

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра теории и методики спортивных игр

ЗУЕВ ЕВГЕНИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В
ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
(магистерская диссертация)

Направление 49.04.01 – Физическая культура
Направленность (профиль)

Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде
спорта

Представляется для защиты

Зав. кафедрой _____

Защищена на ГИА _____

С оценкой _____

Председатель ГЭК _____

Научный руководитель:
Луткова Н.В., к.п.н., доцент

о
е
т
к
ф
д
ь

Санкт-Петербург
2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1.ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ.....	6
1.1 Характеристика технико-тактических действий в волейболе.....	6
1.2 Характеристика методов обучения технико-тактическим действиям в волейболе.....	26
1.3 Характеристика соревновательно-игрового метода.....	40
1.4 Возрастные особенности юношей 15-16 лет.....	56
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	61
2.1 Методы исследования.....	61
2.2 Организация исследования.....	67
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	69
ВЫВОДЫ.....	92
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	94
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	95
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	101

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На современном этапе развития волейбола увеличилось время, отводимое для участия в соревнованиях учебно-тренировочных групп в ДЮСШОР. В связи с этим повышаются требования к качеству технико-тактической подготовки квалифицированных волейболистов.

Соревновательно-игровой метод – это способ организации разнохарактерной деятельности на основе замысла, где достижение цели происходит в условиях регламентированного соперничества между участниками (Портных Ю.И., Фетисова С.Л., 2006). Ведущим признаком этого метода является конфликтный характер замысла игры, предполагающий достижение цели только в результате преодоления противодействия. Соревновательно-игровой метод представляет собой самостоятельный дидактический метод, поскольку дает возможность комплексно решать задачи обучения, развития и воспитания и при этом может с успехом использоваться на любом этапе обучения и спортивного совершенствования.

В современной научной литературе по волейболу достаточно подробно раскрыты вопросы содержания техники и тактики игры волейбол, средства и методы обучения технико-тактическим действиям волейболистов, критерии оценки технико-тактической подготовленности волейболистов. Однако вопрос применения в учебно-тренировочном процессе соревновательно-игрового метода, направленного на совершенствование технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов, представляется наименее изученным.

Налицо противоречие между необходимостью повышения качества технико-тактических действий волейболистов и ограниченными возможностями существующей теории обеспечить реализацию этих требований. Такое противоречие является отличительным признаком существования научной проблемы и свидетельствует об актуальности предпринятого исследования.

Цель исследования: Совершенствование учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов на основе использования соревновательно-игрового метода.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Выявить методы обучения, наиболее часто используемые тренерами при совершенствовании технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов.
2. Определить показатели, характеризующие освоение технико-тактических действий квалифицированными волейболистами 15-16 лет.
3. Разработать содержание заданий, проводимых соревновательно-игровым методом, для совершенствования технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов, и проверить эффективность их применения.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс, направленный на совершенствование технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов.

Предмет исследования: Соревновательно-игровой метод, направленный на совершенствование технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов.

Практическая проблема: Необходимость повышения качества технико-тактической подготовки квалифицированных волейболистов 15-16 лет.

Практическая значимость: Разработано содержание заданий для совершенствования технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов, проводимых соревновательно-игровым методом.

Теоретическая проблема: Необходимость дополнения существующей теории подготовки квалифицированных волейболистов 15-16 лет новыми знаниями о содержании и применении соревновательно-игрового метода при совершенствовании технико-тактических действий.

Теоретическая значимость: Получены новые знания о содержании и применении соревновательно-игрового метода при совершенствовании технико-тактических действий у волейболистов 15-16 лет.

Гипотеза: Предполагалось, что качество выполнения технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов будет более эффективным, если:

- совершенствованиеумений технико-тактических действий будет основано на средствах учебно-тренировочного процесса, проводимых соревновательно-игровым методом.

- развитие физических способностей, влияющих на выполнение технико-тактических действий у волейболистов,будет осуществляться в ходе заданий, проводимых соревновательно-игровым методом.

Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ

1.1 Характеристика технико-тактических действий в волейболе

Основной задачей технической подготовки в волейболе является освоение всех разнообразных технических приемов и дальнейшее их совершенствование с целью высокой точности их выполнения, т.е. умения безошибочно и с желаемой силой направлять мяч в намеченное место площадки. Одновременно у занимающихся должна вырабатываться определенная вариативность движений в зависимости от изменяющихся игровых условий.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат (Беляев А.В., Савин М.В., 2009).

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий в волейболе, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого, игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма.

В то же время, двигательные действия волейболиста достаточно многообразны, включают в себя различные короткие пробежки, скачки, прыжки, прием мяча у самого пола. Это требует таких специфических движений, как падение с перекатом на спину, падение в сторону и вперед, на бедро, с перекатом на грудь. Таким образом, овладение элементарными

акробатическими упражнениями является важной частью физической и психологической подготовки волейболиста (Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С., 2009).

Ведущими двигательными-координационными качествами, характерными для этой игры, является ловкость, подвижность, точность движений, гибкость. В то же время хорошо подготовленные игроки обладают высоким уровнем специфической прыгучести.

Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и прием мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;

- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;

- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры — главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);

- б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;

- в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;

- г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;

д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают фазы, следующие в определенном порядке друг за другом и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

1-я фаза — в ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и приблизительно похожее на конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений (Рыцарев В.В., 2009).

Методическая задача и приемы обучения — овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устраним ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия не целесообразны, поскольку образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (например: нападающего удара) по частям, а более простых — в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2-ая фаза — формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

Методическая задача и приемы обучения — детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

3-ая фаза — стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия — дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение вариативного навыка (гибкого, подвижного) не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др.). Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена. Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий (Клещев Ю.Н., 2008).

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Назвать терминологически правильно приемы.

2.Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видео технике с комментариями о его роли в игре.

3.Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнениятехнического приема).

4.Делаются попытки практического выполнения приема — исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

5.Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях.

6.Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.

7.По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.).

8.Выполнение технического приема (приемов) в условиях приближенных к игре.

На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);

б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;

в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;

г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;

д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

е)спортсмен мало соревнуется и, поэтому нет стабилизации техники приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

-ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;

-создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

-направленнопрочувствование движений с внешней помощью;

-избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;

-сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.)

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных (Беляев А.В., 2007).

Следует отметить, что ошибки, допускаемые волейболистами, нередко являются результатом неправильных действий самого тренера (недооценка значения подготовки спортсменов к активному восприятию показа и объяснения; некачественный показ, затянутые объяснения; недоведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения; отсутствие индивидуального подхода и др.) (Ханко В. Е., Маслов В.Н., 2004).

По целевому признаку технику игры делят на 2 раздела – технику нападения и технику защиты. В свою очередь, каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещения и техники владения мячом.

Техническим приемом называется система рациональных движений игрока, направленных на решение однотипных задач или на выполнении подач, нападающих ударов и т.п. Каждый технический прием включает

способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движений.

