навыков и технико-тактических приёмов и навыков.

Посредством разносторонней физической подготовки формируются специальные двигательные навыки, непосредственно относящиеся к волейболу. Упражнения по развитию специальных физических способностей, обязательные для реализации игровой деятельности в волейболе, занимают важное место в ходе всесторонней физической подготовки юных спортсменов.

Специальные физические качества и координационные способности, требующиеся при освоении технико-тактических приёмов и действий в волейболе, развиваются при помощи подводящих и подготовительных упражнений во время учебно-тренировочного процесса. Данные упражнения включают в себе структурированные компоненты технико-тактических приёмов и действий, характерные для спортивной деятельности волейболиста.

На начальных занятиях обучение проводится в условиях облегчённого характера овладения базисной структурой определённого приёма, а также и характера, исключающего лишние движения, характерные начальной стадии формирования двигательного навыка. Это добивается посредством применения подводящих упражнений. Также на этом этапе имеют место быть упражнения, направленные на изучение техники, идейность которых заключается в закреплении основы двигательного навыка.

Совершенствование технического приёма происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и игры, подготовительные к волейболу). Наконец

технический приём применяется в двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях. [5] Посредством этого реализуется формирование приспособляющегося навыка, прочного в своей основе, но гибкого в своём внешнем проявлении и результативного в самых различных условиях меняющейся игровой обстановки. При переходе к предстоящим в изучении группам упражнений, уже изученные упражнения также включаются в учебно-тренировочное занятие.

Результативность технических и тактических действий в условиях соревновательной деятельности волейболистов.

Эффективность оценивается по характерным для каждой спортивной игры показателям — выигрышу и проигрышу очка, мяча, относительно волейбола. На основании этого показателя устанавливается победитель встречи. Выигрыш встречи и число побед в соревнованиях составляют спортивный результат в спортивных играх. В волейболе каждая ошибка приводит к выигрышу очка одной командой и проигрышу другой.

Учебно-тренировочный процесс данного периода обучения нацелен на совершенствование уже приобретённых навыков спортсменов. Когда юные волейболисты овладели всеми структурными единицами (приёмами) волейбола: подача, приём, пас, нападающий удар и блок.

Данный возраст (14-16 лет) характеризуется окостенением суставов и активным увеличением юного волейболиста в высоту. Поэтому целесообразно в данный период обучения акцентировать внимание на блокирующий удар, так как он напрямую зависит от прыгучести и антропометрических показателей юных спортсменов.

Результативность игрового процесса заключается не только в применении атакующих действий, но и в правильно использовании защитных действий (блокирование, страховка и защита в поле).

Цель защитных действий заключается в том, чтобы нейтрализовать атаки противника, не дать мячу упасть на свою половину площадки. Определены три линии обороны: блокирование, страховка и защита в поле.

Ведущая роль принадлежит блокирующим игрокам. В зависимости от них строят свои действия страхующие и защитники.

Одиночный блок применяют при: сложных и скоростных тактических комбинациях; при нападении противника с первой передачи и со скидки (отдкидки).

Существует два способа возможной постановки одиночного блока волейболистом — зонный (неподвижный) и ловящий (подвижный). Зонный способ характеризуется блокированием игроком только определённого направления атакующего удара – зону площадки. При подвижном блоке он каждый раз старается закрыть действительное направление удара. Тактика выполнения одиночного блокирования во многом зависит от правильного выбора места, своевременного перемещения (если того требует ситуация), момента прыжка, выноса рук, постановки кистей и их активности, а также степени переноса рук над сеткой.

Блокирование — самый эффективный прием защиты, но и самый сложный технический прием игры в волейболе (Рис.3). Одной из причин слабого освоения блокирования учащимися является позднее (после овладения нападающими ударами) обучение этому приему. Подготовительные упражнения включают на ранних стадиях обучения. Сразу же после освоения подводящих упражнений и техники атакующего удара по ходу следует включать подводящие упражнения и упражнения по технике по разделу блокирования и в дальнейшем придерживаться принципа: минимум атак без блока. [37]

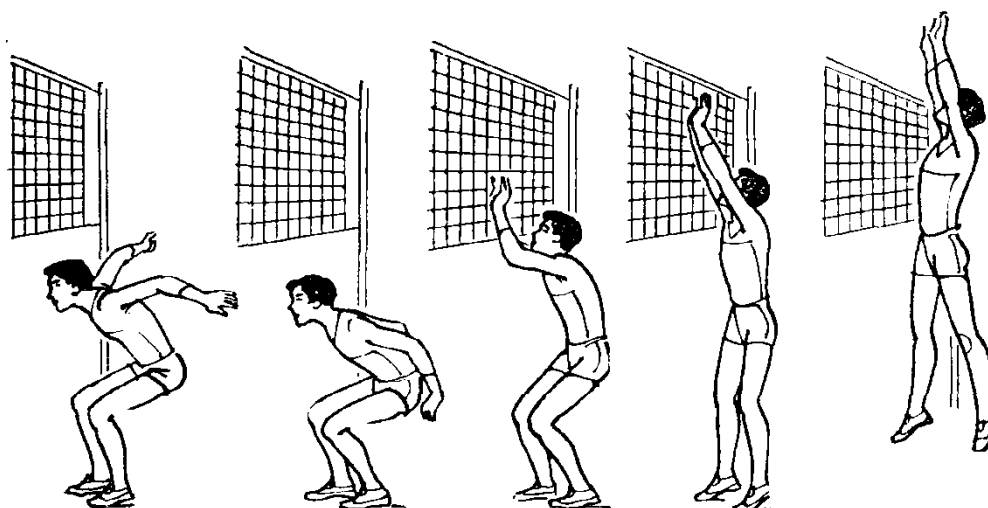


Рисунок 3 - Техника блокирующего удара

### 1. Общеразвивающие упражнения.

Основная направленность упражнений такая же, как и при атакующих ударах. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

### 2. Подготовительные упражнения.

Главной задачей упражнений специальной направленности будет развитие прыгучести и координации движений в безопорном положении с поднятыми вверх руками. Отсюда все упражнения, рекомендованные для освоения атакующего удара, будут полезны при изучении блокирования.

Блок в современном волейболе – это наиболее эффективный контратакующий прием, а не только защита. Для успеха в игре тренер должен совершенствовать технику блокирования, в которой существует много базовых элементов для овладения игроками путем регулярных тренировок.

Последовательность обучения технике блокирования:

- стартовая позиция и положение блокирующих;
- выпрыгивание и положение в воздухе на блоке;
- разбег и прыжок в такой же позиции;
- разбег и прыжок с одним шагом в сторону;

- разбег и прыжок, перемещаясь назад и вперед;
- разбег и прыжок под углом 45 градусов;
- разбег и прыжок вдоль сетки приставным, скрестным шагом и бегом;
- одиночный блок против реального нападения;
- предугадывание направления разбега нападающего и ритма удара;
- техника предотвращения удара от блока в аут;
- страховка и перемещение в позицию для последующей игры;
- двойное блокирование. [50]

### **Выводы по 1 главе**

1. Отличительные стороны волейбола, как вида спорта, обусловлены широкой спецификой соревновательных и игровых действий.

2. Свойственной волейболу особенностью, как игрового вида спорта, является ступенчатый характер достижения спортивного результата.

3. В течение школьного возраста у детей в достаточной степени формируются и развиваются физические качества, а также повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт положительные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста.[25]

4. Результативность средств в волейболе напрямую зависит от применяемых методов. Базируясь на уровне волейболистов, определённых условиях процесса и поставленных задачах, происходит выбор оптимальных методов.

5. Данный возраст (14-16 лет) характеризуется окостенением суставов и активным увеличением юного волейболиста в высоту. Поэтому целесообразно в данный период обучения акцентировать внимание на



блокирующий удар, так как он напрямую зависит от прыгучести и антропометрических показателей юных спортсменов.

