



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Реализация методики обучения передачи мяча в волейболе

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
63,8 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«12» февраля 2025 г.
Директор института
Алексеева - Сибиркина А.Р.

Выполнил:
Студентка группы ЗФ-409-106-3-1
Меркулова Анжелика Алексеевна *Анж*

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Хабибуллин Фаргат Хадиятович *Ф.Х.*

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....	7
1.1 Техника передачи мяча и основы ее формирования	7
1.2 Содержание учебно-тренировочных занятий по волейболу	18
1.3 Средства формирования техники передачи мяча на учебно-тренировочных занятиях по волейболу	24
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ПОДРОСТКА ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	35
2.1 Диагностика сформированности техники передачи мяча у подростка	35
2.2 Опыт деятельности по использованию упражнений по групповому и командному взаимодействию для формирования у подростка техники передачи мяча на учебно-тренировочных занятиях по волейболу	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Процесс обучения и совершенствования подготовленности в игровых видах спорта предполагает применение системного подхода, содержащего последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, которые соответствуют этапам подготовки, возрасту и квалификации спортсменов. Процесс этот должен обеспечиваться набором методов и способов реализации задач подготовки.

В полной мере это касается и такого раздела подготовки, как освоение техники игры, одного из наиболее важных компонентов подготовленности волейболистов разной квалификации.

Соревновательное противоборство обусловлено требованиями правил. В соответствии с ними игроки участвуют в соревновательной деятельности путём выполнения передвижений и приёмов игры, в точном соответствии с положениями правил. Такая регламентация деятельности игроков выдвигает определённые условия: без овладения техникой приёмов невозможно осуществление соревновательной деятельности; широта арсенала техники и совершенство навыков владения приёмами определяют соревновательный потенциал каждого игрока и команды.

Объём, совершенство тактических действий являются решающим условием реализации потенциальных возможностей игрока. В то же время эффективность тактики зависит от арсенала техники и технического мастерства исполнителей. Реализация же техники зависит от объёма тактических действий и тактического мастерства исполнителей. Здесь мы видим тесную взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики игры, при большей значимости техники для успешности выполнения игровой деятельности волейболистов.

Поэтому справедливо считается, что, не овладев основами техники приёмов, игрок не сможет реализовать свою тактическую подготовленность

в полной мере. Владение техникой игры должно дополняться качеством реализации игровых приёмов, то есть умением игрока приносить очки команде или максимально затруднять действия противника и действовать эффективно в защите.

Волейбол относится к сложно-координационным видам спорта из-за особенностей выполнения игровых элементов. Это связано с тем, что правила игры предполагают кратковременное касание мяча игроками и ограниченное количество ударов, которые команда может выполнить за один розыгрыш. Хотя в современном волейболе четко определены роли и обязанности игроков, каждый волейболист должен мастерски овладеть всеми известными техниками и тактиками. Спортсменам необходимо применять эти приемы в условиях быстрого изменения игровых ситуаций.

В этой связи специалисты по спортивным играм И.Н. Преображенский и Е.Р. Яхонтов предложили концепции скоростной и ситуативной техники игры. Это подчеркивает, что ситуации в игре могут возникать быстро, быть непредсказуемыми и иногда уникальными, что требует от спортсменов не только умения применять приемы в стандартных условиях, но и способности адаптировать их в соответствии с новыми обстоятельствами.

Эксперты в области волейбола выделяют несколько характерных черт современной игры:

- уникальный стиль движений, характерный для этого вида спорта;
- короткое время удержания мяча при длительном ожидании, что требует быстрой реакции;
- судейская оценка соответствия каждого контакта игрока с мячом установленным правилам;
- отсутствие возможности играть на любом уровне без значительной технической подготовки;

– наличие определенных антропометрических характеристик, необходимых для успешной игры, за исключением игроков на позиции либеро.

Существует значительное различие в технике движений у волейболистов в зависимости от пола, возраста и уровня квалификации, что требует индивидуального подхода к процессу обучения.

Игроки проявляют яркую эмоциональную реакцию на каждый выигранный мяч, что связано с высоким нервным напряжением во время игры. В перерывах волейболистам необходима быстрая и активная разрядка, как ни в одном другом виде спорта.

В условиях соревнования волейболисты должны уметь навязывать соперникам свои условия игры и сохранять инициативу. При атакующих действиях игроки должны быть способны выполнять удары из различных зон, используя разные техники и учитывая высоту и скорость передач мяча. Кроме того, они должны внедрять в свои атаки разнообразные отвлекающие элементы, что значительно усложняет задачу для противников.

Методические и психолого-педагогические основы теории и методики тренировки, процесс спортивной подготовки игроков, возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов изучали Беляев А.В., Булькина Л.В., Шляпников С.К., Кривошеин А.А., Романенко В.О., Фомин Е.В., Силаева Л.В., Белова Н.Ю., Костюков В.В., Нирка В.В., Суханов А.В.

Объект исследования - формирование у подростка техники передачи мяча

Предмет исследования – формирование у подростка техники передачи мяча на учебно-тренировочных занятиях по волейболу

Цель исследования - определить эффективные средства формирования у подростка техники передачи мяча на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

Гипотеза исследования формирование у подростка техники передачи мяча будет осуществляться более эффективно, если на учебно-тренировочных занятиях по волейболу использовать упражнения по групповому и командному взаимодействию.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основы формирования у подростка техники передачи мяча.

2. Охарактеризовать содержание учебно-тренировочных занятий подростка по волейболу.

3. Определить уровень сформированности техники передачи мяча у подростка.

4. Представить опыт деятельности по использованию упражнений по групповому и командному взаимодействию для формирования у подростка техники передачи мяча на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

1.1 Техника передачи мяча и основы ее формирования

Техника игры - это набор приемов для успешной игры и соревнований, направленных на победу над соперником. Она включает правильные движения, оптимальные для каждого игрока, и направлена на обработку мяча в соответствии с тактикой команды.

О.П. Топышев предлагает определение техники как инструмента для спортивной борьбы. Техника позволяет игроку решать тактические задачи в игре с соблюдением правил. Уровень мастерства в волейболе зависит от арсенала технических приёмов и их эффективного применения. Владение техникой игры включает точное выполнение приёмов в различных условиях и стремление к победе.

Основой для игры волейболистов является передача мяча сверху двумя руками, которая выполняется с места, после перемещения и в прыжке.

Вторая передача в волейболе считается надежным способом передачи мяча между игроками в групповых действиях. Этот приём используется как ответ на слабые подачи и удары, а также для выведения атакующего игрока на удар. совместное взаимодействие спортсменов при подготовке к атаке в волейболе играет ключевую роль в повышении их мастерства. Важное значение имеет качество выполнения второй передачи, которая является неотъемлемым элементом в цепи технико-тактических действий в игре.

Вторую передачу можно выполнять в разных положениях: на месте, в движении, в прыжке.

Для выполнения второй передачи игрок начинает из стойки волейболиста выбирает удобное положение для передачи, сгибает ноги в

коленном суставе в зависимости от дистанции и траектории мяча. Важно, чтобы стопы направлены в сторону цели перед выполнением передачи.

Некоторые игроки используют вариант верхней передачи мяча, при котором кисти рук в исходном положении образуют не «воронку», а «прямоугольник» (расстояние между большими и указательными пальцами равное). При прямом расположении кистей основную нагрузку несут большие и указательные пальцы, а также края ладоней (обращенные друг к другу). Но это больше относится к индивидуальным особенностям выполнения верхней передачи. После окончания контакта с мячом руки игрока сопровождают мяч и выпрямляются в плечевом и локтевом суставах.

Некоторые игроки предпочитают использовать верхнюю передачу, при которой кисти рук формируют "прямоугольник" вместо "воронки". В этом случае нагрузка ложится на большие и указательные пальцы, а также на края ладоней. После контакта с мячом руки игрока продолжают следовать за мячом и выпрямляются в плечевых и локтевых суставах.

Угол разгибания в локтевых суставах меняется в зависимости от длины полета мяча: близкого, среднего или дальнего.

При выполнении передачи необходимо выпрямлять руки и активно работать ногами, фиксировать положение тела после передачи для стабильного полёта мяча. Важно сохранять напряжение в пальцах рук и анализировать свои действия для улучшения техники. Цель - передавать мяч без вращения, обеспечивая успех команде. Игрокам, которые принимают передачу, важно уверенно контролировать мяч для успешных атакующих действий.

После завершения фиксации игрок готовится к следующей передаче.

Необходимо уделять внимание качеству выполнения вторых передач, чтобы они соответствовали нужной высоте, скорости и расстоянию, учитывали игровые особенности нападающих и были точными и тактически обоснованными. Игрокам необходимо развивать понимание с партнёрами и обеспечивать им уверенность в передачах для успешного завершения атаки.

Передача мяча двумя руками снизу - элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки. Этот элемент техники игры наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью. Техника его выполнения заключается в следующем. Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним. Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом.

В волейболе иногда используется верхняя передача мяча одной рукой как в опорном положении, так и в прыжке. Хотя такие передачи реже встречаются, чем передачи двумя руками сверху, важно уметь выполнять их. Особенно они полезны для связующих игроков, когда нужно срочно передать мяч после приема защитников. Попытка передать мяч двумя руками может привести к потере очка из-за строгости судей.

Выполнении которой мяч должен быть точно направлен к партнеру. рука игрока сохраняет напряжение в локте и пальцах во время передачи и фазе фиксации.