Техника перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной прием, волейболист перемещается по площадке, выбирая место для его выполнения. Техника перемещения включает в себя стартовые стойки и различные способы перемещения.

«Перемещение». Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком, падением, кувырками, прыжками.

«Ходьба» - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутую в колене. Это позволяет принимать исходное положение для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной или скрестные шаги.

«Бег». Характеризуется спортивными ускорениями, резкими изменениями направления и остановками. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящими движениями вынесенной вперед ноги. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

«Скачок» - широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом (АбдельС.Х., ВолковЕ.П., 2012).

«Стартовые стойки». Основной задачей исходного положения стартовых стоек является создание максимальной готовности к последующему перемещению.

Существует 2 вида стоек:

- стойка игроков передней линии для быстрого блокирования;
- стойки игроков задней линии для защитных действий.

Стартовые стойки по степени сгибания ног в коленях делят на:

- низкие (угол между бедром и голенью менее 90 градусов Рис.1 а)
- средние (угол 90 – 135 градусов Рис.1 б)
- высокие (угол больше 135 градусов Рис.1 в).

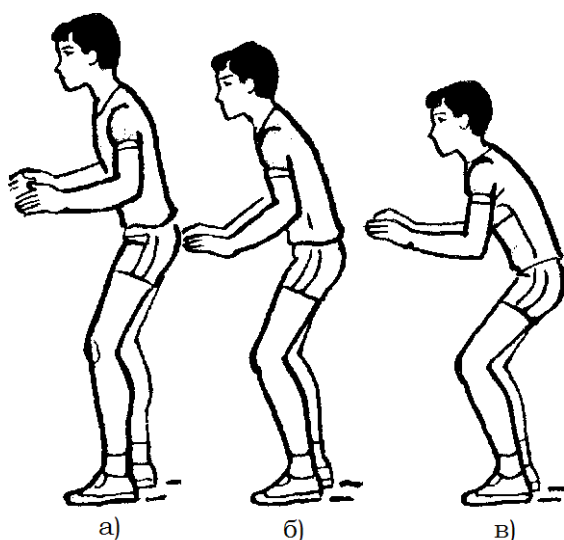


Рис. 1 Стартовые стойки по степени сгибания ног в коленях

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема. Игрок перемещается к месту встречи с летящим мячом и принимает определенное положение (рабочую позу) для выполнения ударного движения. В основной фазе движение направленно на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнение технического приема завершается, игрок переходит к новым действиям. Каждая фаза может включать более мелкие части – подфазы, например, разбег и прыжок в подготовительной фазе (Бердникова Ю.Г., Жданова Ю.С., 2011).

Техника владения мячом.

К технике владения мячом относят подачи и передачи.

Подачи – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, пытаясь затруднить прием мяча противником или выиграть очко. При «нижних подачах» туловище слегка наклонено вперед, при «верхних» – расположено вертикально (Савчук В.С., 2007, электронный ресурс).

Верхняя прямая подача. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м от роста игрока. Замах выполняют

вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. При ударном движении руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх (Рис. 2).

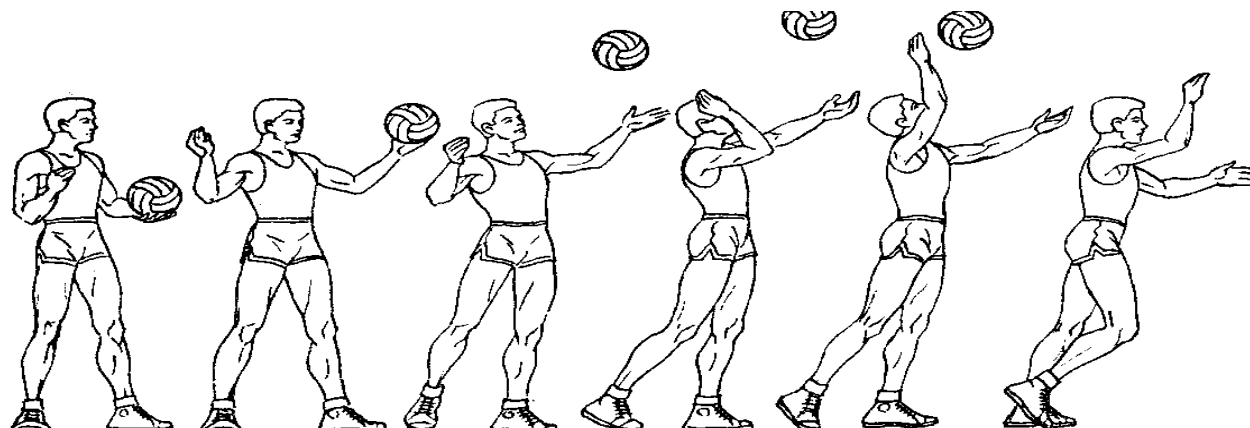


Рис. 2 Техника выполнения верхней прямой подачи

2. Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту 1,5 м. Так, чтобы он находился почти над головой. В ударном движении руку махом выносят по дуге сзади-вверх. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (Рис. 3).

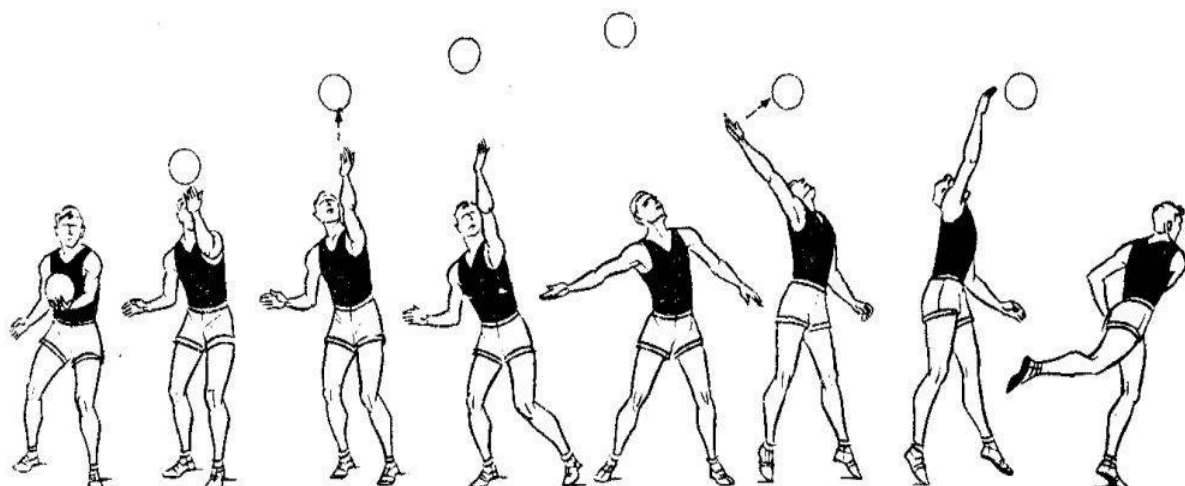


Рис. 3 Техника выполнения верхней боковой подачи

3. Планирующие подачи. Подачи, при которых мяч летит не вращаясь. Они выполняются как верхняя прямая, так и верхняя боковая. Однако здесь особенно важно соблюдать следующие условия:

- подбрасывать мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания при этом уменьшить до 1 м.
- при замахе значительно уменьшить амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание в центр мяча при ударе.