6. Одной из причин слабого освоения блокирования учащимися является позднее (после овладения нападающими ударами) обучение этому приему.

## Глава 2. Организация и результаты исследований

### 2.1. Организация и методы исследования

Основная цель работы - разработать и экспериментально обосновать методику обучения техническим приёмам волейболистов 14-16 лет. В ходе работы решались следующие задачи:

1. Изучить опыт организации подготовки волейболистов 14-16 лет и выявить значимые условия повышения качества учебно-тренировочного процесса юных волейболистов;

2. Разработать методику целевого освоения технических элементов волейбола в учебно-тренировочном процессе волейболистов 14-16 лет;

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики освоения технических элементов волейбола в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов 14-16 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

#### **1. Теоретический анализ и синтез литературных источников.**

Были применены с целью выявления состояния современного волейбола относительно затронутой тематики, также для обоснования актуальности темы, постановки задач и выявления путей их решения.

## **2. Педагогические наблюдения.**

Были проведены с целью оценки эффективности разработанной методики, нацеленной на увеличение результативности блокирующего удара.

## **3. Тестирование.**

Тестирование было осуществлено в два этапа: в начале эксперимента и в конце. Тестирование проводилось с двумя группами занимающихся – контрольной и экспериментальной. Непосредственно перед самим тестированием проводилась стандартная разминка в течение 20 минут. Для оценивания динамики показателей физической и технической подготовки волейболистов мы использовали тесты, предложенные программой по волейболу для ДЮСШ (Ю.Д. Железняк, 2003).

В исследовании применялись тесты, отражающие уровень физической подготовленности юных волейболистов:

### **1. Прыжок вверх с места (по методу В.М. Абалакова).**

Для оценивания результата прыжка вверх нами было использовано приспособление, включающее в себя: ленточный метр, пояс и небольшая скоба, которая крепится к полу. Испытуемый надевает на себя пояс с прикрепленным метром, нижний конец которого пропускается сквозь скобу в пол. Метр натягивается в положении волейболиста «основная стойка» над скобой. Отмечается показатель метра на уровне пола. В полуприсяде волейболист, толчком двумя ногами, с махом руками, выполняет максимально высокий прыжок вверх. Прикрепленный к полу ленточный метр, вытягиваясь, проходит через скобу и заканчивает своё движение в момент достижения высшей точки прыжка. После приземления спортсмена устанавливается значение на метре в проёме скобы. Разница между значением перед выполнением прыжка и после говорит о высоте прыжка в сантиметрах. При замерах использовалось три попытки, лучший результат фиксировался.

### **2. Прыжок в длину с места.**

Из исходного положения упор присев толчком двух ног выполнить прыжок вперед-вверх, руки при совершении прыжка нацелены вверх. Оценивалась дальность прыжка в сантиметрах. При замерах использовалось три попытки, лучший результат фиксировался.

### 3. Челночный бег 3х9м на скорость.

Выполнялось две попытки, фиксировался лучший результат.

Для определения технической подготовленности юных волейболистов при блокирующем ударе использовались следующие тесты:

#### 1. Выполнение блокирующего удара в зоне №4.

Блокирование выполнялось без передвижений, на месте, в течение двух минут с интенсивностью 12 блокирующих ударов в минуту. Оценивалось эффективность блокирования (отскока мяча от рук блокирующего в поле). Потерей мяча считался блок в аут. Подсчитывалось количество попаданий мяча от блока в площадку, результат фиксировался. Контрольные испытания были использованы с целью получения информации о влиянии разработанной методики на эффективность технического элемента – блокирующего удара.

#### 2. Выполнение блокирующего удара в зоне №3.

Блокирование выполнялось без передвижений, на месте, в течение двух минут с интенсивностью 12 блокирующих ударов в минуту. Оценивалось эффективность блокирования (отскока мяча от рук блокирующего в поле). Потерей мяча считался блок в аут. Подсчитывалось количество попаданий мяча от блока в площадку, результат фиксировался. Контрольные испытания были использованы с целью получения информации о влиянии разработанной методики на эффективность технического элемента – блокирующего удара.

#### 3. Выполнение блокирующего удара в зоне №2.

Блокирование выполнялось без передвижений, на месте, в течение двух минут с интенсивностью 12 блокирующих ударов в минуту. Оценивалось эффективность блокирования (отскока мяча от рук блокирующего в поле).

Потерей мяча считался блок в аут. Подсчитывалось количество попаданий мяча от блока в площадку, результат фиксировался. Контрольные испытания были использованы с целью получения информации о влиянии разработанной методики на эффективность технического элемента – блокирующего удара.

#### **4. Педагогический эксперимент.**

Педагогический эксперимент проводился на базе МАОУ СОШ №15 города Златоуста. В эксперименте принимали участие юноши 14-16 лет. Было составлено две группы: экспериментальная (8 человек) и контрольная (8 человек). Распределение волейболистов по группам происходило после предварительного тестирования, чтобы уровень технической и физической подготовленности двух групп был относительно равным. Занятия проводились два раза в неделю (вторник, четверг) по два академических часа. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, а контрольная занималась по ранее использовавшейся методике.

#### **5. Методы математической статистики.**

Были использованы с целью выявления объективных закономерностей при обработке полученных данных применённых тестирований и определения их характера и значений (Ю.Д.Железняк, П.К.Петров, 2001).

Результаты данных тестирований были обработаны при помощи метода вариационной статистики с расчётом среднеарифметической единицы. Полученные данные структурированы и представлены в таблицах и диаграммах.

## **2.2 Внедрение методики и организация исследования**

Применению экспериментальной работы с волейболистами 14-16 лет предшествовало первоначальное тестирование, которое заключалось в комплексе тестов, направленных на определение физической и

технической подготовленности юных спортсменов. Комплекс включал в себя следующие тестирования:

1. Прыжок вверх с места (по методу В.М. Абалакова) – Таблица 1.
2. Прыжок в длину с места – Таблица 1.
3. Челночный бег 3х9м – Таблица 2.
4. Выполнение блокирующего удара в зоне №4, выполнение блокирующего удара в зоне №3, выполнение блокирующего удара в зоне №2 – Таблица 3.

Таблица 1

### Результаты КГ и ЭГ прыжков в длину и вверх

Контрольная группа			Экспериментальная группа		
Прыжок			Прыжок		
Испытуемые	Вверх (см.)	В длину (см.)	Испытуемые	Вверх (см.)	В длину (см.)
1. Васильев А.	53	215	1. Сидоров Г.	56	210
2. Зубриков С.	50	210	2. Васюткин К.	51	195
3. Костин В.	57	200	3. Шепелев Д.	57	200
4. Игнатов М.	59	220	4. Григорьев Д.	55	205
5. Першин Р.	51	200	5. Титов А.	54	200
6. Соколов К.	54	210	6. Вьюгин В.	61	220
7. Шатов О.	49	195	7. Исхаков П.	59	215
8. Боровкин Л.	53	215	8. Слепнёв С.	56	205
	≈53	≈208		≈56	≈206

Таблица 2

### Результаты КГ и ЭГ челночного бега 3х9м

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Челночный бег 3х9м (сек.)		Челночный бег 3х9м (сек.)	
1. Васильев А.	7,9	1. Сидоров Г.	8,0
2. Зубриков С.	8,0	2. Васюткин К.	7,6
3. Костин В.	8,2	3. Шепелев Д.	7,9
4. Игнатов М.	7,6	4. Григорьев Д.	7,8
5. Першин Р.	7,9	5. Титов А.	8,0
6. Соколов К.	8,1	6. Вьюгин В.	7,7
7. Шатов О.	7,8	7. Исхаков П.	7,9
8. Боровкин Л.	8,1	8. Слепнёв С.	7,8
	<b>7,95</b>		<b>7,8</b>

Блокирование выполнялось без передвижений, на месте, в течение двух минут с интенсивностью 12 блокирующих ударов в минуту – в совокупности 24 удара. Оценивалась эффективность блокирования (отскока мяча от рук блокирующего в поле). Потерей мяча считался блок в аут или непопадание по мячу.