Этот прием используется для неожиданного нападения на партнера, находящегося за спиной игрока. Он применяется как связующими, так и волейболистами, выполняющими другие роли, и может варьироваться в зависимости от игровых ситуаций и целей игрока.

- а) передача мяча, с места в опорном положении;
- б) передача после перемещения в опорном положении;
- в) передача с места в прыжке;
- г) передача после перемещения в прыжке;
- д) передачи с места и после перемещения в прыжке, но с предварительной имитацией нападающего удара.

Передача мяча в волейболе осуществляется без визуального контроля через высокоразвитые психологические восприятия игроков. Они используют "чувство мяча", "чувство высоты передачи" и другие важные сигналы для успешной передачи. Фиксация положения кистей, пальцев и других частей тела помогает анализировать качество движений.

В рабочей фазе движений от начала соприкосновения с мячом до его сопровождения, положение кистей и предплечий почти не меняется. А.В. Ивойловым подчёркивается, что сама передача осуществляется не за счёт разгибания рук в локтевых суставах, а в результате вращения рук в плечевых суставах и незначительного прогибания в поясничной части позвоночника. А мы отметим важность для правильности техники, фиксацию положения частей тела игрока, кистей рук и пальцев игрока в конце передачи.

Такие передачи выполняются большей частью связующими игроками после разбега или с места. Для выполнения передачи в прыжке, игрок должен обладать развитой координацией движений, развитой прыгучестью и умением выполнять точные передачи в опорном положении, от которых нетрудно перейти и к передачам в прыжке.

Использование вторых передач в прыжке имеет несколько преимуществ. Сначала, это позволяет связующим разыгрывать мячи высоко, чтобы затруднить защиту соперника. Во-вторых, такой подход ускоряет розыгрыш мяча у сетки и затрудняет блокировку. В-третьих, он позволяет пасующему игроку использовать отвлекающие маневры. Важно, чтобы все игроки обладали навыками вторых передач, чтобы справляться с неожиданными ситуациями на поле.

Перед подачей волейболист должен выбрать правильную точку для удара, чтобы мяч оказался перед ним. Для передачи в прыжке игрок должен находиться в позиции, которая позволит ему передать мяч на максимальной высоте. Он начинает согнутым, затем выпрямляет тело и поднимает руки над головой, чтобы сделать передачу в прыжке на высоте.

Игрок выполняет замах, разгибает руки и ловит мяч "ковшом". При низкой передаче кисти накрывают мяч, при высокой - остаются отведенными. После передачи игрок фиксирует руки, контролирует полет мяча и быстро переходит к страховке. Некоторые игроки выпрямляют ноги при передаче на максимальной высоте.

Передачи в прыжке должны быть тактичными - игроки выполняют прыжок не на полную мощность, без пауз, чтобы передать мяч партнёру быстро и эффективно.

Передача в прыжке выполняется также за голову, и техника выполнения не сильно отличается от передач из опорных позиций.

Передача мяча в прыжке становится сложной, когда он направлен к сетке. В таких случаях игрок должен корректировать свою технику, чтобы замедлить полёт мяча. Рука, ближе к сетке, должна быть впереди, основное направление задаёт она, а другая рука поддерживает мяч. Движения должны быть координированными и быстрыми.

Необходимо учитывать передачи мяча партнерам для атаки с второй линии. Важно учитывать возможности игрока второй линии при передаче. Сыгранность и координация между связующим и нападающим игроками играют ключевую роль в успешной передаче и атаке.

На первом этапе ознакомления с техническим приёмом подростку дается общее представление о приёме. Далее делается попытка самостоятельно выполнить опробование приёма. Этим начинается практическая часть формирования нового движения или комплекса движений.

Новая структура движений осваивается не всегда быстро. Причина этого состоит в обилии незнакомой для игрока информации об изучаемом приёме. При излишнем возбуждении в выполняемую игроком работу вовлекаются группы мышц как необходимых для освоения изучаемого действия, так и мышц, мешающих рациональному его выполнению. Такой процесс, проходящий в коре больших полушарий, получил название генерализации. Влияние его сдерживает качество разучиваемых движений. Например, подросток слабо осваивает важные детали нового движения при изучении нападающего удара с переводом мяча вправо или влево, не успевает сделать акцентированные движения кистью руки, ввиду закрепощенности мышц, отсутствия свободы изучаемых движений.

На втором этапе изучения двигательного действия перед подростком ставится ряд последовательных задач, которые уточняют характер и структуру нового двигательного акта. Это положительно влияет на снижение процесса возбуждения. В этот период возникает процесс дифференцированного торможения. В двигательных зонах коры больших полушарий под действием различных уточнений и появлением тонких различий в изучаемом движении происходит снижение процесса возбуждения. Одновременно происходит концентрация возбуждения в определённых зонах коры. Но в коре ещё нет стойких связей между отдельными зонами. Внешне это проявляется в том, что одну попытку (например, передачу) подросток выполняет отлично, а другую намного слабее. При удачном выполнении приёма нужно рекомендовать ученику «запомнить» оставшиеся в памяти мышечные ощущения и постараться их «использовать» при последующих попытках.

На третьем этапе совершенствования действия в процессе многократного выполнения приёма в различных условиях моделирования деятельности, в коре мозга появляются связи между отдельными очагами возбуждения, устойчивые к действию сбивающих факторов. Эти связи стабилизируются, а у подростков появляется автоматизм в движениях, то

есть постепенно начинает вырабатываться динамический стереотип. Такое состояние двигательной подготовленности позволяет подростку меньше уделять внимания деталям техники движения, а в большей степени сосредоточиться на тактической стороне решения игровой задачи.

В спортивных играх, включая волейбол, важно развивать технические навыки с учетом их разнообразия как в тренировках, так и на соревнованиях. Необходимо разнообразие в выполнении игровых действий, сохраняя при этом результативность. Для достижения этой цели важно варьировать этапы игровых приемов, упражнений и условий их выполнения. Навыки должны быть надежными, обеспечивая эффективность даже при высоком напряжении. Это является результатом овладения необходимыми навыками и способностями, обеспечивая высокую эффективность как на тренировках, так и на соревнованиях.

Для эффективного формирования двигательных навыков в волейболе важен комплексный подход, учитывающий разнообразные требования на разных этапах обучения. Тренеру необходимо помнить, что соревнования являются высшей формой подготовки и требуют индивидуального подхода к каждому спортсмену. повышенные стандарты могут стимулировать игроков к успешным достижениям.

При приеме мяча важно держать руки прямо, ноги на ширине плеч, выпрямлять ноги постепенно и не делать резких движений. Необходимо контролировать траекторию мяча и выполнять правильную стойку.

В процессе обучения техническому приёму могут возникать различные двигательные ошибки, такие как избыточные движения, искажение амплитуды и направления движений, нарушение ритма выполнения и зажатость движений. Причины ошибок могут быть связаны с непониманием задачи, неправильным выполнением предыдущих этапов, слабым развитием координации и других факторов. Исправление ошибок происходит путем указания на них, демонстрации правильного выполнения и предоставления дополнительных возможностей для освоения

правильного способа. Для достижения успеха необходимо вернуться к начальным упражнениям и выполнять корректирующие задания, включая контрастные.

Представлена стандартная модель обучения техническому приёму, включающая три основных этапа:

- а) ознакомление с содержанием техники приёма;
- б) практическое изучение техники выполнения приёма;
- в) закрепление и совершенствование техники выполнения приёма

Во время знакомства с упражнениями подросткам важно внушить интерес к изучению технических приёмов и сформировать представление о них.

– четко указать метод передачи, используя стандартные термины волейбола;

– показать пример использования приёма тренировки с помощью тренера или подготовленного подростка, а также видеоматериалов и других средств;

– рассказать о важности приёма во время соревнований и выделить основные особенности его техники;

– разрешить подростку самостоятельно попробовать изучаемый метод.

Завершается ознакомление на данном этапе. Для обучения используются методы: словесный (рассказ), наглядный (демонстрация), упражнений (опробование) и целостный подход. Для того чтобы подросток освоил новый приём, ему необходимо попробовать выполнить его отдельные части и осознать технические аспекты. Тренер должен оценить готовность ученика и разработать индивидуальный подход к обучению.

При изучении способа необходимо освоить его в разных условиях, обратить внимание на структуру и следовать определённой последовательности в обучении подростков:

- освоить правильное и.п.;
- определить, какие части тела используются в процессе работы;
- определить направление и согласованность движения;
- самостоятельно выполнить движения с оптимальной амплитудой и в произвольном темпе;
- достигнуть точности в движениях.

После этого можно усложнить задачу. Например, добавить дополнительные условия или ограничения для выполнения задания.

- изменением и.п.;
- проведение проверки после передвижений;
- измените движение подростка и задачи в игре, например, передавайте мяч над головой или меняйте расстояние для увеличения сложности.

Важно тренировать точность, скорость и силу движений.

Закрепление игрового приёма происходит до того момента, когда игрок может выполнять его точно и свободно в игре. Для этого используются различные методы обучения.

- показ упражнения подростком и другие способы иллюстрации;
- словесный (рассказ, объяснение);
- выполнение упражнений самостоятельно в зависимости от сложности изучаемого приёма.

Тренер определяет переход между этапами освоения и совершенствования приёма, наблюдая за действиями подростков и убеждаясь в их уверенности. Вместе с тем, планируются дальнейшие шаги для улучшения игрового приёма.