4. Подачи в прыжке. Подачи в прыжке в последние годы начали получать все большее распространение. Подача выполняется как прямая верхняя (в основном мужчинами). Мяч подбрасывают на высоту 2-3 м от роста игрока впереди, и затем выполняют разбег, прыжок (как на прямой нападающий удар) и замах (как при верхней прямой подаче) (Рис. 4).



Рис. 4 Техника выполнения подачи в прыжке

Передачи – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи: двумя руками сверху и одной рукой сверху.

а) верхняя передача двумя руками. В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед

лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют «треугольник». Кисти рук образуют своеобразный «ковш».

б) передача в прыжке выполняется в том случае, когда мяч летит высоко. Во время взлета руки выносятся так, чтобы кисти были над головой, несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи.

в) верхняя передача одной рукой. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную.

По скорости полета мяча передачи подразделяются на медленные (до 10м/с), ускоренные (до 16м/с) и скоростные (более 16 м/с).

-Верхняя передача назад. В исходном положении руки выносятся так, чтобы кисти находились над головой. Необходимый угол в направлении передачи назад задается и регулируется только величиной прогибания туловища.

-Передачи длинные, короткие, укороченные. По длине передачи классифицируются таким образом: длинные - передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие – направленные в соседнюю зону (например, из зоны 3 в зоны 4); укороченные – направленные в свою зону (например, из зоны 2 в зону 2).

-Передачи высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1м; средние – высота до 2м; высокие – выше 2м.

-Передачи с отвлекающими действиями. Один из путей дезинформации соперника о предполагаемой атаке – отвлекающие действия игрока, выполняющего передачу. Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная из другого. Например, передача, известная в практике под названием «Скидка».

Техника нападения.

Техника нападения включает в себя различного вида нападающие удары.

Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой выше верхнего края сетки на сторону соперника.

Прямой нападающий удар - подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточно горизонтальной скорости движения и максимального ее использования для прыжка. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки. С момента отрыва ног от опоры, тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза взлета. Одновременно со взлетом правой (левой) рукой делают движение вверх назад. Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведение вперед и поднимание плеча (Беляев А.В., Булыкина Л.В., 2011).

По направлению полета мяча удары подразделяют на удары по ходу, (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые удары (их часто называют кистевыми) (Зюбанова И.А, Андреев В.И., Иценко Л.М., Капилевич Л.В., 2010).

При нападении используют варианты борьбы против блока:

- Удары мимо блока – прямой нападающий удар с поворотом туловища, прямой с переводом рукой;
- Удар выше блока – прямой по ходу;
- Обман выше блока – прямой удар по ходу;
- Обман мимо блока – прямой удар с переводом руки;
- Удар по блоку с отскоком в аут.

«Нападающий удар с поворотом туловища». Особенности таковы:

- поворот в воздухе вправо или влево;

- выполнение нападающего удара в новом направлении, несовпадающим с продолжением направления разбега.

Нападающий удар с переводом рукой. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге влево вправо так, чтобы кисти ложились на мяч сверху справа.

Слабые удары (обманы). Иногда в игре необходимо направить мяч на сторону соперника близко к сетке, перебить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой удар по ходу. Удар по мячу осуществляют фалангами пальцев.

Техника защиты.

К технике защиты относят приемы мяча в защите после атакующих действий соперника.

Существуют несколько приемов мяча в защите. Приемы мяча в защите

—это прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий противника. Основным способом является прием мяча двумя руками снизу.

Прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении, прием мяча снизу одной рукой в опоре. Таким образом, принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада.

Прием мяча двумя руками сверху в стойке и в падении. Этот прием можно выполнять в падении на спину и на бедро-спину, когда мяч летит низко, прямо на игрока или в сторону от него. При выполнении переката на спину и бедро-спину можно выполнить кувырок через бедро.

Прием мяча одной рукой снизу в падении. Мяч можно принимать в падении на бедро-спину и на грудь, причем, летящий далеко от игрока. При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом делает

выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди ноги туловище резким движением посылает вниз - вперед, руки выносит вперед.

Общая задача приема – оставить мяч в игре после подачи или нападающих действий противника. После приема направить его партнеру для развития атаки (ГрираЮ.Д.,1993).

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника над сеткой. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения и, конечно, в прыжке (КривошеинА.А., 2002).

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Во время прыжка, отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях, пальцы рук разведены и напряжены.

При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед вниз, на сторону противника.

Блок зонный "неподвижный" – определяет закрытие от удара зоны площадки.

Ловящий блок "подвижный" – закрывает истинное направление удара.

По количеству игроков, «идущих» одновременно на блок различают одиночный (блок ставит один игрок), и групповой блок (блок ставят два или три игрока передней линии).

Тактика – это совокупность средств и приемов, умелая и разумная организация действий необходимых для достижения поставленных целей, в нашем случае победы над соперником. Тактика в волейболе – организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. При этом все действия игроков делятся на две основные категории: тактические действия в защите и в нападении (Беляева А. В., Савина М.В., 2000).

Тактика нападения.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Основной задачей тактики передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Тактика нападающего удара разнообразна и связана непосредственно от комбинаций, проводимых на площадке.

В современном волейболе чаще всего используется принцип комплектования стартового состава «5-1». При этом основными игровыми комбинациями, которые успешно применяются в тактике проведения атаки с выходом связующего игрока с задней линии, являются приведенные ниже действия (Фурманов А.Г., 2009).

1. Игрок зоны 1 выходит к сетке на стык зон 2 и 3 и всеми своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выбежавшему к сетке волейболисту зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову на игрока зоны 2.

2. То же, что и в случае 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4

3. «Крест». Первый вариант. Игрок зоны 1 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию. Для успешной организации атаки прием подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6 (Платонов В.А., 2007).

Второй вариант. Игрок зоны 3 выходит за спину разводящему и имитирует атаку, а волейболист зоны 2 перемещается в зону 3 и производит удар.

4. То же, что и в ситуации 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию «Крест», а мяч для удара адресуется волейболисту зоны 4.

5. «Обратный крест». Игрок зоны 1 выходит ближе к зоне 3. Его партнер из зоны 4 разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину своего товарища и производит удар .

6. То же, что и в ситуации 5, но игроки зон 3 и 4 имитируют комбинацию «Обратный крест», а мяч для удара адресуется игроку зоны 2.

7. «Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего (Андреев В.И., 2010).

8. «Вдогонку». Эта комбинация эффективна, когда разводящий посылает мяч с расстояния 1 – 1,5 м. от сетки прострельно вдогонку игрокам зон 3 или 4, которые взлетают над сеткой, ожидая передачу.

9. Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется на «столб» одному из партнеров зон 4 или 2 .