Блокирование двадцати четырёх нападающих ударов – 100% результат. Результаты тестирования КГ и ЭГ представлены в Таблице 3. Обобщенное и переведённое значение в процентную школу представлено в Таблице 4.

Таблица 3

**Результаты блокирующего удара в зонах 4, 3, 2 контрольной и экспериментальной групп**

Контрольная группа				Экспериментальная группа			
Испытуемые	Зона №4 (кол-во)	Зона №3 (кол-во)	Зона №2 (кол-во)	Испытуемые	Зона №4 (кол-во)	Зона №3 (кол-во)	Зона №2 (кол-во)
1. Васильев А.	5	6	8	1. Сидоров Г.	5	6	7
2. Зубриков С.	8	8	9	2. Васюткин К.	4	5	4
3. Костин В.	6	7	7	3. Шепелев Д.	8	7	8
4. Игнатов М.	6	5	10	4. Григорьев Д.	9	8	8
5. Першин Р.	8	6	5	5. Титов А.	6	6	6
6. Соколов К.	10	7	6	6. Вьюгин В.	10	8	7
7. Шатов О.	11	5	7	7. Исхаков П.	8	7	8
8. Боровкин Л.	6	6	8	8. Слепнёв С.	7	5	6
	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>60</b>		<b>57</b>	<b>52</b>	<b>54</b>

Таблица 4

**Выполнение блокирующего удара в зона 4,3,2 контрольной и экспериментальной групп**

Группы	Зона №4 (%)	Зона №3 (%)	Зона №2 (%)
КГ	31,25%	26,04%	31,25%
ЭГ	29,7%	27,08%	28,12%

Таблица 5

**Результаты первоначального тестирования контрольной группы  
волейболистов 14-16 лет**

Группа	Челночный бег 3х9м (сек.)	Блокирующий удар			Прыжок с места	
		Зона №4 (%)	Зона №3 (%)	Зона №2 (%)	Вверх (см.)	В длину (см.)
КГ	7,95	31,25%	26,04%	31,25%	53	208

Таблица 6

**Результаты первоначального тестирования экспериментальной  
группы волейболистов 14-16 лет**

Группа	Челночный бег 3х9м (сек.)	Блокирующий удар			Прыжок с места	
		Зона №4 (%)	Зона №3 (%)	Зона №2 (%)	Вверх (см.)	В длину (см.)
ЭГ	7,8	29,7%	27,08%	28,12%	56	206

В таблицах 5 и 6 предъявлены среднеарифметические показатели первоначального тестирования в контрольной и экспериментальной группах волейболистов 14-16 лет. Таблицы свидетельствуют о том, что в тестировании «Челночный бег» экспериментальная группа опережает контрольную на 0,5 секунд. В тестировании «Блокирующий удар» - результаты варьируются, в зависимости от зоны. В тестировании «Прыжок вверх» - экспериментальная группа превосходит своих оппонентов на 3 см, в тестировании «Прыжок в длину» - контрольная группа превосходит экспериментальную на 2 см.

Данная диаграмма (Рис 4.) свидетельствует о результатах «Прыжков вверх и в длину» в начале эксперимента. Прыжок вверх у контрольной группы – 53 см, у экспериментальной – 56 см; прыжок в длину у контрольной группы – 208 см, у экспериментальной – 206 см.



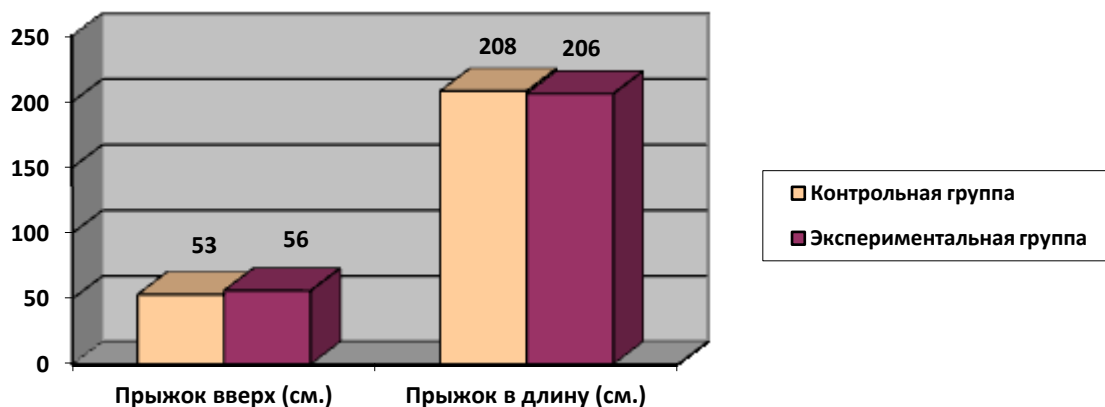


Рисунок 4 - Результаты прыжков вверх и в длину контрольной и экспериментальной групп

Из данной диаграммы (Рис 5.) следует понимать, что показатель «Челночный бег 3х9м» на начало эксперимента у контрольной группы в среднем был 7,95 сек., а у экспериментальной – 7,8 сек.

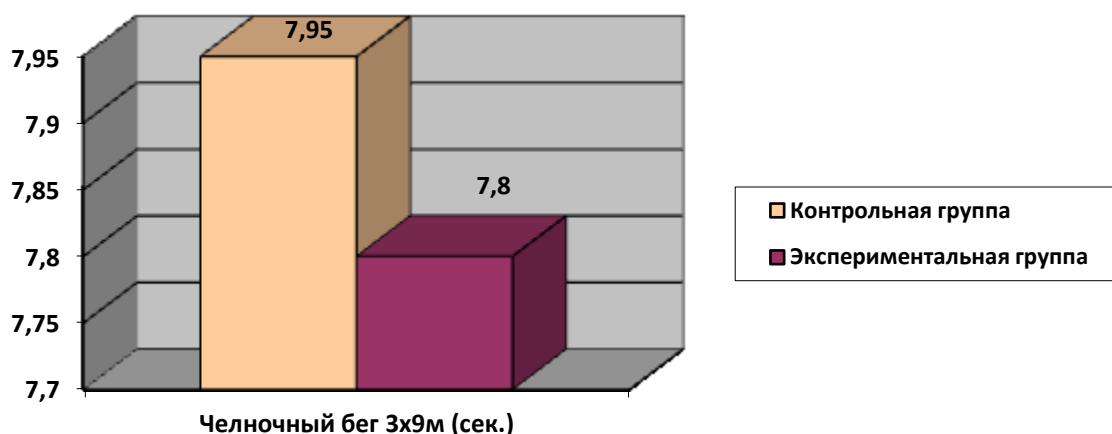


Рисунок 5 - Результаты челночного бега 3х9м контрольной и экспериментальной групп

Данная диаграмма (Рис 6.) свидетельствует о показателях тестирования «Блокирующий удар». Результативность блокирующего удара в зоне №4 у контрольной группы составляла 31,25%, у экспериментальной – 29,7%. В зоне №3 результативность групп следующая: контрольная – 26,04%, экспериментальная – 27,08%. В зоне №2 результативность блокирующего удара: контрольная группа – 31,25%, экспериментальная – 28,12%.