При развитии навыков акцент следует делать на их расширение и разнообразие методов выполнения. Для улучшения технической подготовки подростков рекомендуется использовать различные подходы:

- улучшение способа выполнения задач (ускорение, повышение точности и экономичности движений);
- умение переходить от защиты к атаке - важный аспект развития навыков в спорте;
- использование игровых приемов с упором на скорость после быстрых движений, в прыжках и других игровых ситуациях;
- выполнение упражнений с внезапными изменениями в условиях, предложенных тренером или партнерами, используя технические средства;
- улучшение игровых навыков при наличии внешних помех, как например, улучшение техники подачи во время физической нагрузки.

На данный момент для обучения применяются наглядный, словесный и метод упражнений. Наглядный метод включает хронограммы и другие визуальные материалы, словесный - указания тренера, метод упражнений - целостный или расчлененный.

Помимо описанных методов, в процессе обучения и усовершенствования приема используются и другие подходы:

1. Идеомоторный метод - это мысленное повторение упражнения перед его выполнением, что помогает запомнить движения и улучшает концентрацию во время тренировки.

Этот метод помогает подросткам улучшить самоконтроль и анализировать свои действия. Важно обнаружить ошибку как можно раньше и начать исправлять её, чтобы подросток научился эффективным способам выполнения задач быстрее. Технические средства обучения применяются в волейболе для улучшения навыков игроков. Существует множество тренажёров и методик, которые помогают развивать технику игры, такие как тренировки по подачам и передачам мяча. Гераськин и Эртман изучали мишени различных размеров и форм.

2. Метод срочной информации позволяет оценить качество выполнения игрового приема сразу после его завершения. Используется

звуковая, визуальная и количественная оценка, а также фото- и видеотехника для демонстрации исполнения ученику и тренеру. Для подростков важно развивать концентрацию внимания и умение сосредотачиваться на задаче. Чем дольше они способны сосредотачиваться, тем лучше они понимают ее суть и имеют больше возможностей для ее решения. Для увеличения устойчивости внимания нужно активно взаимодействовать с изучаемым объектом и использовать различные педагогические методы, такие как повышение громкости голоса или изменение интонации. Новый материал лучше усваивается в начале тренировки, когда центральная нервная система еще не утомлена.

Новый метод обучения игровому приёму отличается от традиционных подходов. В программе обучения выделяются различные блоки.

Волейболисты используют прием в игре для защиты и контроля мяча после подачи соперника. Найти место приёма в классификации техники игры и объяснить его расположение в данном разделе.

Опишем важность приёма, учитывая его фазовую структуру и содержание. Определим необходимые физические и психические качества для успешного выполнения приёма подростками.

Обучение и совершенствование двигательного навыка проходят через различные этапы и используют разнообразные методы обучения.

Порядок задач и способы усложнения в процессе обучения.

Особые упражнения для обучения техническим навыкам включают в себя подготовительные и вводные упражнения.

Ошибки подростков в технике игры, причины их возникновения и способы исправления. Упрощение игровых задач для облегчения процесса обучения.

Использование технических средств для упрощения изучения и улучшения навыков определённого приёма.

Необходимо учитывать особенности игровых ситуаций при выполнении техники приёма во время тренировок и соревнований.

Требования к изменению техники приёма для достижения лучших результатов.

Физиологические процессы в организме подростка во время тренировок и соревнований.

Педагогический контроль качества выполнения игрового приема в тренировках и соревнованиях. Возможности улучшения методов этого приема для развития волейбольной игры.

Подготовка к игре включает в себя не только технические навыки, но и тактическое, психологическое, обучение. Тренировки должны быть направлены на развитие навыков передачи мяча с учетом командной работы.

1.2 Содержание учебно-тренировочных занятий по волейболу

Цель учебно-тренировочного процесса - обеспечить выполнение планов подготовки как в индивидуальном, так и в командном форматах. Тренировки могут быть индивидуальными, групповыми или командными.

Есть два способа индивидуальной тренировки: с тренером и без него. Цель - улучшить спортивное мастерство через физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Тренировки могут быть как для всей команды, так и для отдельных участников с индивидуальными заданиями.

Учебные занятия бывают фронтальные и круговые. На фронтальных занятиях все участники делают одни и те же упражнения, что удобно для достижения конкретных целей за одно занятие, особенно с новичками.

Круговая тренировка - это занятие, где подростки выполняют различные задания на нескольких станциях с оборудованием. Они проходят через все станции с определенными временными интервалами, что позволяет разнообразить тренировку и решать различные задачи одновременно. для успешного выполнения круговой тренировки

необходимо хорошо подготовиться физически, технически и тактически, а также обеспечить точную организацию.

Основным элементом в учебном процессе является контроль и учет информации, которая поступает. Это важная функция управления, начинающаяся с получения данных о состоянии объекта. Без поступления информации объект становится неуправляемым, поэтому эффективность управления зависит от ее постоянного и качественного поступления.

Регулярный педагогический контроль и учет необходимы для успешной работы тренера. Они помогают отслеживать выполнение программ, оценивать эффективность методов и находить новые подходы для улучшения процесса обучения.

Педагогический контроль в волейболе важен для оценки готовности спортсменов и команд. Он помогает выявить недостатки и внести изменения для повышения эффективности подготовки. Контроль проводится как на тренировках, так и на соревнованиях, обеспечивая комплексный подход к оценке спортивной деятельности.

Необходимо проводить мониторинг отношения подростков к тренировкам, контролировать методы тренировок, оценивать их эффективность и отслеживать уровень физической подготовки. Для этого требуется хорошо организованная система учета, включающая в себя информацию о выполнении планов тренировок, результаты на соревнованиях и данные педагогического и медицинского контроля.

В году проводится два спортивных сезона в волейболе - зимний и летний. Каждый из сезонов состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Первый этап подготовки разбивается на подэтапы, чтобы точно планировать подготовку к соревнованиям. Его продолжительность зависит от целей и расписания. Важно начинать этап с начала тренировочного цикла и заканчивать перед началом официальных игр. В этот период определяются

основы будущих успехов, тестируются новые методы, оценивается готовность команды и улучшаются технические и тактические навыки.

В подготовительном периоде перед основным соревнованием года фокусируются на спортивно-физической подготовке. Технические и тактические навыки улучшаются, волевая подготовка направлена на настройку команды и уверенность в себе. в подготовительном периоде увеличивается время, затрачиваемое на тренировки. Объем нагрузки снижается, но интенсивность упражнений растет. Подготовка к главному соревнованию года делится на три этапа.

На первом этапе подготовки важно развивать все аспекты: физические, технические, тактические, игровые, психологические и теоретические. Особое внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 40% времени. Она направлена на улучшение функциональных возможностей организма и расширение двигательных навыков. Для этого используются методы легкой атлетики, акробатики, тяжелой атлетики и других видов спортивных игр.

При выборе упражнений для волейболистов важно учитывать особенности движений в игре. Техническая подготовка занимает 40% времени, подростки совершенствуют навыки. Тактическая и игровая подготовка занимает по 20% времени, цель - восстановление игровых навыков и улучшение тактических умений.

На всех этапах подготовки особое внимание уделяется психологической подготовке спортсменов. На первом этапе формируется спортивное трудолюбие и улучшается воля, важные для успеха в спорте. Теоретическая подготовка проводится на всех этапах, включая анализ прошлого года, планирование работы на будущий год, разработку индивидуальных планов и контрольных заданий. Проводятся контрольные испытания по всем аспектам подготовки.

На данный момент основной упор делается на специализированные и комплексные занятия для развития физических и технических навыков.

Увеличение общего объема тренировок происходит постепенно, в то время как интенсивность увеличивается не так быстро.

На втором этапе тренировки волейболистов уделяется большое внимание улучшению физической подготовки и развитию специальных навыков. Физическая подготовка занимает 20% времени и направлена на повышение общей физической формы, а также развитие специальных навыков и качеств, необходимых для игры в волейбол.

Уделяется улучшению физической формы и укреплению здоровья, что позволяет быстрее восстанавливаться после тренировок и повышает общую работоспособность. На данном этапе тренировки акцентированы на развитии навыков работы с мячом, с учетом функций подростков. Тактическая, игровая и соревновательная подготовка занимают половину времени. Основное внимание уделяется индивидуальным действиям игроков и их ролям в команде. Подростки изучают новые групповые и командные взаимодействия, уточняют и совершенствуют коллективные действия. Формируются составы команды и определяются функции игроков.

В ходе психологической подготовки борются с утомлением, вызванным увеличением нагрузок и длительным выполнением однообразных упражнений, работа проводится индивидуально. Теоретическая подготовка включает изучение материалов по основам тренировки, анализ записей в дневниках и выполнение индивидуальных заданий. Учащиеся готовятся и выступают на теоретических занятиях командно, освещая различные темы, связанные с технической и тактической подготовкой.

На втором этапе тренировок акцент делается на специальных и комплексных занятиях, направленных на развитие физических, технических, психологических и игровых навыков. Участвуют как индивидуальные, так и групповые и командные методы тренировки. Увеличивается использование соревновательных и интервальных методов.

Общая нагрузка остается стабильной, но увеличивается интенсивность выполнения упражнений.

Адаптации к соревнованиям. В этом этапе важно соблюдать баланс между тренировками и отдыхом, чтобы подростки могли достичь пика формы к началу соревнований. уделяется внимание развитию специальной тренированности и работоспособности, особенно восстановлению. Основное внимание уделено улучшению быстроты, скоростно-силовых характеристик и специальной выносливости, включая прыжки и ударные движения.