10. «Морита». Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке якобы для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись на опоре, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком (Платонов В.А., 2007).

11. «Возврат». Игрок зоны 2 демонстрирует выход в зону 3 для выполнения нападающего удара с короткой передачи перед разводящим, вынуждая блокирующего зоны 4 переместиться ближе к зоне 3, а затем делает шаг левой ногой назад, правой в сторону, выпрыгивает за головой разводящего и атакует (Всероссийская Федерация Волейбола, 2000).

12. Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападая с задней линии.

Тактика защиты.

Игра волейболистов в защите предусматривает эшелонированную оборону, которая расположена как бы в три линии: блокирующие, страхующие и игроки, осуществляющие прием нападающих ударов (защитники) (Чачин А.В., Сыромятников Ю.Н., Железняк Ю.Д., 2004).

Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки (Козырева Л.В., 2003).

Страховка блокирующих может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке, игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед», а также крайним защитником, например, зоны 2 и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад». При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники. Результативными являются действия защитников и при само страховке блокирующих (Квевцински С.Н., 2001).

Если рассматривать компоненты защиты изолированно, то наибольшую эффективность приносит блок. В среднем при наиболее удачной игре в защите эффективность блокирования достигает 42%. Показатели эффективности страховки и приема нападающих ударов всегда ниже и находятся соответственно в пределах 35-38 и 30-37% (Луткова Н.В., Дакшевич Н.В., 2009).

Довольно невысокие показатели эффективности защитных действий с позиций тактики могут свидетельствовать о нечетком взаимодействии игроков всех линий обороны. При совершенствовании взаимодействия между защитниками, выполняющими различные функции, большая роль

принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Безусловно, для улучшения взаимопонимания между волейболистами необходимо, чтобы игроки, выполняющие различные функции, заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На определенном этапе совершенствования тактики защиты нападающие играют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в различные зоны с определенной последовательностью и силой. В дальнейшем нападающим предоставляется свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым (БутенкоБ. И., 2007).

Волейбольная тактика успешного блока.

Волейбольная стратегия блокирования у каждой команды своя. Для одних команд блок – это основное средство защиты, для других блок используется для перекрытия мест, которые не могут контролировать защитники.

Читающий блок.

Преимущества: если блокирующий команды может хорошо предугадывать действия нападающего, работа в защите становится намного более легкой. Гораздо легче принимать мяч, если блок хорошо работает. Нападающим соперника становится труднее выбирать тактику нападения, если их действия предугадываются, что ведет к неминуемым ошибкам в нападении или неэффективным атакам.

Недостатки: если блокирующий недостаточно качественно просчитал нападение, мяч может срикошетить от его рук в аут или зону недоступную для игроков защиты. Если же направление атаки определено верно, но техника блокирования недостаточно отработана, эффективность блока падает.

Блокирование по зонам.

Преимущества: если у вашей команды высокорослый блокирующий, то закрепление направлений атаки соперника является хорошим подспорьем в организации обороны, так как атакующие действия соперников становятся более предсказуемыми.

Недостатки: перекрытие определенных зон блоком заставляет атакующую команду нападать в руки защитников, однако если навыки защитников в обороне недостаточно развиты, такая тактика является не лучшим выбором.

Смягчающий блок.

Если вы противостоите высокому нападающему, который постоянно атакует поверх вашего блока, можно использовать смягчающее блокирование. Суть такого блокирования заключается в том, что игрок, подняв руки как на блок, немного отходит от сетки и прогибается назад в пояснице. Таким образом, мяч от руки нападающего летит вниз и попадает по рукам игрока, поднявшего руки, что дает шанс сыграть в защите другим игрокам (Шулятьев В.М., 2000).

Этот прием может быть использован игроками задней линии, оказавшимися спереди, без нарушения при этом правил волейбола.

При этом необходимо помнить, что касание мяча уже не будет считаться блоком с точки зрения правил и останется возможность коснуться мяча только два раза.

Одиночный блок.

Волейболистам необходимо иметь тактику блокирования, в случае если это придется делать одному игроку.

Одиночный блокирующий эффективен в следующих случаях:

- Он стоит на исходной блокирующей позиции по линии нападения или под небольшим углом к нападающему и совершает действия типичные для данной позиции.

- Занимает позицию, как будто бы он блокирует в составе группового блока и при выполнении блокирования перемещается на сторону мнимого

члена своей команды для блокирования хода нападения или перехватывая нападение в обход блока.

Существуют три волейбольные тактики постановки одиночного блока:

1. Блокирование нападения, совершаемого с обводом блока. Можно сделать приставной шаг для того, чтобы перекрыть большую часть пространства при попытке перевести мяч нападающим соперника. Приставной шаг желательно совершить в последний момент перед блокированием, для затруднения атакующему изменения направления нападения. Вместо приставного шага можно при совершении прыжка перенести руки влево или вправо, в зависимости от стороны с которой происходит нападение.

2. Блокирование нападения «по ходу». В этом случае нет необходимости перемещаться относительно первоначальной позиции. Можно занять позицию немного под углом к нападающему, что создаст иллюзию, что «ход» свободен для атаки.

3. Блокирование разведенными руками. Блок разведенными руками осуществляется путем разведения рук немного в стороны над сеткой. Эта техника эффективна при блокировании нападающего, который хорошо видит положение блокирующего. Данное блокирование может быть эффективно при блокировании нападающего, который обводит ваш блок, где бы вы его не ставили. Смещение этих способов блокирования поможет в случаях, когда нападающий хорошо видит одиночный блок.

Блок можно поставить и одной рукой, но эффективность такого блока мала. Такое блокирование возможно лишь в случаях, когда поставить блок двумя руками нет времени или возможности.

1.2 Характеристика методов обучения технико-тактическим действиям в волейболе

Основным средством подготовки учеников служат физические упражнения. Их определенным образом группируют со значимости в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условно, однако такой подход дает возможность лучше построить учебно-тренировочный процесс, из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, тренер может проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений. Все упражнения делятся на две большие группы: основные, и вспомогательные(Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., 2012).

Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игру волейбол, т.е. от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Вспомогательные упражнения помогают овладению основными упражнениями, разносторонней подготовке занимающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные.

Применение основных упражнений в тренировке для повышения работоспособности волейболистов дает возможность одновременно совершенствовать технико-тактическое мастерство путем постановки определенной задачи перед игроком (Бутенко, Б. И., 2007).

К методам тренировок волейболистов относят:

1.Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов: равномерный, переменный,повторный, интервальный, метод больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательныйметоды (ЖелезнякЮ.Д., ЧачинА.В., 2003).

2.Методы для обучения и совершенствования техническим приемам волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3.Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4.Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, создание соревновательных условий) (Уэйнберг Р.,2001).

Техническая подготовка.

Техническая подготовка - процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования.

Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Основными задачами технической подготовки являются:

- 1.Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранении этих ошибок.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
- 5.Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Методы решения задач технической подготовки.

1. Показ. Он должен быть образцовым и дополняться демонстрацией наглядных пособий.