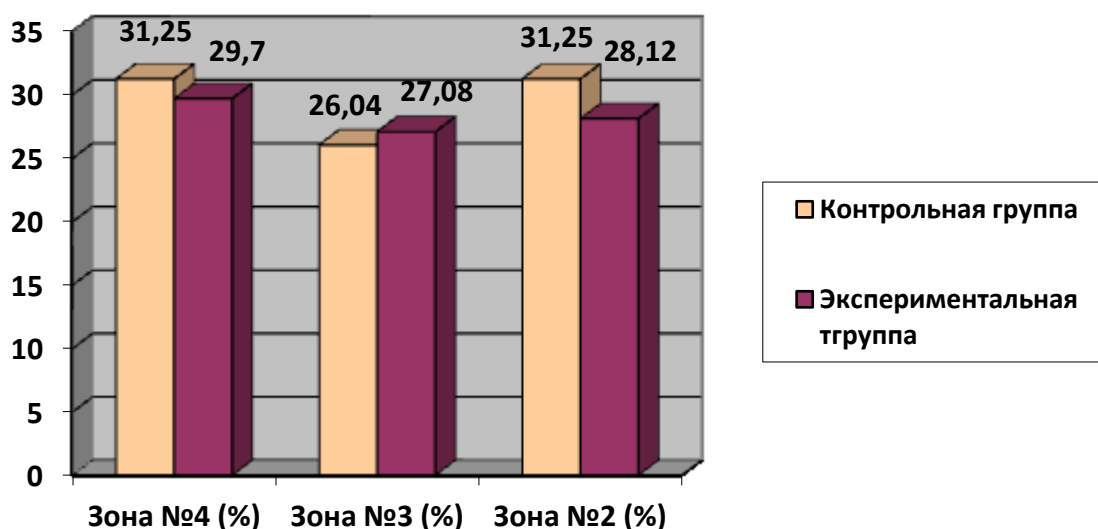


Рисунок 6 - Результаты блокирующего удара в зонах 4,3,2 контрольной и экспериментальной групп

На рисунке 7 представлена диаграмма со сравнительной характеристикой результатов первоначального тестирования в контрольной и экспериментальной группах.

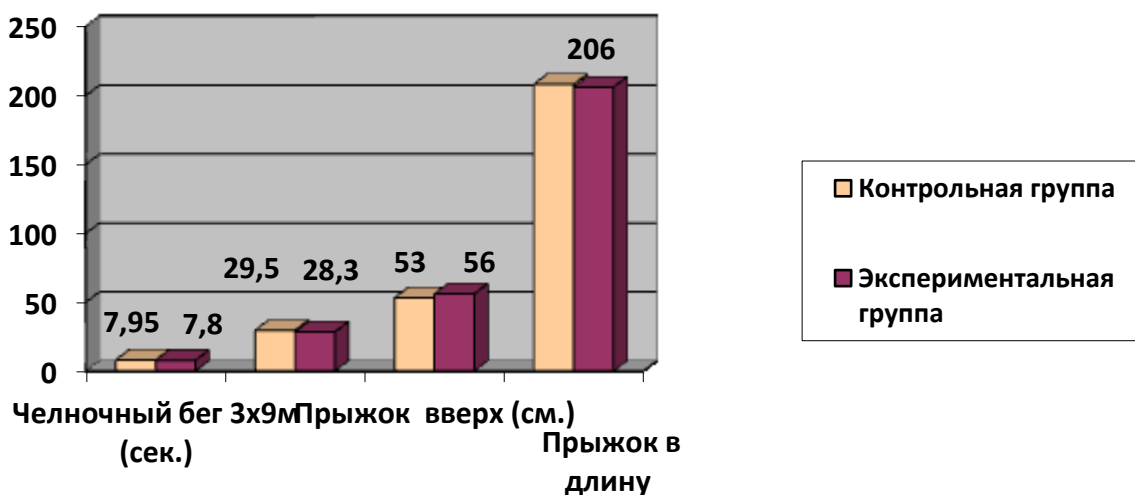


Рисунок 7 - Результаты совокупности тестирований контрольной и экспериментальной групп

Проанализировав все результаты проведённых тестирований в начале опытно-экспериментальной работы, мы сделали вывод, что результаты на

первоначальном этапе тестирования в контрольной и экспериментальной группах оказались относительно равными. Базируясь на данных результатах, мы смогли реализовать опытно-экспериментальную программу нашей исследовательской работы.

### **Введение методики.**

Учебно-тренировочный процесс контрольной группы базировался на ранее использовавшейся методике. Экспериментальная группа проводила свою тренировочную деятельность по разработанной нами методике, направленной на повышение результативности блокирующего удара. Учебно-тренировочный процесс включал в себя подготовительную часть (20 минут), которая осталась неизменной для обеих групп и содержала в себе разминку, подводящие упражнения. Содержание последующей работы в контрольной группе заключалась в построении дальнейшей тренировочной деятельности по стандартной программе (60 минут), а содержание работы экспериментальной группы видоизменилось вследствие внедрения экспериментальной методики (60 минут).

Концепция экспериментальной методики заключалась в построении учебно-тренировочного процесса, акцентируя внимание на защитные действия, а именно на блокирование, а также в применении комплекса упражнений, нацеленных на повышение эффективности выполнения блокирующего удара.

Структура учебно-тренировочного процесса была изменена – обосновывается это тем, что в этом возрастном периоде юным волейболистам целесообразно акцентировать внимание на совершенствовании блокирования, так как этот технический приём волейбола напрямую связан с антропометрическими показателями и показателями повышения прыгучести спортсменов, что характерно данному возрасту (14-16 лет).

Технический аспект блокирующего удара по координации двигательного действия достаточно сложный. Следовательно, изучение и

совершенствование данного технического приема можно конструктивно разделить на две части: овладение отдельных фаз блокирующего удара, развитие прыгучести волейболиста. Второе достигается путём систематического использования подготовительных упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

В связи с конкретизацией цели опытно-экспериментальной работы (акцентирование внимания учебно-тренировочного процесса на технический приём блокирования, а также его последующее совершенствование), ставятся следующие задачи:

1. Создание правильного представления о техническом аспекте блокирования;
2. Освоение индивидуальной техники приема блокирования;
3. Совершенствование физической подготовки

Задача №1. Создание правильного представления о техническом аспекте блокирования.

Методы и средства.

1. Многочисленное демонстрирование и объяснение технического аспекта блокирования;
2. Изучение методического материала (рисунки, схемы, кинограммы);
3. Просмотр видеоматериала (киноуроки по обучению блокирующему удару);
4. Многократная демонстрация техники блокирования в целом его представлении и по отдельным фазам.

Задача №2. Освоение индивидуальной техники приема блокирования.

Методы и средства.

1. Выполнение подводящих упражнений, целенаправленных на овладение оптимальной техники одиночного блокирования мяча без прыжковой составляющей;
2. Выполнение подводящих упражнений, нацеленных на совершенствование фазы выпрыгивания на блок;

3. Повторное последовательное демонстрирование технических аспектов блокирования, сопровождающееся синхронным комментированием тренера.

Задача №3. Совершенствование физической подготовки

Методы и средства.

1. Использование комплекса упражнений, нацеленных на совершенствование прыжковой составляющей прима.

### **Учебный материал.**

Упражнения без использования мяча.

1. Многократные прыжки у стенки (сетки) с имитацией блокирования.
2. В парах друг против друга. Зеркальная имитация блока.
3. То же. Один имитирует кистевой нападающий удар, другой закрывает направление удара.
4. То же. Одновременная имитация блока с касанием кистей над сеткой с перемещением вдоль сетки.
5. Два игрока находятся в зоне 4 (2). Перемещаясь из зоны 4 (2), два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2.
6. Два игрока в зонах 4 и 2. Поочередное выполнение группового блока в зонах 2 и 4 (после каждого блокирования вернуться на исходные позиции). Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4 для постановки двойного блока.
7. Три игрока в зонах 4, 3, 2 и еще один игрок за пределами площадки в зоне 4. Он перемещается к игроку зоны 4 и вместе выполняют блокирование, после чего остается на месте, а его партнер перемещается в зону 3 и выполняет блокирование вместе с игроком зоны 3. Аналогичное блокирование выполняется в зоне 2.
8. Игроки в зонах 4, 3, 2. Блокирующие зон 3 и 2, переместившись вправо, ставят блок в зоне 2, а игрок зоны 4 – блок в своей зоне. После этого все три игрока перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

9. Игроки в зонах 4, 3, 2. Крайние блокирующие зон 4 и 2 перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

#### Упражнения с использованием мяча.

1. Нападающие игроки стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2, в зоне 3 на другой стороне площадки – блокирующий игрок. По сигналу игрок зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполняет нападающий удар. Игрок зоны 3 ставит блок и возвращается в зону 3. Затем ставится блок игроку зоны 2.