При подготовке к соревнованиям 30% времени уходит на техническую подготовку, 60% - на тактическую, игровую и соревновательную, а также внимание уделяется психологической подготовке для достижения максимальных результатов.

На третьем этапе проводятся проверочные испытания по физической и технической подготовке, а также дружеские матчи, на которых оценивается мастерство команды. Команды могут принимать участие в соревнованиях для подготовки. Тренировки на этом этапе включают разнообразные упражнения по технике и тактике, учебные занятия по игре, контрольные игры и соревнования. Уменьшается объем тренировок, но их интенсивность увеличивается до уровня соревнований и даже превышает его.

Волейболисты участвуют в соревновательном периоде, который включает игры основных соревнований. Есть зимний и летний соревновательные периоды, которые не имеют единой структуры и зависят от проводимых соревнований и календаря игр. Существуют три основных варианта структуры соревновательного периода.

Первый вариант – однородный соревновательный период с равномерным чередованием календарных игр. Второй вариант – неоднородная структура с интервалами между соревнованиями. Третий

вариант объединяет элементы первых двух, применяясь в случаях, когда проводится несколько соревнований.

Необходимость расширения основ для поддержания спортивной формы подростков важна для достижения максимальных результатов в соревновательном периоде. Важно не только поддерживать спортивную форму, но и улучшать подготовленность подростков в выбранной дисциплине.

Физическая подготовка направлена на достижение наивысшего уровня тренированности и ее поддержание. Важно соблюдать баланс между техническими и физическими навыками. важно поддерживать высокий уровень тактической и игровой подготовки перед соревнованиями. Техническая подготовка помогает улучшить точность и скорость выполнения приемов в сложных условиях. В тактической подготовке уточняются стратегии игры с учетом особенностей противника. Психологическая подготовка необходима для максимальной готовности к соревнованиям.

Акцент в моральной и волевой подготовке подростков делается на развитие волевых качеств, таких как стремление к победе, выдержка и решительность. Важно также уметь преодолевать негативные состояния во время соревнований, такие как неуверенность и страх. Теоретическая подготовка сосредоточена на изучении тренировочного процесса и расширении знаний для успешного выступления.

Исследуют команды и игроков соперника, разрабатывают планы и анализируют их выполнение, изучают вопросы травматизма и реабилитации. Объем нагрузок сначала уменьшается, затем стабилизируется. Интенсивность увеличивается до максимума и остается на этом уровне. Объем и интенсивность нагрузок меняются волнообразно: объем немного растёт, а интенсивность снижается между турами и соревнованиями.

Переходный период - время между соревнованиями и началом новых тренировок, когда подростки отдыхают, но сохраняют физическую форму. Уменьшается количество тренировок и их интенсивность, активно используется игровой метод для отдыха. Создаются условия для старта нового тренировочного цикла.

Учебно-тренировочный процесс в волейболе важен для развития навыков, подготовки и формирования качеств спортсмена, создает условия для достижения высоких результатов. Тренировка - это совместная работа тренера и спортсмена, направленная на достижение поставленных целей.

1.3. Средства формирования техники передачи мяча на учебно-тренировочных занятиях по волейболу

Существует много упражнений для улучшения техники передачи мяча и ориентации на поле. Тренер показывает, как подходить к мячу, останавливаться, поворачиваться и передавать его партнёру, после чего игроки сами находят эффективные методы выполнения упражнений.

При развитии навыков верхней передачи мяча у подростка большое значение имеют подготовительные и подводящие упражнения, которые помогают развить мышечную силу и улучшить технику передачи.

Подготовительные упражнения:

1. Упражнения для укрепления пальцев кистей рук – сгибание и разгибание, вращение кистей в лучезапястных суставах.
2. Из упора стоя у стены отталкивания, с акцентом на активное сгибание и разгибание в лучезапястных суставах.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, сгибание рук в упоре лёжа.
4. Из исходного положения наклон вперёд, перебирая руками, перейти в положение упора лёжа и вернуться в исходное положение.
5. Из упора присев перейти в упор лёжа.

6. Упражнения для пальцев рук, с эспандером, с теннисными мячами, с гантелями (0,5-1 кг).

7. Броски и ловля баскетбольных, набивных мячей.

8. Броски мячей на дальность.

9. Броски, ловля, «волейбольная передача» набивных, баскетбольных мячей в групповых упражнениях.

Подводящие упражнения:

1. Имитация передачи мяча по подсчёту преподавателя. Из исходного положения для передачи мяча на 4-3-2 счета (1 – разогнуть ноги, 2 – руки, 3 – зафиксировать конечное положение после передачи, 4 – вернуться в исходное положение). Затем то же задание выполняется на 3 счета (1 – разогнуть ноги, руки, 2 – конечное положение, 3 – исходное положение). На 2 счета (1 – ноги, руки и конечное положение, 2 – исходное положение). Обратить внимание на плавный переход в процессе разгибания ног и рук. Этого добиваются спокойными и плавными движениями.

2. Научить игрока правильно располагать пальцы рук на мяче. Перед игроком на полу лежит мяч. Волейболист становится в исходное положение для передачи, наклоняется и берет мяч в руки, обхватывая его пальцами, как при верхней передаче. При этом он старается ничего не менять в положении рук и пальцев. Нужно сохранить их в таком положении в каком они были перед наклоном. Затем игроку нужно выпрямиться и зафиксировать руки с мячом в исходном положении для передачи мяча.

3. Задание то же, но после принятия исходного положения для передачи нужно на счет 1-2 выполнить передачу броском мяча партнёру.

4. Научить игрока правильно выбирать место встречи с мячом и правильно принимать исходное положение для передачи. Занимающийся подбрасывает себе мяч вверх двумя руками снизу. Далее он принимает исходное положение для передачи, в котором ловит мячи фиксирует правильность исходного положения.

5. Упражнение в паре: один игрок набрасывает мяч, другой выполняет передачу над собой, затем делает пас партнёру.

Упражнение в тройках: передача мяча через сетку с движением вверх.

Игрок передает мяч по полю из зоны в зону, выполняя верхние передачи в разные зоны в стойке волейболиста.

Передача мяча в стену с близкого расстояния.

Игрок 1 передает мяч игроку 4 за сетку, затем выходит к сетке и направляет мяч через голову. игрок 5 передает мяч игроку 6, который возвращается в исходную позицию в колонне.

Игрок 1 передает мяч игрокам 2 и 6, затем получает его обратно и передает игрокам 7 и 3. После передачи из зоны 5 он перемещается в зону 1.

Игрок 3 передает мяч игроку 5, который передает его игроку 7. Игрок 7 передает мяч игроку 2, после чего происходит смена мест по часовой стрелке. Упражнение можно усложнить, переместив игроков в зону 2.

Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот передает его игроку 3, который в свою очередь возвращает мяч игроку 1.

Игрок 1 подаёт мяч в зону 3. Игрок 3 принимает подачу и передаёт мяч игроку 6, который возвращает его игроку 2 через сетку.

Групповые действия. Для создания тактических комбинаций в нападении необходимо изменять передачи по разным параметрам: высоте, длине, скорости и дистанции. Также важно использовать различные передвижения нападающих у сетки и отвлекающие действия.

Примеры комбинаций:

1. Высокая передача в зону 4 (2) или средняя передача в зону 2 (4).
2. Прострельная передача в зону 4 или короткая передача за голову игроку зоны 2.
3. Средняя (короткая) передача в зону 3 основному нападающему зоны 4, сместившемуся в эту зону, или средняя передача назад за голову игроку зоны

Взаимодействия нападающих при передаче игрока зоны 2 представляют собой определенную сложность, так как во многом зависят от правильного расположения и инициативных действий нападающего зоны 3.

Примерные взаимодействия:

1. Нападающий зоны 4 смещается в зону 3 для атаки с короткой передачи, а игрок зоны 3 перемещается за спину партнера для удара со средней передачи. Нападающий зоны 2 готовится завершить атаку в своей зоне (комбинация «крест»)

2. Нападающий зоны 3 имитирует удар перед связующим. Игрок зоны 2 смещается в зону 3 и завершает атаку из-за спины партнера. Игрок зоны 4 готовится к нападающему удару с длинной передачи.

Для этой системы нападения характерна комбинация «эшелон», в которой игрок зоны 4 имитирует атаку в зоне 3. Игрок зоны 2 готовится нападать в своей зоне, а завершает атаку игрок зоны 3 непосредственно из-за партнера. Эта комбинация может быть усложнена за счет подключения к месту атаки нападающего зоны 2 или игроков задней линии.

В атакующей схеме используется комбинация "эшелон", при которой игроки из разных зон имитируют атаку в разных направлениях. Это позволяет создать путаницу у защитников и увеличить эффективность атаки. Возможно также подключение дополнительных игроков к атаке для ее усложнения.

Система атаки с первой передачи - сложный метод нападения, но при правильном применении команда может достичь высокой результативности. Основная сложность - точное выполнение передачи перед ударом из-за ограниченных возможностей приёма современных подач.

После изменения правил игры, игроки могут начинать контратаку после блокировки с тремя касаниями в запасе. Это требует от них постоянной готовности к атаке и слаженного взаимодействия, что повышает требования к физической и психологической подготовке.

Нападающие занимают позиции на линии атаки заранее для эффективного нападения и точной передачи мяча. Комбинации на краях сетки просты.