2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным и понятным для занимающихся. Обычно показ чередуют с объяснением.

3. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно этот метод используется при решении разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

4. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом основное звено или то, что труднее всего даётся занимающимся.

5. Игровой метод. Воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр.

6. Соревновательный метод. Предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Во всём процессе формирования двигательных навыков, а потом и действий, можно выделить несколько этапов, имеющих свои цели, задачи и методы. Все этапы должны по времени последовательно накапливаться друг на друга. При таком подходе можно обеспечить быстрый и главное, непрерывный рост мастерства игроков, избежать многих ошибок. С каждым очередным этапом обучения решаются задачи всё более сложные (Бердникова Ю.Г., 2011).

Первый этап обучения - готовность к изучению предлагаемых приёмов, самый важный этап обучения. Если не решить его задач, то шансы овладеть по-настоящему эффективными способами выполнения приёмов игры будет

только у одарённых от природы детей. Важно ещё и то, что физически хорошо подготовленные дети быстрее и эффективнее овладевают техникой, поэтому их конечный результат при обучении волейболом будет выше при прочих равных условиях. Поэтому к основным задачам этапа обеспечения готовности следует отнести:

1) Обеспечение организованности, воспитание дисциплины, старательности, трудолюбия, развития способности выполнять упражнения в тренировке с полной отдачей, повышения интереса к занятиям волейболом и желания научиться постоянно совершенствоваться (Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С., 2000).

2) Повышать скоростно-силовую характеристику организма, опорно-двигательного аппарата суставов, связок, мышц.

3) Совершенствовать общие игровые способности.

В решении первой задачи основным должен стоять принцип обеспечения успеха каждому игроку на каждом занятии. Похвала тренера - это успех игрока. Однако это не должно стать самоцелью игрока, что делает его зависимым от высшей оценки. Чтобы научить новичков быть организованными, тренеру самому нужно быть примером во всём для учащихся.

Интерес к занятиям и организованность группы повышается, если используются методы выполнения упражнений, которые исключают всякие очереди в ожидании своего подхода. Поэтому правильно надо применять фронтальный метод организации, а не поточный, а также круговой метод и замену (смену) инвентаря в упражнениях, поэтому помимо мячей должно быть множество других приспособлений и их должно быть столько, сколько необходимо для выполнения упражнений. Общий порядок должен обеспечиваться не за счёт «полицейского» характера, а за счёт формирования интереса к занятиям и создания условий для успеха новичком в результате осмысленной работы. Если на занятия дети ходят как на праздник - половина успеха в обучении будет обеспечена (Гогун, Е. Н., Мартынов Б. И., 2000).

Вторую задачу, а именно, повышение скоростно-силовой характеристики организма, опорно-двигательного аппарата, суставов, связок и мышц надо решать практически с первого занятия волейболом и продолжать, в том или ином виде всю спортивную карьеру игрока.

При решении третьей задачи надо использовать великое множество спортивных и подвижных игр, которые в занятиях развивают игровые способности начинающих спортсменов. Для каждого возраста можно подобрать соответствующие интересные и полезные игры, в которых много движений, игровых ситуаций, где тренируется сообразительность, быстрота и правильность принятия решений. Игры должны обеспечить хорошую физическую разностороннюю нагрузку. В играх надо побуждать новичков к стремлению и достойно принимать неизбежные проигрыши. Особенно это касается высокорослых подростков, которые мало играют и во дворе, и в школе, по мере своего стеснения и меньшей подвижностью (Жуков, М.Н., 2004).

На втором этапе создаётся общее представление об изученном техническом приёме. Задача эта решается довольно быстро, за несколько минут, для этого надо продемонстрировать данный приём, если это сложный технический приём - полезно показать видеоролик или пригласить высокотехнического игрока из старшего возраста, т.к. первое общее представление создаётся у новичков на основе внешней картинке движений.

На особо важные детали и моменты тренеру лучше обратить внимание учащихся сразу, потому, что вокруг этих «опорных» сигналов формируется верный навык выполнения технического приёма игры. Затем следует более углубленное исследование динамических механизмов движений и условий эффективного решения двигательных задач и затем это продолжается всю спортивную жизнь игрока.

Здесь же следует выявление ошибок и анализ причин их появления. В организации движений начинается поиск новых оригинальных технических приёмов и путей дальнейшего повышения технического мастерства.

Подобная аналитическая работа поможет определить слабые места в структуре движений игроков, методику совершенствования, что обеспечит рост их мастерства.

На третьем этапе формируются динамические механизмы навыка исполнения технического приёма через подводящие упражнения. Сложные игровые приёмы - как нападающий удар, необходимо изучать отдельными элементами движения при помощи подводящих упражнений. Несложные приёмы игры изучаются целостным способом, но в очень простых условиях. За счёт повторяющихся упражнений, формируются отдельные динамические механизмы элементарных движений, из которых в последствии строится навык выполнения игровых приёмов (Лисянский В.К., 2000).

Четвёртый этап формирования навыка выполнения технического приёма в простых, специально созданных условиях, также очень важен - на нём формируются навыки целостного выполнения технических приёмов, происходит синтез отработанных ранее элементов и механизмов, формируется «школа» движений.

Для того, чтобы свести к минимуму «разброс» характеристик выполняемых движений, условия реализации целостного навыка поначалу должны быть предельно простыми, обычно специально созданными, без сопротивлений и противодействий партнёров. По мере формирования динамических механизмов структуры движений, условия следует постепенно усложнять. Это может быть достигнуто путём многократного выполнения технического приёма, его выполнения с дополнительными заданиями т. д. Критерием допустимого усложнения должна служить правильность выполнения игроками движений - двигательная структура в предлагаемых упражнениях не должна деформироваться (Филиппов К.А., 2006). В противном случае надо упрощать условия выполнения технического приёма, иначе закрепление двигательных ошибок не избежать. В том или ином виде упражнения этого этапа применяются всегда (например, в разминке, а также и в основной части урока, упражнения на «школу» всегда применяются).

Именно такие простые упражнения совместно с упражнениями предыдущего этапа позволяют сформировать и сохранить «школу» технических приёмов игры и своевременно исправлять возникающие ошибки.

Пятый этап - этап закрепления и совершенствования двигательного навыка в групповых упражнениях игрового характера. На этом этапе ставится задача научиться применять освоенные навыки выполнения технических приёмов без деформации двигательной структуры в групповых упражнениях, представляющих собой определённую игровую ситуацию. Сначала навык осваивается в условиях отсутствия сопротивления, потом с сопротивлением партнёров.

Постепенно условия выполнения неминуемо меняются так, что помимо простой реализации игровых приёмов в групповых упражнениях, важная роль отводится составляющей их целесообразности. Таким образом, происходит совершенствование не только движений как таковых, но и целостных действий технико-тактических приёмов игры в волейбол (Шнейдер В.Ю., 2009).

К концу обучения в спортивной школе и на этапе высшего спортивного мастерства упражнения этого этапа обычно составляют основное содержание тренировочных занятий при самых различных задачах урока.