2. В зоне 2 выполняется нападающий удар с низкой передачи, в зоне 4 – с высокой. Поочередное блокирование нападающего удара игроком зоны 3.

3. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блокирующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на откидку в зону 3.

4. Блокирующие в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны площадки - нападающие игроки. Чередование ударов со вторых передач из зон 4 и 2. Двойной блок в зонах 4 и 2.

5. То же, но три нападающих игрока. При нападающем ударе из зон 4 и 2 – двойной блок, из зоны 3 – тройной блок.

6. Поочередное одиночное блокирование нападающего удара в зонах 4, 3, 2. После блока в каждой зоне прием ударов на своей стороне площадки от игроков зон 1, 6, 5.

7. Блокирование нападающего удара после выполнения комбинаций в нападении.

8. Блокирование осуществляется на сетке ниже, на примерном уровне ладоней волейболиста, стоящего на площадке с вытянутыми вверх руками. Блокирование нападающего удара на месте. Блокирование в зонах 3, 4, 2.

9. То же, но блокирование производится с передвижением волейболиста из зоны 3 в зону 4, чередуя с передвижением из зоны 3 в 2.

### Упражнения для развития прыгучести.

Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата и в достаточной мере обеспечивают проявление значительных явлений при отталкивании.

Упражнения:

1. Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову – прогибание и опускание корпуса.
2. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч.
3. То же, лежа лицом вверх – прогибание назад и сгибание.
4. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8–10, высота 0,5–0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка).
5. Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты с постепенным увеличением высоты и количества прыжков подряд.  
Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.
6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8–10, их высота 0,6–0,7 м.
7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед.
8. Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.
9. Прыжки со скакалкой, поочередно на одной и двух ногах.
10. Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать гирию 16 кг в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок толчком двух ног с места вверх.

### 2.3. Результаты исследования и их обсуждение

Эффективность и результативность экспериментальной методики апробировалась в ходе опытно-экспериментальной работы.

Педагогический эксперимент был осуществлен на базе МАОУ СОШ №15 города Златоуста с целью подтверждения и обоснования выдвинутой гипотезы исследования. Учебно-тренировочный процесс контрольной группы (8 человек) базировался на ранее использовавшейся методике. Экспериментальная группа (8 человек) проводила свою тренировочную деятельность по разработанной нами методике, направленной на повышение результативности блокирующего удара. Оценивание эффективности разработанной и внедрённой методики было осуществлено путём сравнения выведенных результатов опытно-экспериментальной работы в контрольной и экспериментальной группах.

Способами определения эффективности овладения и совершенствования техники блокирования являлись общепринятые методики, изложенные Лысенко В. В.

Эффективность блокирующих ударов (Эп) мы находили по формуле:

$$Эп = Пд / Од * 100\%$$

Где Пд – количество эффективного блокирования;

Од – общее количество блокирующих ударов.

Проанализировав результаты исследования в начале педагогического эксперимента, мы пришли к выводу, что в контрольной и экспериментальной группах показатели, отражающие эффективность выполнения блокирующего удара находились на одном уровне. Качественный показатель блокирования на начало работы в контрольной группе составил: зона №4 - 31,25%; зона №3 - 26,04%; зона №2 - 31,25%. Качественный показатель экспериментальной группы: зона №4 - 29,7%; зона №3 - 27,08%, зона №2 - 28,12%.

Внедрив методические изменения построения учебно-тренировочного процесса, акцентируя внимание на определённую фазу технического приёма



блокирования и развития прыжковой составляющей данного приёма, мы осуществили повтор контрольных испытаний. Идейной целью которых служило изучение и анализ результативности и эффективности использования ранее использовавшейся методики и внедрённой.

Ниже приведена совокупность таблиц, базирующихся на результатах повторного тестирования юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 7

**Результаты повторного тестирования КГ и ЭГ прыжков в длину и вверх**

Контрольная группа			Экспериментальная группа		
Прыжок			Прыжок		
Испытуемые	Вверх (см.)	В длину (см.)	Испытуемые	Вверх (см.)	В длину (см.)
1. Васильев А.	54	215	1. Сидоров Г.	57	215
2. Зубриков С.	51	215	2. Васюткин К.	53	200
3. Костин В.	57	205	3. Шепелев Д.	58	205
4. Игнатов М.	59	220	4. Григорьев Д.	57	205
5. Першин Р.	52	200	5. Титов А.	56	200
6. Соколов К.	54	210	6. Вьюгин В.	61	220
7. Шатов О.	50	200	7. Исхаков П.	60	215
8. Боровкин Л.	54	215	8. Слепнёв С.	58	210
	≈54	≈210		≈58	≈209

Таблица 8

**Результаты повторного тестирования КГ и ЭГ челночного бега  
3х9м**

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Челночный бег 3х9м (сек.)		Челночный бег 3х9м (сек.)	
1. Васильев А.	7,8	1. Сидоров Г.	7,9
2. Зубриков С.	8,0	2. Васюткин К.	7,6
3. Костин В.	8,0	3. Шепелев Д.	7,9
4. Игнатов М.	7,6	4. Григорьев Д.	7,7
5. Першин Р.	7,9	5. Титов А.	8,0
6. Соколов К.	8,0	6. Вьюгин В.	7,7
7. Шатов О.	7,8	7. Исхаков П.	7,8
8. Боровкин Л.	8,1	8. Слепнёв С.	7,8
	<b>7,9</b>		<b>7,8</b>

Таблица 9

**Результаты повторного тестирования выполнения блокирующего удара  
в зонах 4, 3, 2 контрольной и экспериментальной групп**

Контрольная группа				Экспериментальная группа			
Испытуемые	Зона №4 (кол-во)	Зона №3 (кол-во)	Зона №2 (кол-во)	Испытуемые	Зона №4 (кол-во)	Зона №3 (кол-во)	Зона №2 (кол-во)
1. Васильев А.	6	7	8	1. Сидоров Г.	7	8	7
2. Зубриков С.	8	9	9	2. Васюткин К.	7	7	6
3. Костин В.	7	8	8	3. Шепелев Д.	10	9	9
4. Игнатов М.	7	6	10	4. Григорьев Д.	10	9	9
5. Першин Р.	8	6	7	5. Титов А.	8	7	8
6. Соколов К.	10	7	6	6. Вьюгин В.	10	8	7
7. Шатов О.	11	6	7	7. Исхаков П.	9	8	8
8. Боровкин Л.	7	7	8	8. Слепнёв С.	8	7	9
	<b>64</b>	<b>56</b>	<b>63</b>		<b>69</b>	<b>63</b>	<b>63</b>

Таблица 10

**Повторное тестирование выполнения блокирующего удара в зонах 4,3,2 контрольной и экспериментальной групп**

Группы	Зона №4 (%)	Зона №3 (%)	Зона №2 (%)
КГ	33,3%	29,1%	32,8%
ЭГ	35,9%	32,8%	32,8%

Таблица 11

**Результаты повторного тестирования контрольной группы волейболистов 14-16 лет**

Группа	Челночный бег 3x9м (сек.)	Блокирующий удар			Прыжок с места	
		Зона №4 (%)	Зона №3 (%)	Зона №2 (%)	Вверх (см.)	В длину (см.)
КГ	7,9	33,3%	29,1%	32,8%	54	210

Таблица 12

**Результаты повторного тестирования экспериментальной группы волейболистов 14-16 лет**

Группа	Челночный бег 3x9м (сек.)	Блокирующий удар			Прыжок с места	
		Зона №4 (%)	Зона №3 (%)	Зона №2 (%)	Вверх (см.)	В длину (см.)
ЭГ	7,8	35,9%	32,8%	32,8%	58	209

По завершении педагогического эксперимента были получены результаты, представленные в таблицах 11,12.