Нападающий в зоне 2 двигается к сетке после первой передачи и решает атаковать или сделать откидку в зоны 3 или 4 при двойном блоке. Игрок в зоне 4 поступает аналогично.

Игрок из зоны 3 передает мяч назад за голову в зону 2, затем происходит передача между зонами 2 и 3. Нападающий из зоны 2 делает удар и решает, продолжать ли атаку. При двойном блоке делает короткую передачу за себя или в зону 4. Если игрок из зоны 3 левша, такая комбинация эффективна в зоне 4.

Для успешной игры нужно умело действовать как с мячом, так и без него, выполняя передачи, атакующие удары и другие тактические приемы. Важно проявлять активность, инициативу, видеть поле, оценивать ситуацию и принимать верные решения.

Выбор позиции - важный аспект игры волейболиста. Успешность передач и атак зависит от правильного выбора места. При выборе позиции для второй передачи игрок должен видеть партнеров и соперников, быть готовым исправить ошибки при приеме подачи.

Важно правильно подготовиться к нападающему удару, занимая предварительную позицию и делая разбег. Перед ударом нужно выбрать правильное движение и прыжок. Игроки должны выбирать тактические позиции в зависимости от способа нападения: при второй передаче - на расстоянии 4-5 метров от сетки, при первой передаче - в пределах линии нападения.

В современном волейболе стартовая позиция игрока и умение взаимодействовать со связующим играют важную роль. Нападающие игроки из зоны 3, начинают прыжок раньше передачи, что позволяет им быть игроками "первого темпа" и инициировать тактические комбинации в атаке, ограничивая действия центрального блокирующего противника. Они

используют удар "на взлете" или с короткой передачи как основной инструмент в атаке.

В атаке команда взаимодействует через вторую передачу от нападающего или выходящего из защитных зон игрока, а также через первую передачу или откидку. В некоторых ситуациях игроки защитных зон могут вынужденно выполнять вторую передачу для завершения атаки из-за неудачного приема мяча.

Передача от игрока передней линии - простой способ организации атаки в баскетболе. Она может идти из разных зон: 2, 3 или 4, в зависимости от стратегии команды.

Недостаток системы в том, что только два игрока участвуют в завершении атакующих действий.

Игрок, выходящий с второй передачи к сетке из задних зон, увеличивает фронт атаки и повышает эффективность действий. Расстановка игроков и стратегия позволяют выходящему из разных задних зон: 1, 5 или 6.

Атака с первой передачи или откидки - самый эффективный способ завершения действий, но требует определенной ловкости и смекалки. Используется, когда соперник завершает свои действия неудачно. Откидка - это передача в прыжке после имитации атакующего удара.

Групповые тактики в игре - это совместные действия нескольких игроков для достижения общей цели команды.

Во время игры связующего в первой линии важно поддерживать связь между игроками второй и первой линии.

То же самое происходит, когда игрок выходит на удар после второй передачи со второй линии.

Игрок, получивший передачу, совершает удар вместе с нападающими.

Нападающие сотрудничают между собой, симулируя атакующие действия и отражая удары.

Групповые взаимодействия игроков основаны на заранее согласованных тактических комбинациях.

Нападающие могут двигаться вместе без изменения направления, менять направление движения или перемещаться в окрестностях. Рассмотрим основные тактические сочетания для каждого из этих вариантов.

Игрок, принимающий подачу, передает мяч связующему в зону 3, который затем направляет его в зону 4 или 2. Если связующий находится в зоне 2, он может передать мяч в зоны 4 или 3 для завершения атаки. Также возможны комбинации, когда связующий выходит к сетке из зон, находящихся на второй линии.

Важную роль в этой ситуации играет игрок из третьей зоны, который должен начать атаку с короткой передачи или передачи на взлете, чтобы запутать соперника.

Атакующие игроки двигаются к сетке под определенными углами до завершения взаимодействий в «чужой зоне». Некоторые групповые взаимодействия имеют названия, такие как «Эшелон» и «Волна».

Начала атаки, передает мяч связующему, который затем направляет его к нападающему из зоны 4 для завершения ударом. атака выполняется на короткой передаче в начале матча и зависит от действий нападающего. Передача направляется к игроку из зоны 4, но не в его зону, а между зонами 4 и 3.

Игрок из зоны 3 отвлекает защитников, чтобы игрок из зоны 4 мог совершить безопасную атаку. Длина передач может меняться по договоренности, усложняя защиту.

Когда мяч подается ближе к зоне 4, можно использовать комбинацию "Эшелон", где игрок из зоны 3 и игрок из зоны 4 меняют направление разбега для удара за спиной с небольшим запозданием. Аналогичное действие можно выполнить в зонах 3 и 2, если подача направлена ближе к зоне 2.

При перемещении нападающих в тактических комбинациях, показывается более высокое мастерство. Например, такие комбинации как "Крест", "Передний крест" и "Задний крест" демонстрируют различные варианты действий двух нападающих в зонах 3 и 4.

Игрок из четвертой зоны начинает атаку, быстро бежит к партнеру для передачи или имитации атаки с короткой передачей. Нападающий из третьей зоны завершает атаку ударом, следуя за спиной партнера. Важно согласовать траекторию передач заранее и держать ее на среднем уровне для эффективности комбинации.

Игрок из зоны 3 начинает атаку "Передний крест", партнер из зоны 2 перемещается за его спину и наносит удар с небольшой задержкой.

Игрок из зоны 2 начинает комбинацию "Задний крест" с разбега, пока игрок из зоны 3 атакует его сзади в зоне 2. Этот вариант требует хорошей подготовки и является наиболее сложным в исполнении.

При выполнении техники верхней передачи мяча часто допускаются ошибки:

1. В исходном положении, тяжесть тела игрока излишне смещена на вперед и стоящую или сзади стоящую ногу.
2. Локти опущены, «воронка» не получается.
3. Кисти находятся на уровне лица (в итоге происходит предыдущая ошибка).
4. Несимметричное расположение кистей в момент касания мяча.
5. Большие пальцы направлены вперед, навстречу мячу.
6. Мяч встречается за головой.
7. Мяч отражается при передаче ладонями, а не пальцами (неправильное расположение пальцев и недостаточная степень их напряжения).
8. В момент передачи в опорном положении игрок совершает подпрыгивание (отсутствие согласованного последовательного движения частей тела).

9. Перед выполнением передачи мяча в прыжке отсутствует мощный взмах руками, что значительно снижает высоту выпрыгивания волейболиста.

Ошибки при выполнении нижней передачи мяча.

Первое движение делают руки, только потом ноги (игрок «тянется» за мячом).

Несвоевременный выход к мячу.

Мяч принимается не на предплечья, а на кисти рук.

Неправильное положение и движение рук:

- 1) руки расположены несимметрично;
- 2) предплечья недостаточно сведены;
- 3) руки согнуты в локтевых суставах.
- 4) Несоответствие скорости движения рук и скорости полёта мяча.
- 5) Движение рук, туловища и ног не согласовано.
- 6) Мяч принимается только руками, ноги не работают (игрок «машет» руками).

Упражнения для совершенствования передачи мяча в волейболе.

Эти упражнения помогут улучшить передачу мяча в различных условиях, так как в групповых занятиях каждая передача может быть разной (направление, скорость, траектория):

- 1) передача во встречных колоннах (смена мест, в своей колонне, или смена, с переходом во встречную колонну);
- 2) передача мяча по зонам 6-2-4-6 со сменой мест игроков, вслед за мячом;
- 3) отражение передач партнёра (бросков мяча), направленных в стороны от занимающегося;
- 4) то же, что и в упражнении 3, но поочередно два игрока набрасывают мячи третьему игроку, добиваясь правильности перемещений и передач мяча;
- 5) сочетание различных передач над собой с передачей мяча партнёру;

б) после передачи мяча партнёру нужно выполнить дополнительное упражнение (присесть, сделать наклон вперёд, переместиться вперёд или назад, на 3–4 метра и вернуться на свое место).

Подготовка к игре проводится различными способами:

– в рамках тренировок проводятся игровые упражнения для отработки техники, такие как "Эстафеты у стены", "Мяч водящему", "Передал – садись!", "Мяч в воздухе", "Точно в цель";

– для эффективной подготовки к спортивным играм можно использовать игры, например, волейболисты могут играть в баскетбол, передавая мячи как в волейболе. Главное, чтобы игровые упражнения отражали специфику волейбола или его элементы;

– для эффективного обучения можно применять учебные игры с заданиями тренера, чтобы обучаемые могли уверенно применять изученные приёмы и тактические действия.

В волейболе важно правильно имитировать прием мяча, уделяя внимание согласованности движений рук, туловища и ног, а также правильному положению предплечий.

Играем в индивидуальную передачу мяча у стены из правильной позиции.

Мяч передают выше себя, на высоту 0,5-1 м, используя правильную технику ног.

При выполнении верхней передачи мяча над собой на расстояние от 3 до 6 метров, необходимо правильно использовать ноги из низкой стойки, присев во время полета мяча и касаясь рукой пола.

Игрок должен перехватить мяч снизу и передать его своему партнеру.

Партнеры выполняют упражнение с мячом, один бросает его вверх, другой принимает и выполняет передвижения, обходя фишку справа или слева.

Игроки работают в парах, один бросает мяч партнеру, который принимает его различными способами. Важно соблюдать правильное последовательность действий.

Упражнение в парах на передачу мяча с разной траекторией. Важно менять угол наклона рук в зависимости от высоты полета мяча.