Шестой этап - этап реализации двигательных навыков в играх и соревнованиях, повышение надёжности и эффективности их применения в рамках разнообразных тактических построений.

1) Надо научиться реализовывать имеющийся технико-тактический арсенал в двухсторонних играх, тренировочных играх.

2) Реализация технико-тактических навыков и умений в соревнованиях, в условиях жёсткой, [психологически](#) напряжённой борьбы.

Несмотря на старания тренера, смоделировать в групповых упражнениях все игровые ситуации – это остаётся большой проблемой. Обычно юные волейболисты принимают в игре привычные, хорошо освоенные приемы, а значит и самые эффективные на этот момент. Однако

надо смотреть в будущее и строить все более сложную и разнообразную игру команды, эффективность игры которой наступит позже.

Поэтому следует применять приемы специального стимулирования частоты применения разученных приемов в игре. Например, за их применение в двухсторонней игре команде начисляются дополнительные очки. Или применить в игре только что разученный элемент (предположим, подачу в прыжке) Одна-две партии двухсторонней игры в конце соответствующих тренировочных занятий с заданиями игрокам (применять новые приемы) – хороший полигон для совершенствования умения применять разучиваемые элементы в деле.

Постепенно новые технико-тактические приемы игры, становятся привычными, и на первый план выходит задача тактической целесообразности их применения. В целом путь обучения такой же – через групповые упражнения в тренировочных двухсторонних играх с акцентом на ситуативную целесообразность (не забывая о правильном выполнении технических приемов)(Зедгенидзе В.И., 2009).

Однако на этом точку ставить рано – надо научить игроков эффективно использовать весь их технико-тактический арсенал в играх, официальных соревнованиях. Здесь важнейшей становится уже не проблема формирования навыка и целесообразного его применения, а проблема психологической устойчивости для обеспечения реализации имеющегося игрового потенциала в соревнованиях.

Для развития психологической устойчивости игроков чрезвычайно полезным оказывается участие команды в различных междугородних турнирах (помимо официальных). Условия и обстановка на турнирах мало чем отличается от официальных соревнований. Мастерство тренера и старание игроков в немалой степени могут способствовать развитию их бойцовских качеств в обстановке турнирной борьбы.

Обычно на таких турнирах есть время для подготовки к очередной игре, в том числе для проведения установки на очередной матч и на анализ

его результатов. Существует и возможность для просмотра предстоящего соперника с целью ознакомления с его манерой игры. Полезно участвовать в турнирах регулярно, но не часто, чтобы оставалось время для «работы над ошибками» и над восстановлением техники, которая к концу турнира обычно «разваливается».

Юных игроков приходится учить целесообразному использованию всего технико-тактического арсенала. С этой целью тренеру полезно использовать метод «параллельного счета», где учитываются премиальные очки за успешное применение того или иного приема игры. Бывают ситуации, когда выстраивание необходимого рисунка игры важнее выигрыша турнира. Иногда оправдано применение установки: «Сегодня важнее не победить, а продемонстрировать содержательную игру». Подобные уловки и приемы очевидно неуместны в официальных соревнованиях. А вот станут ли они очередным шагом на пути совершенствования спортивного мастерства, зависит от педагогических способностей тренера и старания учеников. Стрессогенные условия соревновательных игр - это огромный тренирующий эффект. От мастерства тренера зависит величина той пользы, которую можно извлечь из турнирной борьбы. На данном этапе дети больше нуждаются в поддержке и сотрудничестве (Минникаева Н.В., 2008).

Ответственные игры на соревнованиях, предъявляют высокие требования к уровню вольных проявлений участников, их психологической устойчивости, самоотдача, без которых не бывает ни побед, ни зрелой игры, ни существенного роста спортивного мастерства.

Многие игроки постепенно учатся проявлять перечисленные качества, что позволяет им реализовать свой игровой потенциал в соревнованиях и закрепиться в основном составе команды. Этому немало содействует фактор привыкания к условиям соревновательной деятельности, что позволяет в значительной мере снять ряд проблем, возникающих у высоко тренированных или слабонервных игроков, а также у игроков с неустойчивой психикой.

Тактическая подготовка.

Тактика игры - это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижения победы в соревнованиях (Фурманов А.Г., 2009).

Уровень тактической подготовленности характеризуется:

1. Развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

2. Постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов, и управление его осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды);

3. Хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

4. Эффективным использованием технических приемов;

5. Вариативностью практических действий.

Основными задачами тактической подготовки являются:

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.

2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия двух, трех, четырёх игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

3. Обучение практическому использованию приёмов, элементов, вариантов тактики.

4. Совершенствование тактического умения с учётом игровых функций.

5. Формирование умений быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

8. Анализ участия в соревнованиях.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные, двухсторонние, календарные игры), теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на внимания и др.

Индивидуальные тактические действия.

Обучение индивидуальным тактическим действиям осуществляется в процессе овладения комплексом технических приемов, необходимых для ведения игры, при этом обращается внимание не столько на технику выполнения, сколько на точность, быстроту и своевременность выполнения технического приема.

В процессе обучения индивидуальным тактическим действиям и их совершенствования необходимо:

- целенаправленно развивать психические качества, определяющие тактические способности игроков, а именно, быстроту и точность оперативного и творческого мышления; объем оперативной памяти; способность к предвосхищению изменения ситуации, быстро и правильно оценивать игровые ситуации по сигналам в периферии поля зрения; объем восприятия и свойств внимания; быстроту реагирования. Средства для развития указанных психических качеств используются как в индивидуальной, так и в групповой тактической деятельности (Хулио Веласко, Даг Бил, Филипп Блэн, Джузеппе Азара, 2008).

- воспитать умение быстро и правильно выбирать наиболее эффективные игровые действия, а также позицию по отношению к партнерам и игрокам команды соперника, моменты для самостоятельного решения тактических задач; умения гибко манипулировать техническими приемами в

зависимости от условий игры (нахождение определенного игрока соперника, сложность зрительной ориентировки, реакция зрителей и т. д.);

- научить спортсмена умению действовать против одного или нескольких игроков команды противника. Для того, чтобы условия занятий были близки к соревновательным, вводится противодействие.

Активное противодействие вводится после устранения основных ошибок в действиях игроков. Это способствует формированию у них сложных тактических навыков и воспитанию уверенности в собственных силах.

Тактические действия в нападении разучиваются одновременно с тактическими действиями в защите.

Индивидуальные тактические действия постоянно совершенствуются в игровых упражнениях и играх. При этом широко используются упражнения в передачах мяча (длинные, средние, короткие, по различным направлениям и траекториям), перемещениях без мяча, в подстраховке партнеров по защите, в различных игровых комбинациях.

Большое значение для совершенствования технического мастерства и индивидуальных тактических действий имеет индивидуальная тренировка.

Групповые тактические действия.

К обучению и совершенствованию групповых тактических действий приступают постепенно по мере освоения технических приемов и индивидуальных тактических действий.