Основываясь на показателях, представленных в вышеприведенных таблицах, мы можем видеть, что и в контрольной, и в экспериментальной группах произошли изменения в показателях физической подготовленности. Проследить данное улучшение можно на рисунках 8,9, где изменения представлены в процентном соотношении.

Данная диаграмма (Рис 8.) свидетельствует о результатах «Прыжков вверх и в длину» при повторном тестировании. Прыжок вверх у контрольной группы – 54 см, у экспериментальной – 58 см; прыжок в длину у контрольной группы – 210 см, у экспериментальной – 208 см.

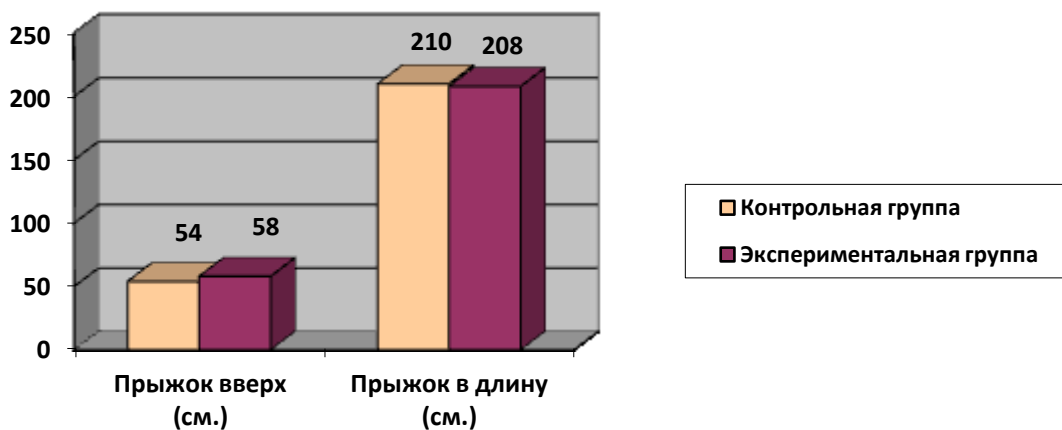


Рисунок 8 - Результаты прыжков вверх и в длину контрольной и экспериментальной групп

Из данной диаграммы (Рис 9.) следует понимать, что показатель «Челночный бег 3х9м» при повторном тестировании у контрольной группы в среднем оказался 7,9 сек., а у экспериментальной так и остался без изменений – 7,8 сек.

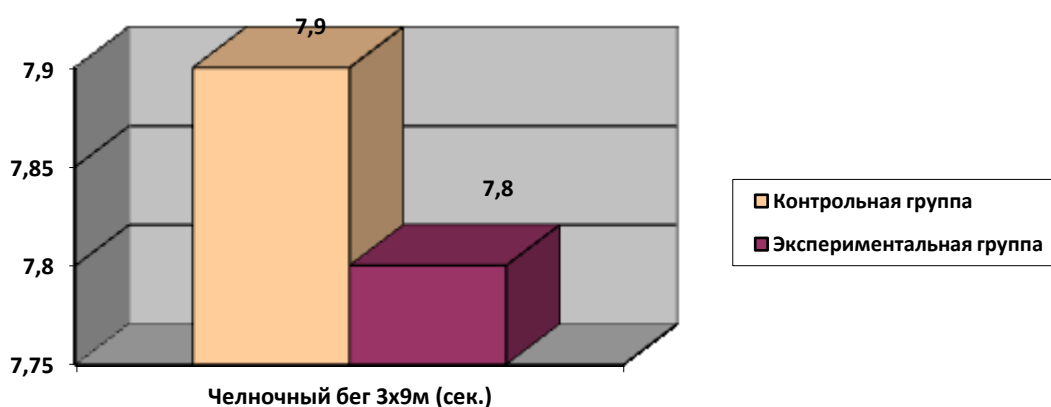


Рисунок 9 - Результаты челночного бега 3х9м контрольной и экспериментальной групп

Анализируя результаты экспериментальной работы, мы можем сделать вывод, что и в контрольной, и в экспериментальной группе произошли

изменения в показателях, отвечающих за эффективность выполнения блокирования. Сравнительный анализ данного улучшения отражен на рисунках 10,11,12, где произошедшие изменения предоставлены в процентном соотношении.

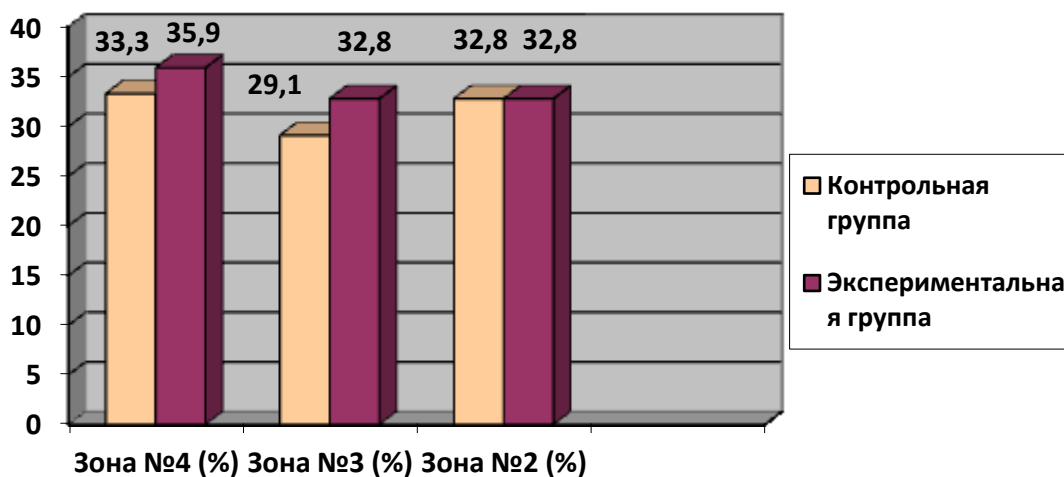


Рисунок 10 - Результаты повторного тестирования блокирующего удара в зонах 4,3,2 контрольной и экспериментальной групп

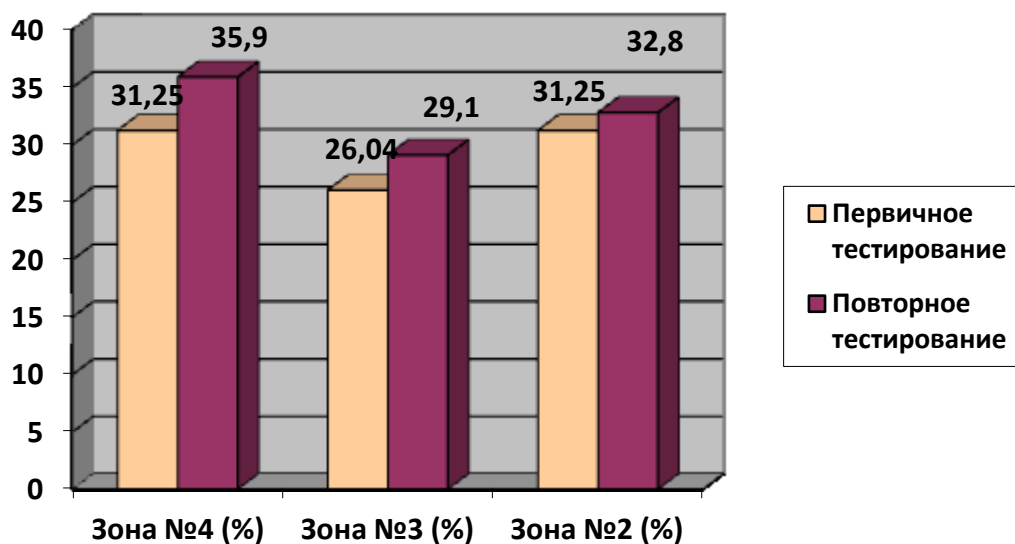


Рисунок 11 - Сравнение первичного и повторного тестирования блокирующего удара в зонах 4,3,2 контрольной группы