В парах учащиеся передают мячи друг другу, обращая внимание на скорость полета и выполняя соответствующие движения руками. При необходимости снижения скорости мяча при приеме следует приподнять туловище и слегка сместить руки вверх-назад.

Подростки тренируются, выполняя передачу мяча о стену и над собой на разное расстояние, сосредотачиваясь на работе ног и рук.

Для того чтобы подросток научился передавать мяч в волейболе, нужно проводить тренировки, где он будет учиться работать в команде и с группой.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ПОДРОСТКА ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

2.1. Диагностика сформированности техники передачи мяча у подростка

Результаты нашего исследования получены в МОАУ «СОШ №69» г. Оренбурга. Тестирование проводилось два раза. Первые результаты тестирования получены в начале исследования на констатирующем этапе. Следующее тестирование было проведено как контрольное в конце исследования.

Написание данной выпускной квалификационной работы условно можно разделить на три этапа. Первый этап – анализ научной, специальной методической литературы по проблеме исследования. Определение цели исследования, формулировка задач исследования. Проведение констатирующего этапа эксперимента. Второй этап – сбор информации о результатах выполнения тестовых заданий подростком, их оценка и анализ. Проведение формирующего этапа эксперимента. Третий этап – проведение контрольного этапа эксперимента, обработка полученных данных, оформление выпускной квалификационной работы. Для оценки эффективности групповых и командных взаимодействий, способствующих формированию у подростка техники передачи мяча, нами был проведен сравнительный анализ результатов, показанных подростками в начале и конце педагогического эксперимента.

Для определения уровня сформированности у подростка техники передачи мяча выбраны и использованы следующие тесты:

– поточная верхняя передача мяча двумя руками в стену, с расстояния 3 м (количество раз);

- верхняя передача мяча двумя руками с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 метр, установленное в зоне 3 (10 попыток);
- верхняя передача мяча двумя руками из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток);
- нижняя передача мяча двумя руками из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи из зоны 5 (10 попыток);
- верхняя передача мяча двумя руками из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи из зоны 6 (10 попыток).

Таблица 1 - Показатели констатирующего этапа исследования

Тесты	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Поточная верхняя передача двумя руками в стену, с расстояния 3 м, количество раз (10 попыток)	6	10	4
Верхняя передача двумя руками с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 метр, установленное в зоне 3, (10 попыток)	6	10	4
Верхняя передача двумя руками из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3, (10 попыток)	4	10	6
Нижняя передача двумя руками из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи из зоны 5, (10 попыток)	6	10	4
Верхняя передача двумя руками из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи из зоны 6, (10 попыток)	8	10	2
Средний показатель уровня сформированности техники верхней передачи	6 30%	10 50%	4 20%

СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ

■ Низкий уровень ■ Средний уровень ■ Высокий уровень ■

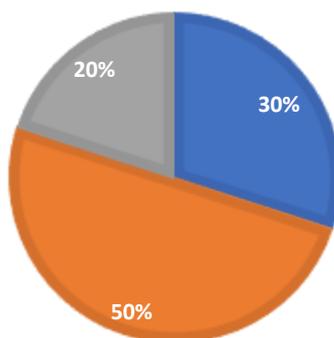


Рисунок 1 – Средний показатель уровня сформированности техники
верхней передачи

Основной целью организации и проведения опытно-экспериментальной работы было определить эффективные средства формирования у подростка техники передачи мяча на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

На протяжении всего педагогического эксперимента подростки занимались на учебно-тренировочных занятиях с использованием средств – комплексов упражнений, приближенных к характеру игры с решением групповых и командных тактических задач, комплексных упражнений, игровых форм совершенствования.

Формирование у подростка техники передачи мяча на учебно-тренировочных занятиях по волейболу осуществлялось нами в строгой последовательности:

- название и показ приема;
- объяснение техники выполнения передачи мяча с демонстрацией, делая акцент на положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после ее выполнения;

- выполнение попыток практического выполнения техники передачи мяча – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям;

- выполнение упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях;

- работа на тренажерах, специальном оборудовании с мячами и без мяча;

- по мере усвоения техники передачи мяча условия выполнения упражнений усложнялись (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.);

- выполнение техники передачи мяча в условиях, приближенных к игре.

В зависимости от периода учебно-тренировочного процесса, формирование у подростка техники передачи мяча с учётом видов подготовки планировалось так:

- в подготовительном периоде – 40% от общего времени;

- в соревновательном периоде – 50% от общего времени;

- в переходном периоде – 30%.

Процесс совершенствования техники осуществлялся сугубо индивидуально, но основная направленность тренировок для подростка была такова, чтобы посредством различных средств и методических приемов выработывали у него надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этому совершенства мы добивались только многократным повторением упражнений, создавая определенные трудности при выполнении техники передачи.

Для реализации цели исследования мы использовали индивидуальную, групповую, фронтальную формы тренировки. Индивидуальная форма учебно-тренировочного занятия позволяла исправлять ошибки при

выполнении техники передачи мяча, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий. Групповая форма учебно-тренировочного занятия позволяла подросткам заниматься в группе либо во время всего занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий давала возможность отработки коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто мы использовали её для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении. При организации фронтальной формы учебно-тренировочного занятия нами планировалось одновременное выполнение одних и тех же упражнений всей группой. Данная форма давала возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех подростков. Данные формы учебно-тренировочных занятий реализовывались нами в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки были направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические – на формирование техники передачи.

В конце опытно-экспериментальной работы нами было проведено повторное тестирование. Было видно, что результаты значительно изменились у всех, а именно повысились.

По завершении эксперимента проведено повторное тестирование, результаты участников улучшились. Все данные занесены в таблицу 3.

Таблица 2 - Показатели контрольного этапа исследования

Тесты	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Поточная верхняя передача двумя руками в стену, с расстояния 3 м, количество раз 10 попыток	4	10	6
Верхняя передача двумя руками с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 метр, установленное в зоне 3, (10 попыток)	6	8	6
Верхняя передача двумя руками из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3, (10 попыток)	4	10	6

Продолжение таблицы 2

Нижняя передача двумя руками из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи из зоны 5, (10 попыток)	6	10	4
Верхняя передача двумя руками из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи из зоны 6, (10 попыток)	6	12	2
Средний показатель уровня сформированности техники верхней передачи	5 25%	10 50%	5 25%



Рисунок 2 – Средний показатель уровня сформированности техники верхней передачи

Анализируя развитие методов передачи информации. мяча из результатов тестирования следует, что средний и высокий уровень улучшился.

2.2 Опыт деятельности по использованию упражнений по групповому и командному взаимодействию для формирования у подростка техники передачи мяча на учебно-тренировочных занятиях по волейболу

Мы изучили, как проводится тренировочный процесс по волейболу в школе №69 г. Оренбурга.

В ходе нашего исследования мы провели практическую часть, включающую:

- ознакомление с оборудованием школы, спортивного зала и площадки, а также оценка технического уровня подростков;
- оценка навыков передачи мяча у подростка;
- использование упражнений о важности совместной работы в группах и командах. для развития у подростка навыков коммуникации;
- результаты практической работы по созданию.нию у подростка техники передачи мяча на занятия по волейболу - это спортивные тренировки.

Подростки активно посещают тренировки по волейболу, особенно им нравятся занятия с отработкой техники и тактики. Они с удовольствием участвуют в контрольных матчах с другими школьными командами. Подростки хотели бы больше внимания уделять формированию техники передачи мяча на тренировках, так как это важно для качественной игры.

Подростки понимают и осознают, что техническая подготовка в волейболе помогает чувствовать себя уверенно, выполнять приёмы и тактические действия легко. Важно понимать, что этот вид спорта требует скоростной и точной работы мышц, высокой точности передачи мяча. Подростки осознают необходимость точности и целеустремленности движений на ограниченной площадке. Упражнения включают быстрые старты, прыжки и ускорения. волейбол требует от подростков высокой физической и технической подготовки из-за постоянных взрывных ударов при быстрой реакции на изменяющиеся условия.

Влечены к этой игре из-за ее динамичности, командного взаимодействия и возможности проявить свои спортивные навыки. Подростки видят в волейболе возможность развить свои физические способности и улучшить координацию движений. В результате, игра в волейбол стимулирует их развитие как спортсменов и формирует позитивное отношение к здоровому образу жизни.участвовали в

соревнованиях по волейболу, занимали призовые места. Группа дружная, сплоченная, поддерживают друг друга.

На основе анализа было разработано содержание занятий для подростка. техники передачи в подготовительном периоде уделено внимание физической, технической, тактической и волевой подготовке команды. Время, отводимое на игровую и соревновательную подготовку, постепенно увеличивалось. Наблюдались изменения в динамике нагрузок: объем снижался, но интенсивность увеличивалась.

Подготовка к главному соревнованию года заканчивалась, разделив ее на три этапа.

На первом этапе работы мы фокусировались на подготовке к покупке спортивной формы, делая акцент на физической подготовке. мы активно занимались физическими упражнениями, что помогало улучшить функциональные возможности организма подростка и развить моторные навыки.

Для достижения цели использовались методы различных видов спорта, таких как легкая атлетика, акробатика и тяжелая атлетика. Основное внимание уделялось технической подготовке, которая занимала около 40% времени. Подростки изучали приемы и технику игры в волейбол, а также исправляли свои ошибки.