Рекомендуется соблюдать такую последовательность обучения:

- без противника;
- с пассивным противником;
- с активным противником;
- игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к соревновательным;
- двусторонние контрольные и товарищеские игры.

Задания выполняются в парах, тройках и других сочетаниях. Особое внимание обращается на установление прочных взаимодействий, взаимопонимание игроков в линиях защиты и нападения.

Начальное обучение групповым тактическим действиям проводится в облегченных условиях с постепенным их усложнением. Усложнение внешних условий можно проводить, изменяя общее время тренировки, размеры игровой площадки и объем выполняемых упражнений. Овладев той или иной тактической комбинацией, целесообразно уменьшить время на ее выполнение. Это усложняет не только ориентировку в пространстве, но и оценку игровых ситуаций. Выполнение тактических действий постепенно усложняется и путем моделирования действий, активного, соперника (Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В., 2010).

В дальнейшем совершенствование групповых тактических действий происходит в условиях, приближенных к соревновательным. Одновременно с разучиванием и совершенствованием групповых тактических действий наигрываются различные варианты выполнения стандартных положений (Беляев А.В., 2011).

Командные тактические действия.

Обучение и совершенствование юными спортсменами командных тактических действий, связано с выполнением игроками определенных функций в избранных игровых системах и способах ведения игры.

Основным средством тактической подготовки являются учебные двусторонние игры, во время которых разучиваются индивидуальные функции игроков и порядок их взаимодействия в рамках принятой командой тактической системы игры. Осваиваются принципы перехода от атаки к обороне и, наоборот, подбираются и разучиваются соответствующие данной системе игры комбинации для отдельных звеньев и линий команды, как в атаке, так и в обороне. При переходе на новую систему игры пересматривается арсенал технических приемов, тактических схем и взаимодействие игроков (Литвиенко А.Ю., 2007).

В тренировочной игре особое внимание необходимо уделять осознанию игроком собственных действий в каждой тактической комбинации. С этой целью игрокам целесообразно давать конкретные задания на каждую учебно-тренировочную игру, разобрав их предварительно на специальном макете. Эта работа проводится на теоретических занятиях, при анализе учебных игр и установках на конкретную игру. При этом спортсмены должны охарактеризовать свои действия, отметить сильные и слабые стороны в своей игре и тактические действия всей команды. Иначе говоря, практическая и теоретическая части тактической подготовки своим содержанием должны обеспечить непрерывность учебного процесса (Шнейдер В.Ю., 2009).

В ходе учебной игры необходимо указывать на правильно выполненные приемы и комбинации, а также на ошибки. Игра останавливается только в том случае, когда нужно сделать общие указания игрокам или повторить тактическую схему.

Для успешного развития творческой инициативы игроков рекомендуется оставлять какую-то часть тактической задачи для самостоятельного ее решения (Яхонтов Е.Р., 2006).

Таким образом, резюмируя сказанное, можно выделить основные направления тактической подготовки:

- постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств;
- определение рациональной последовательности изучения тактических приемов, их сочетание и чередование;
- совершенствование умений реализовывать качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов;
- формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам;
- определение и применение рациональной последовательности изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите с учетом последовательности изучения технических приемов в нападении и защите;

- совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

На этом основаны задачи тактической подготовки:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения приемам игры (технике).
3. Обеспечить высокую степень надежности приемов игры при выполнении тактических действий.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Изучать команды соперника, их технический арсенал, тактическую и волевою подготовленность.
6. Изучать передовую тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

1.3 Характеристика соревновательно-игрового метода

Игровой метод понимается как способ организации разнохарактерной деятельности на основе условного или образного замысла, где достижение цели осуществляется в процессе постоянного изменения ситуации.

Соревновательно-игровой метод – это способ организации разнохарактерной деятельности на основе замысла, где достижение цели происходит в условиях регламентированного соперничества между участниками (Портных Ю.И., Фетисова С.Л., 2006).

Различия в двух определениях кажутся несущественными. Однако в первом случае ведущим признаком является образный сюжет и широкая вариативность в выборе путей достижения цели, а во втором – акцентируется

конфликтный характер замысла игры, предполагающий достижение цели только в результате преодоления противодействия. Следовательно в обоих случаях речь идет о путях достижения цели, но если в первом вектор цели носит общий характер, то во втором – однонаправленный, конфронтационный, что существенно меняет характер игровой деятельности.

Одним из первых органическое единство двух методов уловил О. Листелло (1959), который посчитал возможным объединить их, назвав этот метод спортивно-игровой. С правильностью этого подхода в дальнейшем согласились многие ученые.

Отличительные особенности соревновательно-игрового метода заключаются в 1) целенаправленной преодолевающей деятельности; 2) комплексном характере данной деятельности; 3) разнообразии способов достижения поставленной цели, индивидуальным, так и по преимуществу коллективным путем. Таким образом, в этом методе синтезируются достоинства игрового и соревновательного методов, что делает его эффективным способом решения всего комплекса разнообразных задач физической культуры и спорта.

Главное достоинство соревновательно-игрового метода состоит в том, что он занимает промежуточное место между игрой и спортом, т.е. всегда остается игрой, не превращаясь в спорт (Портных Ю.И., Фетисова С.Л., 2006).

Характеристика игрового метода.

Понятие игрового метода в сфере физического воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другими педагогически существенными признаками) от других методов воспитания.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты:

1. Сюжетно-ролевая основа. Деятельность занимающихся организована на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизированного выполнения ими тех или иных ролей.

2. Отсутствие жесткой регламентации действий, широкие возможности для проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих; допускается возможность широкого выбора способов достижения игровых целей.

3. Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства.

4. Особенности регулирования воздействующих факторов. Игровой метод не представляет возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций; это не значит, что педагогическое управление вообще исключается; оно усложняется и приобретает новые формы.

Исходя из характерных черт игрового метода, можно выявить задачи, поставленные перед ним. Во-первых, обеспечение повышенной заинтересованности занимающихся в двигательной деятельности; во-вторых, обеспечение меньшей психической утомляемости по сравнению с упражнениями монотонного характера; в-третьих, это обеспечение комплексного развития двигательных способностей; в-четвертых, совершенствование ранее освоенных двигательных действий и выработка умений ими пользоваться; и в-пятых, это выявление личностных особенностей занимающихся и эффективное воздействие на формирования нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности (Доронина М.А., 2007).

Так же игровой метод успешно применяется при развитии скоростных, силовых, координационных способностей и выносливости; воспитывает тактическое мышление и волевые качества.