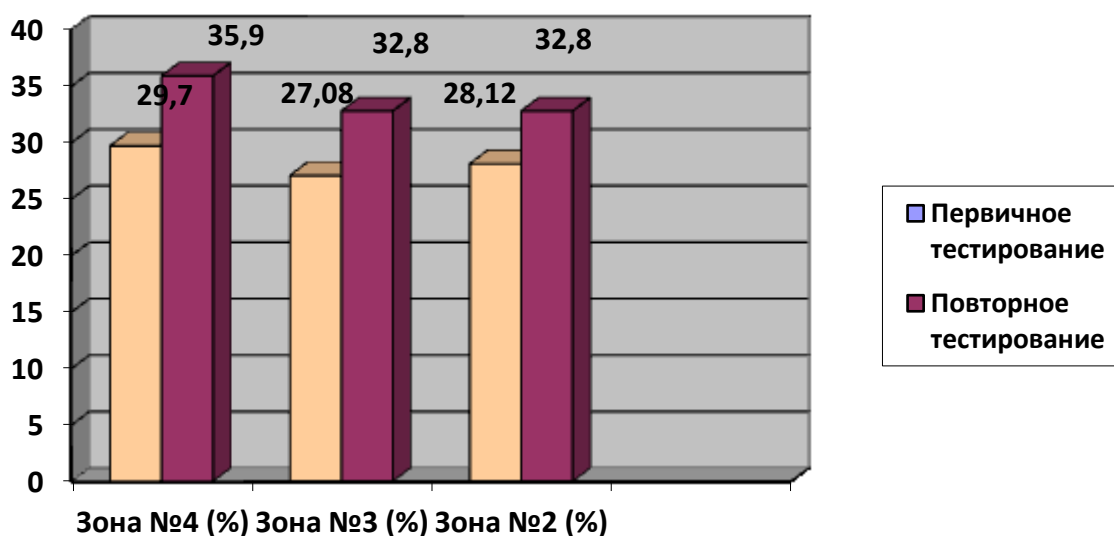


Рисунок 12 - Сравнение первичного и повторного тестирования блокирующего удара в зонах 4,3,2 экспериментальной группы

Исходя из анализа всех показателей, можно утверждать, что в процессе организации и внедрения экспериментальной методики удалось повысить эффективность и результативность обучения блокирующему удару, а также его реализации волейболистами 14-16 лет.

### Выводы по 2 главе

1. Определен уровень физической подготовки контрольной и экспериментальной групп по данным специальных тестирований, направленных на определение подготовленности спортсменов к успешной реализации блокирующего удара (прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег).

На начало опытно-экспериментальной работы данные были следующими:

- результаты первичного тестирования контрольной группы: прыжок в длину - 208; прыжок вверх - 53; челночный бег – 7,95;

- результаты первичного тестирования экспериментальной группы: прыжок в длину - 206; прыжок вверх - 56; челночный бег – 7,8.

Прослеживается, что уровень физической подготовки обеих групп сравнительно равный на начало эксперимента.

2. В результате проведения тестирования на определение физической подготовленности юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп в конце опытно-экспериментальной работы мы получили следующие результаты:

- результаты повторного тестирования контрольной группы: прыжок в длину - 210; прыжок вверх - 54; челночный бег – 7,9;

- результаты повторного тестирования экспериментальной группы: прыжок в длину - 209; прыжок вверх - 58; челночный бег – 7,8;

По результатам повторного тестирования видно, что уровень физической подготовленности спортсменов обеих групп вырос, в процентном соотношении:

А) Результаты тестирования «прыжок в длину» - средний показатель контрольной группы повысился на 2 см, средний показатель экспериментальной группы повысился на 3 см.

Б) Результаты тестирования «прыжок в высоту» - средний показатель контрольной группы повысился на 1 см, средний показатель экспериментальной группы повысился на 2 см.

В) Результаты тестирования «челночный бег 9х3» - средний показатель контрольной группы повысился на 0,5 секунд (7,9 сек), средний показатель экспериментальной группы остался неизменным – 7,8 сек.

3. В результате контроля над уровнем технической подготовки, путем использования тестирования на определение эффективности блокирующего удара, были выявлены следующие результаты для контрольной и экспериментальной групп на период первоначального тестирования:

Результаты первичного тестирования контрольной группы: блок в зоне №4 – 31,25%; блок в зоне №3 – 26,04%; блок в зоне №2 – 31,25%.

Результаты первичного тестирования экспериментальной группы: блок в зоне №4 – 29,7%; блок в зоне №3 – 27,08%; блок в зоне №2 – 28,12%.

Прослеживается, что уровень технической подготовки обеих групп сравнительно равный на начало эксперимента.

4. В результате контроля над уровнем технической подготовки, путем использования тестирования на определение эффективности блокирующего удара, были выявлены следующие результаты для контрольной и экспериментальной групп в конце опытно-экспериментальной работы:

- результаты первичного тестирования контрольной группы: блок в зоне №4 – 33,3%; блок в зоне №3 – 29,1%; блок в зоне №2 – 32,8%;

- результаты первичного тестирования экспериментальной группы: блок в зоне №4 – 35,9%; блок в зоне №3 – 32,8%; блок в зоне №2 – 32,8%.

По результатам повторного тестирования видно, что уровень технической подготовленности спортсменов обеих групп вырос, в процентном соотношении экспериментальная группа выполняет блокирующий удар эффективнее, нежели контрольная.

Результаты контрольного тестирования «блокирование в зонах 4,3,2»:

- в зоне №4 средний показатель контрольной группы повысился на 4,65%, средний показатель экспериментальной группы повысился на 6,2%;

- в зоне №3 средний показатель контрольной группы повысился на 3,06%, средний показатель экспериментальной группы повысился на 5,12%;

- в зоне №2 средний показатель контрольной группы повысился на 1,55%, средний показатель экспериментальной группы повысился на 4,68%;

5. Прослеживается избирательная интеграция между физической и технической подготовках относительно данного технического аспекта волейбола – блокирующего удара.

Высота прыжка волейболиста соизмеримо связана с результативностью выполнения блокирования, что можно проследить в изменениях показаний начального и повторного тестирования физической и технической подготовок волейболистов.



Исходя из анализа всех показателей, можно утверждать, что в процессе организации и внедрения экспериментальной методики удалось повысить эффективность и результативность обучения блокирующему удару, а также его реализации волейболистами 14-16 лет.

## Заключение

В процессе технической подготовки целенаправленно был использован специальный комплекс, включающий: основные, вспомогательные и специальные упражнения, который позволил всеобъемлюще овладеть техническим приёмом волейбола – блокированием.

В учебно-тренировочном процессе использовался мониторинг формирования осваиваемого технического приемы, что было отражено в результатах первичных и контрольных тестированиях.

В процессе опытно-экспериментальной работы был определен уровень физической подготовки и технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп по данным специальных тестирований, направленных на определение подготовленности спортсменов к успешной реализации блокирующего удара (прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег, блокирование в зонах 3,4,2).

По результатам повторного тестирования видно, что уровень физической подготовленности спортсменов обеих групп вырос, в сравнительном соотношении:

1. Результаты тестирования «прыжок в длину» - средний показатель контрольной группы повысился на 2 см, средний показатель экспериментальной группы повысился на 3 см.

2. Результаты тестирования «прыжок в высоту» - средний показатель контрольной группы повысился на 1 см, средний показатель экспериментальной группы повысился на 2 см.

3. Результаты тестирования «челночный бег 9х3» - средний показатель контрольной группы повысился на 0,5 секунд (7,9 сек), средний показатель экспериментальной группы остался неизменным – 7,8 сек.