Техника улучшалась, около 20% времени уделялось тактической и игровой подготовке. Основное внимание было уделено восстановлению игровых навыков и улучшению тактических действий.

Все этапы подготовки включали в себя психологическую и теоретическую подготовку спортсменов, с акцентом на развитие спортивного трудолюбия и волевых качеств. В начале подготовки уделялось внимание приобретению основных знаний, необходимых для спортивной деятельности.

Наша подготовка включала комплексные тренировки по технике и тактике, игровые занятия для улучшения навыков. важные мероприятия,

проверочные встречи и расписание матчей на предварительных соревнованиях.

На втором этапе тренировок акцент был сделан на улучшении физической формы и развитии специализированных навыков для волейбола. Физической подготовке уделялось 20% времени, чтобы улучшить общую физическую форму и укрепить аспекты, влияющие на специальную тренировку. Были использованы методы для быстрого восстановления работоспособности, такие как кроссы и спортивные игры. Доля специальной физической подготовки увеличивалась, в то время как на техническую подготовку отводилось около 30% времени.

На тренировке акцент был сделан на развитии навыков работы с мячом и тактической подготовке. Подростки улучшали индивидуальные действия и изучали командные действия, уделяя особое внимание коллективным навыкам.

В процессе психологической подготовки акцентировалось внимание на борьбе с утомлением, обусловленным увеличением нагрузок и монотонными упражнениями. Работа проводилась в индивидуальном порядке, а теоретическая подготовка включала изучение материалов по основам тренировки и выполнение персональных задач.

На втором этапе тренировок основными методами стали специальные и комплексные занятия, включающие физическую, техническую, психологическую и игровую подготовку. Увеличилась роль соревновательных и интервальных методов тренировки, при этом общий объем нагрузки оставался стабильным, но увеличивалась интенсивность упражнений.

На третьем этапе тренировок подростков уделялось особое внимание завершению формирования спортивной формы и подготовке к соревнованиям. Физическая подготовка направлена на улучшение быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Технические навыки отрабатывались в сложных условиях, а тактическая и

игровая подготовка составляла большую часть времени тренировок. Психологическая подготовка помогала настраиваться на соревнование и добиваться победы.

Проверялись навыки спортсменов и обсуждались результаты тренировок. на этом этапе оценивалось мастерство подростков в технике и тактике. Занятия включали комплексные тренировки, тематические занятия по игре, контрольные матчи и игры. Общая нагрузка уменьшалась, но интенсивность увеличивалась до уровня соревнований и даже превышала его.

Во время соревновательного периода спортсмены использовали разнообразные методы физической подготовки для поддержания формы и переключения между тренировками и отдыхом.

Мы фокусировались на достижении стабильных результатов, улучшая подготовку подростков в спортивной дисциплине.

Основной упор в тренировках был сделан на достижении максимальной формы и ее поддержании. Соотношение технических, тактических и игровых аспектов оставалось неизменным. Технические навыки улучшались для более точного и стабильного выполнения в сложных условиях. Тактические приемы и стратегии игры уточнялись с учетом особенностей соперника и ошибок из предыдущих игр.

Подросток был готов ко всем соревнованиям благодаря психологической и моральной подготовке, которая развивала его волевые качества. Теоретическая подготовка помогала понимать специфику тренировок в период соревнований и улучшала навыки для успешных выступлений.

Сначала нагрузка уменьшалась, затем стабилизировалась. Интенсивность достигла максимума и также осталась на этом уровне. Объем и интенсивность нагрузок менялись волнообразно: объем немного рос, а интенсивность снижалась между соревнованиями.

После соревнований подростки отдыхали и поддерживали физическую форму, применяя игровые методы для активного отдыха. В переходном периоде уменьшалось количество тренировок, общий объем нагрузок и интенсивность. Это позволяло им начать новый тренировочный цикл с новыми силами.

Учебное занятие состояло из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В начале формировалась группа, ставились цели занятия. Подготовительная часть включала разминку для улучшения гибкости и подвижности тела.

Подготовка к физической активности включает в себя активацию нервных центров, увеличение газообмена и кровообращения для достижения оптимальной двигательной реакции.

Психологическая настройка важна для достижения наилучших результатов в тренировке, помогает сосредоточиться на главной цели и быть максимально готовым к ней.

На тренировке мы применяли разнообразные методы, включая упражнения на гибкость, бег и ходьбу, акробатику, прыжки, ускорения, а также работу с мячами.

Мы работали над улучшением физической формы, изучали приемы защиты и нападения, совершенствовали тактические действия, проводили игровую и интегративную подготовку волейболистов.

Для выполнения задач применялись указанные инструменты.

- основные упражнения помогают улучшить технику, тактику и игровые навыки;

- дополнительные упражнения помогут улучшить физическую форму, развить навыки игры и повысить спортивные возможности.

Мы решали несколько задач в рамках одного учебно-тренировочного занятия, придерживаясь определенной последовательности.

Навыков требовали особого внимания и времени. рефлексy возникают при оптимальном возбуждении нервной системы, а не при

утомлении (в утомлении мы работаем над улучшением техники и тактики игры).

В начале занятия мы работали над развитием техники, быстроты и силы у подростков.

Мы сначала занимались технико-тактической подготовкой, затем развивали быстроту, ловкость, силу и специальную выносливость, решая несколько взаимосвязанных задач.

В конце тренировки мы использовали заминутный бег и ходьбу для восстановления дыхания, а также упражнения на расслабление. Потом выполняли упражнения на растяжение мышц, сухожилий и связок, постепенно снижая нагрузку.

По окончании занятия обсуждали результаты, выдавали задания для домашней работы.

Для тренировок использовались различные формы: индивидуальные, групповые, фронтальные и круговая тренировка.

Персональный подход в обучении и тренировках помогает точнее распределять нагрузку, контролировать процесс и формировать ответственность у подростков. Благодаря этому можно исправлять ошибки и улучшать технические навыки, включая верхнюю передачу мяча, с большей интенсивностью.

Учебно-тренировочное занятие в групповой форме помогает подросткам развивать командные навыки в защите и атаке, тренируя их в условиях соревнований.

Мы организовали урок так, чтобы все ученики выполняли одни и те же упражнения одновременно, обеспечивая хороший обзор и инструктаж для всех.

Круговая тренировка включает выполнение упражнений на различных "станциях", подобранных и объединенных в зависимости от тренирующего воздействия. Мы использовали это как в общих, так и в тематических тренировках для развития физических, технических и

тактических навыков. Тематические тренировки сосредотачивались на технике игры в волейбол, включая верхнюю передачу мяча.

Подростки обучались передаче мяча с использованием верхней техники.

Корректно применили терминологию для описания передачи мяча. Мы демонстрировали технику верхней передачи мяча с использованием слайдов, плакатов и видеоматериалов, объясняя её важность в игре.

Показали, как правильно выполнять верхнюю передачу мяча с объяснением позиций тела до, во время и после выполнения действия.

Проведены практические упражнения по передаче мяча, включая стойку, перемещение и имитацию в целом и по частям.

Мы тренировались с мячами в парах в простых условиях. Тренировались на специализированных тренажерах и оборудовании, иногда используя мячи.

По мере совершенствования техники верхней передачи мяча условия тренировок усложнялись: увеличивалось количество мячей и партнеров, добавлялись дополнительные задачи.

Выполнение техники верхней передачи мяча в условиях, приближенных к игре.

На всех этапах развития у подростка возникают особенности и изменения. техники верхней передачи мяча производилась работа над исправлением ошибок как общего, так и индивидуального характера.

Средства формирования техники верхней передачи мяча

Подросток может передавать мяч как стоя на месте, так и в движении. Чтобы освоить технику верхней передачи мяча, необходимо пройти следующие этапы:

- передача мяча с опоры с места, затем перемещение вперед;
- передача мяча через голову с места, затем после движения;
- передача мяча в прыжке до и после перемещения;

– передача мяча назад через голову в прыжке, сначала без перемещения, а затем с перемещением.

Важно правильно выходить к мячу при использовании верхней передачи. Для развития этого навыка можно проводить упражнения, имитирующие передачи в стойке волейболиста.

Метание набивного мяча вперед и назад для тренировки. Игроки в парах передают волейбольный мяч друг другу с помощью наброса.

Передача мяча сверху партнеру с прыжком. Один игрок бросает мяч сверху, другой поворачивается на 180 градусов и передает мяч обратно.

То же, но с усложнением в прыжке. Волейболист выполняет бросок мяча с отскоком от пола и затем делает нижнюю или верхнюю передачу на себя. Играем в тройки, передаём мяч с отскоком от стены.

При формировании техники верхней передачи мяча мы исправили ошибки в технике передачи: мяч теперь выходит точно под лицом, пальцы указывают в нужном направлении, локти не слишком широко разведены, кисти рук не напоминают "ковшик", и руки согнуты под углом при встрече мяча. Подросток теперь тренируется передавать мяч в условиях, похожих на игру.

Упражнения по формированию техники передачи мяча в парах и командах.

Игроки передают друг другу мяч методом нижней передачи, двигаясь по контурам площадки и преодолевая препятствия. Цель - развить подвижность и координацию, сочетая передачу и движение. Во втором упражнении игроки передают мяч друг другу, стараясь попасть в кольцо, перемещаясь и обходя препятствия. Побеждает команда, чей последний игрок первым попадет в кольцо. Игрокам разрешается ловить мяч, если им не удастся попасть в кольцо с первой попытки.