По результатам повторного тестирования видно, что уровень технической подготовленности спортсменов обеих групп вырос, в

процентном соотношении экспериментальная группа выполняет блокирующий удар эффективнее, нежели контрольная:

4. Результаты контрольного тестирования «блокирование в зонах 4,3,2»:

-в зоне №4 средний показатель контрольной группы повысился на 4,65%, средний показатель экспериментальной группы повысился на 6,2%;

-в зоне №3 средний показатель контрольной группы повысился на 3,06%, средний показатель экспериментальной группы повысился на 5,12%;

-в зоне №2 средний показатель контрольной группы повысился на 1,55%, средний показатель экспериментальной группы повысился на 4,68%.

Прослеживается избирательная интеграция между физической и технической подготовок относительно данного технического аспекта волейбола – блокирующего удара.

Высота прыжка волейболиста соизмеримо связана с результативностью выполнения блокирования, что можно проследить в изменениях показаний начального и повторного тестирования физической и технической подготовок волейболистов.

Исходя из анализа всех показателей, можно утверждать, что в процессе организации и внедрения экспериментальной методики удалось повысить эффективность и результативность обучения блокирующему удару, а также его реализации волейболистами 14-16 лет.

Базируясь на всех выше представленных показателях, можно утверждать, что результативность учебно-тренировочного процесса повысилась при реализации всех поставленных условий, заявленных в гипотезе исследования. Внедрённая методика целесообразна к использованию в учебно-тренировочном процессе волейболистов 14-16 лет, так как обуславливает и физический, и технический аспект, соответствующий данной возрастной категории.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

### Список использованной литературы

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола [Текст] / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23). – 87-90 с.
2. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов [Текст] / М.Д. Ашибоков. – «Вестник АГУ», 2006. – №1 (20). – С. 290-293.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] /Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 209 с.
4. Аверин, И.В. Специальная подготовка волейболиста [Текст] // Спорт в школе. - 2000. №11-12. - С. 9-16.
5. Белич, С. Волейбол [Текст] / С. Белич. – М.: Спорт в школе, 2007. – С. 10-25.
6. Белич, С. Поддача и прием мяча в волейболе [Текст] / С. Белич.- М.: Спорт в школе, 2011.- С. 33-36.
7. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст]: учеб.для высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - Москва: Академия, 2012. – 526 с.
8. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] /А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физическая культура и Спорт, 2007 – 184 с.
9. Беляев, А.В. Волейбол [Текст]: учебник для студентов вузов физической культуры /под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2004.- 226 с.
10. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. [Текст] / А.В. Беляев. – М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.
11. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу [Текст] / А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). – М. : ФИС, 2004. – №4. – С. 26.
12. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/df55adad-02bd->

[4a92-8342-323fb1fd5d6c](#). – Техника игры в волейбол. – (Дата обращения: 21.01.2018).

13. Бриль М.С. и Современная практика психологической подготовки спортсмена [Текст] // Теория и практика физической культуры, 2006. - №12. - 5-7 с.

14. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов [Текст] // Психология и современный спорт, 1982. - №3. - 113-114 с.

15. Вишня, П.М. Обучая волейболу. Физическая подготовка [Текст] / П.М. Вишня // Физическая культура в школе. –2012.– №4. – 23-27 с.

16. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры [Текст] / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

17. Голомазов, В.А. Волейбол в школе [Текст] / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – М. : Просвещение, 1989. – 110 с.

18. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте [Текст] // Психология и современный спорт, 1982. - №2. - С. 120-128.

19. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

20. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

21. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М. : Академия, 2001. – 376 с.

22. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М. : Академия, 2004. – 400 с.

23. Иванова, Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх [Текст] / Л.М.

Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин // матер. межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры "Рудиковские чтения". - Москва: 2011. - С. 18-20.

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

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

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

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

28. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре [Текст]: учебное пособие /Л.В. Капилевич. - Издательство: ТГУ (Томский государственный университет), 2013. – 56 с.

29. Клещев, Ю.Н. Волейбол [Текст] / Ю.Н. Клещев. - ФИС М.: 2005. - 194 -205 с.

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

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

32. Краснов, И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян [Электронный ресурс] / И. С. Краснов // Физическая культура: науч.-метод. журн. – 2013.— № 2. – Режим доступа: <http://sportedu.ru>. – (Дата обращения: 07.02.2018).

33. Кронников, Н. Д. Подвижные игры при обучении волейболу [Текст] / Н. Д. Кронников // Физическая культура в школе. - 2013. - № 7. - 45-49 с.
34. Легоньков, С. В. Комплексные упражнения по спортивным играм [Текст] / С.В. Легоньков, Т. К. Комарова // Физическая культура в школе. - 2015. -№ 1. - С. 21-24.
35. Легоньков, С.В. Оптимизация факторов, определяющих структуру отталкивания при обучении нападающему удару волейболистов различной квалификации / С.В. Легоньков, В.В. Ермаков, А.В. Родин // Теория и практика физ. культуры : [Текст]: тренер : журнал в журнале. – 2005. – № 7. – С. 31-32.
36. Луганский, В. На экране – волейбол [Текст]: урок для старшеклассников / В. Луганский // Спорт в школе. - 2012. - № 2. - С. 27-30.
37. Малютина, Е. Подводящие упражнения: обучение элементам волейбола [Текст] / Е. Малютина // Спорт в школе. - 2013. - № 5. - 50-51 с.
38. Машковцев, А. Волейбол для всех: придумано детьми [Текст] / А. Машковцев // Спорт в школе. - 2013. -№ 6. - 51 с.
39. Методика обучения студентов медицинского колледжа волейболу: Из опыта работы [Текст] / А.П. Андреев. – Биробиджана: ОбЛИУУ, 2010. – С. 24.
40. Минакова, М. Мощный удар: о развитии силы у волейболиста [Текст] / М. Минакова // Спорт в школе : метод.журн. для учителей физкультуры и тренеров. - 2013. -№ 4. - С. 56-59.
41. Никитин, С.Е.Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ [Текст] / С.Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 3. - С. 34-36.
42. Никитин, С.Е.Взаимосвязь показателей физических качеств и физического развития у школьников, занимающихся волейболом [Текст] / С. Е. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 4. - С. 37.

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

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

45. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение [Текст] / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

46. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов [Текст] / В.В. Рыцарев. - М.: 2005. – 384 с.

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

48. Слостенина, Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: учебное пособие [Текст] / Т.А. Слостенина. – Челябинск : Изд. ЮУрГУ, 2006. – 69 с.

49. Суханов, А.В. Системно-структурный подход при анализе типичных вариантов нападающих ударов [Текст] / А.В. Суханов, О.П. Топышев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №11. – С. 59.

50. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов [Текст] / А.Г. Фурманов. - Минск: МЕТ, 2007. – 340 с.

51. Чехова, О. С. Уроки волейбола [Текст] / О.С. Чехова. - М.: Физкультура и спорт. – 2005. – 151-153 с.

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

53. Strength and power for volleyball [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.strength-and-power-for-volleyball.com/volleyball->



[terms.html](#). - Volleyball Terms Learning Terminology of the Game. – ( Дата обращения: 25.02.2018).

54. This is volleyball [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fivb.org/en/Refereeing-Rules/viewPressRelease.asp?No=65941&Language=en>. - Rules of the Game and Refereeing open FIVB Commission meetings. – (Дата обращения: 29.01.2018).

55. VolleyballAdvisors [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volleyballadvisors.com/official-volleyball-rules.html>. – (Дата обращения: 17.01.2018).

56. Wikipedia [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://en.wikipedia.org/wiki/Volleyball>. - Volleyball. – (Дата обращения: 18.01.2018).

57. World sports [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://world-sport.org/games/volleyball/technology/>. – Волейбол – техника. – (Дата обращения: 17.03.2018).

58. Worldofvolley [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://video.worldofvolley.com/user/login.html?back=/wovvideo/latest> . – Lates. – ( Дата обращения: 04.03.2018).