После игры в кольцо определяется победитель, который попал больше всего раз. Цель упражнения - научить игрока правильно выходить под мяч, что важно для передачи. Требуется принимать мяч только в средней стойке.

Игроки стоят напротив друг друга на расстоянии 5-6 метров и передают мяч друг другу параллельно полу. Расстояние сокращается, игроки меняются ролями. Важно выполнять прием и передачу мяча четко и чисто.

Игроки делают резкие передачи для тренировки приема мячей и укрепления пальцев.

Партнеры на расстоянии метра передают мяч друг другу, используя набивной мяч размером 25-30 см.

Игроки стоят парами на расстоянии 2 м и делают верхние передачи без прыжка. Потом увеличивается расстояние до 3, 4, 5 м для подготовки к выполнению "скрытых" передач и откидке грудью к сетке.

Игроки выполняют передачи в прыжке, имитируя нападающий удар, тренируют откидку грудью к сетке и "скрытую" передачу.

На занятиях по развитию верхней передачи мяча мы акцентировали внимание на подготовительных упражнениях для данной техники:

- держать мяч в руках (поза сжатых кистей на мяче);
- поднимай мяч с пола, не снимая рук с него;
- выполняйте низкий дриблинг мяча на месте, держа его двумя руками на высоте 10-20 см от пола;
- передача в пол без присутствия зрителей;
- передача верхней части тела при движении: лицом или спиной, боком приставным или скрестным шагом;
- передайте верхнюю передачу на стену очень близко (5-10 см);
- передача данных без видимого наблюдения на стене;
- переключи верхнюю передачу на самую низкую высоту;
- передача на высшей скорости без наблюдения со стороны;
- передача в пол с перемещением без зрительного контроля;
- передача объекта с верхней полки на коротком расстоянии (5-20см).

– используйте верхнюю передачу на минимальной высоте, сидя и лежа, без контроля глазами.

Мы акцентировали внимание на развитии у подростка навыка контроля над техникой передачи мяча в верхнюю часть.

Ставьте ступни на одном уровне или с небольшим преимуществом одной перед другой, но не дальше ширины плеч.

При переносе вперед тело наклонено вперед, а при переносе за спину вертикально.

Старайся держать голову прямо. Ноги согнуты в коленях, их выпрямление начинается раньше, чем у рук.

Передача руки начинается с поднятия их вверх, согнутых в локтях, до уровня головы. Локти на уровне плеч или чуть выше, расстояние между ними зависит от мышц плечевого пояса. Для проверки можно взять за запястье и поднять руку игрока до исходного положения.

Руки выпрямляются в локтях, чтобы вытолкнуть мяч в нужном направлении. В конце движения руки и пальцы плавно замедляются после броска мяча, показывая его направление.

Исправляли ошибки подростка в верхней передаче. Игрок стоит широко ногами, выпрямляет колени, передает мяч вперед, при этом одна нога ближе к сетке, другая значительно впереди. Тело наклонено, голова назад, локти и руки слишком широко разведены, большие пальцы не отведены, руки двигаются широко.

Для лучшего овладения техникой верхней передачи мяча у подростка необходимо использовать упражнения по групповому и командному взаимодействию на учебных занятиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Техника игры важна для успешного участия в игре, включает в себя различные приемы и способы, такие как техника верхней передачи мяча. Она оценивается судьями и напрямую влияет на результат игры. Каждый технический прием включает в себя систему рациональных движений, которые отличаются деталями выполнения.

Виды техники определяют способы выполнения приемов с учетом условий и параметров. Технический прием представляет собой систему взаимосвязанных движений, которые взаимодействуют друг с другом.

Формирование у подростка техники передачи мяча на на учебных занятиях необходимо придерживаться порядка "от простого к сложному" с учетом методических указаний по выполнению.

Для того чтобы подросток успешно освоил технику передачи мяча, важно следить за логической последовательностью и преемственностью в обучении. необходимо выбирать эффективные методы обучения, нормировать нагрузки, организовывать учебный процесс правильно, выбирать правильное рабочее место тренера, использовать грамотную терминологию и создавать подходящую эмоциональную атмосферу на занятиях. Важно также своевременно исправлять ошибки с помощью эффективных методов и индивидуального подхода к каждому ученику.

Занятия по волейболу играют важную роль в подготовке спортсменов, развивая навыки, улучшая мастерство и физическую форму. Они также способствуют формированию психологических и моральных качеств, что помогает достичь успехов в этом виде спорта.

При обучении волейболу важно уделять внимание формированию технических навыков игры у подростков на всех этапах учебного процесса, изменяя процентное соотношение в зависимости от периода тренировки.

Мы разработали план занятий, включающий групповые и командные упражнения для развития подростка. техники передачи мяча на тренировках

проводились упражнения, напоминающие игру и помогающие решить тактические задачи, а также игровые формы тренировок для улучшения игровых навыков. В зависимости от этапа подготовки изменялись объем упражнений и физических нагрузок.

Навыки и улучшать технику. они обладают высокой надежностью, универсальностью и устойчивостью к помехам во время соревнований благодаря многократному повторению упражнений с созданием определенных трудностей.

Для формирования у подростка техники передачи мяча различных упражнений и развивать индивидуальные навыки каждого участника. Групповая форма тренировки способствует сотрудничеству, взаимопомощи и мотивации между участниками. Фронтальная форма обучения позволяет преподавателю контролировать процесс обучения и уделять внимание всем участникам одновременно. Комбинирование всех трех форм тренировки помогает достичь наилучших результатов и эффективно развивать спортсменов. техники верхней передачи мяча, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий. с. Данная форма даёт возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех подростков. Данные формы учебно-тренировочных занятий необходимо реализовывать в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки надо направлять на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические – на формирование технических приёмов игры в волейбол.

Таким образом, оценивая динамику сформированности техники передачи мяча у подростка можно сделать вывод, что упражнения группового и командного взаимодействия способствуют формированию техники передачи мяча у подростка на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андрущишин, И. Ф. Волейбол / И. Ф. Андрущишин, К. В. Ильющенко. – Алматы, 1999. – 225 с.
2. Беляев А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.
3. Гликман И.З. Приобщить школьников к спортивно-оздоровительному образу жизни / И.З. Гликман // Физическая культура в школе. – 2007. - №1. – 56 с.
4. Голомазов, В. А. Волейбол в школе: пособие для учителя / В. А. Голомазов, В. Д. Ковалёв, А. Г. Мельников. – М. Просвещение, 1976. – 11 с.
5. Гончарова, А. В. Повышение надежности защитных действий волейболисток Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 152 с.
6. Гераськин, А.А. Тренажеры для повышения эффективности тренировки волейболистов / А. А. Гераськин, А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 10. – 47–50 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 168 с.
8. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учеб. Пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 192 с.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. - М. : Советский спорт, 2005. - 112 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для пед. ин-тов. / А.В. Ивойлов. – М.: Выш. школа, физ. воспитания 1999, –192 с.

11. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов/ Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 176 с.
12. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки/ А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-133 с.
13. Ильин, Е. П. Психология спорта/ Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. - 352 с.
14. Клещев Ю.Н. Юный волейболист: учеб. Пособие для тренеров / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов.– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 192 с.
15. Клещев Ю.Н. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки волейболистов / Ю.Н. Клещев.– М.: Физкультура и спорт, 1993.-77 с.
16. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
17. Беляев А.В. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
18. Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации. Наука в Олимпийском спорте / А.Н. Лапутин. К.:Олимпийская литература. - 1997, -78-83 с.
19. Методическое пособие №5. Комплексная тренировка связующего игрока/ Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 192 с.
20. Методическое пособие №6. Методические рекомендации по подготовке либеро /В.Н. Платонов. -К.:Олимпийская литература,2004.- 80 с.
21. Методическое пособие №7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение/ Ю.Д. Железняк.–М.: Физкультура и спорт, 2008. – 12 с.
22. Методический сборник № 9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока)/ Лапутин А.Н. – М.: Физкультура и спорт, 2008.–192 с.

23. Методическое пособие № 12. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 10 с.
24. Официальные волейбольные правила 2009. – 35 с.
25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
26. Родионов, А.В. Практика психологии спорта / А. В. Родионов. – Ташкент, 2008. – 236 с.
27. Рыцарев, В.В. Волейбол. Попытка причинного истолкования приёмов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. – М.[б. и.], 2005. – 384 с.
28. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток <http://www.volley.ru>
29. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 77 с.
30. Специальная физическая подготовка юных волейболистов / А. В. Родионов. – Ташкент, 2008. – 26 с.
31. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
32. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Минск: Современ.шк., 2009. – 240 с.
33. Чаганов, Н. Системный подход и его составляющие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://methodos.ucoz.ru/publ/sistemnyi_podkhod_i_egosostavliaiushhie/1-1-0-1
34. Чехов О. Основы волейбола / О. Чехов. – М: Физкультура и спорт, 1979.– 168 с.

35. Чуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов: учебное пособие / А.А. Чуркин. - СПбТЭИ, - 1997.-23 с.

36. Шалманов А.А. Биомеханические основы волейбола / А.А. Шалманов, А.М. Зафесов, А.М. Доронин. – Майкоп : Изд-во Адыгейского государственного университета, 1998. – 92 с.

39. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры / В.Ю. Шнейдер. – М.: Человек, Олимпия, 2007. – 56 с.

40. Эдельман А.С. Волейбол: Справочник / А.С. Эдельман. – М.: Физкультура и спорт, 1994.-56 с.