Успешность в игровых действиях в значительной мере зависит от пробужденного интереса игроков к победе за счет культа «победы головой». Это происходит само собой, если в тренировочном и соревновательном процессе тактике отводится важное место. Девиз: «играют руками, выигрывают головой» должен указать каждому игроку основной путь совершенствования тактического мастерства. К этому побуждают многие моменты: упражнения со смысловым содержанием, наличие «тактического» характера замечаний тренера (помимо чисто технических по структуре движений), соответствующая направленность процесса подготовки к очередной игре, теоретическая подготовка игроков и многое другое. Словом весь набор приемов способствующих формированию вкуса к победе за счет грамотных тактических, а не «силовых» действий. Поиск путей обеспечения победы в состязании нужно во все большей степени переносить в сферу интеллекта игроков, формируя их умения выстраивать в процессе матча тактику и стратегию эффективного игрового поведения. Все более полная реализация принципа «победы головой» может получиться только при постоянном использовании упражнений тактической направленности. А также при обучении игроков максимально широкому кругу тактических приемов, как индивидуального, так и командного характера. Надо в полной мере использовать способность быстрому обучению. Степень освоения систем должна быть такой, чтобы игроки могли произвольно их менять по мере их необходимости в процессе игры (Сорокоумова Е.А., 2007).

Команда должна уметь играть в рамках всех основных систем игры, а игроки — действовать в нескольких зонах и выполнять разнообразные функции.

Чтобы игры были эффективными необходимо в работе учитывать закономерности становления тактических навыков. Тактический сложнее двигательного: в его состав дополнительно включается механизм обеспечения «увязки» действия игрока в текущей ситуации (Фетисова С.Л., 2002).

Физиологической основой образования навыка целесообразных действий также служит формирование стабильных нейронных связей и в центрах управления произвольными движениями в процессе решения игровых задач. Устойчивыми эти связи становятся в результате большого количества повторений в упражнениях соответствующей направленности в играх. Таким образом, формирование тактических и двигательных навыков проходят в целом по одинаковым законам в соответствии с общими дидактическими принципами. Необходимо только сознавать, что в упражнениях тактической направленности должна совершаться, главным образом, способность игроков к целесообразным действиям, а не структура движений (Смирнов В.И., Дубровский В.М., 2002).

В обеспечении принципа целесообразности игровых действий игроков в процессе игры необходимо выделить как минимум четыре составляющих:

1. Восприятие игровой ситуации.
2. Анализ и оценка игровой ситуации.
3. Выбор и принятие решения о целесообразном действии.
4. Реализация принятого решения с возможной корректировкой в процессе развития игровой ситуации.

Каждая из составляющих имеет исключительное значение и свои особенности.

От полноты восприятия игровой ситуации во многом зависят качества ее анализа и принятия решений. Ведь можно только смотреть, а можно видеть. Надо научить игроков видеть и чувствовать главные, определяющие ситуацию признаки и механизмы. Научиться видеть основные определяющие ситуацию признаки, важные «тонкости» и характерные «мелочи» процесса

развития ситуации, уделять больше внимание в процессе совершенствования тактических действий в соответствующих упражнениях.

Для полноты восприятия игровой ситуации большое значение имеет устойчивость и распределенность внимания. Устойчивость внимания игроков обеспечивает надежность игрового процесса (Луткова Н.В., Минина Л.Н., Кит Л.С., Игнатов В.Г., Яковлева С.Н., 2004).

В анализе и оценке игровой ситуации имеют значения два момента:

1. Определения сильных и слабых складывающейся ситуации с точки зрения их использования для выигрыша очка.

2. Прогнозирование возможного развития игровой ситуации предугадывания действий соперника. Чем раньше будет разгадано поведение игроков команды соперника, тем раньше и эффективнее можно организовать противодействие.

Глубина и качество анализа и оценки ситуации, как и выбор решения, зависит в самой полной мере от грамотности и опыта игроков, от уровня их теоретической подготовки, от интеллектуальной способности.

Выбор и принятие наиболее эффективного решения осуществляется игроками на основе проведенного анализа складывающейся игровой ситуации с учетом своих возможностей, особенностей игроков команды соперника и партнеров. Учитывается при этом успешность их действий, текущее психологическое состояние, способность к волевым проявлениям, предпочтений, степень шаблонности игровых действий, с учета в партии и много другое.

Тактическим действиям нужно обучать после закрепления на соответствующем уровне механизмов структура двигательных навыков игроков. Обучение тактике можно трактовать как продолжение процесса формирования навыков движений, последнюю его стадию развития ситуативной целесообразности. Движение становится действием. В последствии можно говорить о совершенствовании технико-тактических навыков игроков. Однако необходимо различать обе составляющие, чтобы

не упустить отставания одной из них. В процессе выполнения упражнений тактической направленности особенно групповых и командных, становится очевидным противоречие. Имеется ввиду, что чрезмерное увлечение упражнениями тактической направленности приводит к «размыванию двигательной структуры навыка», и его деградации. И наоборот безоговорочный приоритет упражнений «на технику» тормозит развитие тактических возможностей игроков, делая их беспомощными в условиях быстро меняющихся игровых ситуаций. В первом приближении моментом, с которого можно применять простейшие упражнения тактического характера, можно считать тот этап обучения, на котором двигательная структура навыка выполнении игрового приема не деформируется с добавлением элементов решения задач обеспечения ситуативной целесообразности. Другими словами тактикой можно заниматься, если предлагаемых упражнениях сохраняется «техника» движений. В противном случае нужно уменьшить сложность «тактических» упражнений. Такое соотношение используемых тактических и технических упражнений очень важно соблюдать в тренировочном процессе — так обеспечивается более высокое качество обучения, постоянный и быстрый процесс спортивного мастерства волейболистов, исключая переучивание. Необходимо также устранить другие «сбивающие факторы»: усталость, недостаточную мотивацию, снижение интереса к тренировкам в результате большого количества однообразных, монотонных упражнений, отсутствие конкретных задач, межличностные конфликты и прочее.

Весь процесс обучения условно можно объяснить на ряд этапов, решающих все более сложные задачи:

1. Обучение тактическим действием без сопротивления партнеров по команде.
2. С пассивным или ограниченным сопротивлением партнеров.
3. С активным сопротивлением, в том числе и в соревновательной форме.

4. В тренировочных играх, в том числе и с дополнительными задачами.
5. В соревнованиях и товарищеских играх.

Для игрового метода характерна, прежде всего, "сюжетная" организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости (Дворкина Н.И., 2003).

Еще одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Однако точность дозировки в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать

такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Характеристика соревновательного метода.

Соревнование (или состязание), как и игра, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет очень большое значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни: в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т.д. Естественно, что конкретный смысл соревнований в них различен (Кондаков В.Л., Сердюков О.Э., Селезнева О.В., 2010).

Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором - в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Основная, определяющая черта соревновательного метода - конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Факторы соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официально определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально их уровню, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях, первенствах и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило, более значительному, чем при внешне аналогичных не соревновательных нагрузках (в настоящее время это показано многими исследованиями).

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, еще в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности, поскольку постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные состязания характеризуются наряду с этим отношением взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы участников соревнования, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса ит. п.). В спорте же она закрепляется едиными правилами, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется во многом логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Поэтому

соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного нормирования нагрузки, регулирования воздействий и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения (если соревнуются в играх, то соревновательный и игровой методы, естественно, совпадают) (Доронина М.А., 2007).

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.) Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач (Клещев Ю.Н., 2008).

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров усложнения условий соревнований можно произвести следующие:

- соревнования в условиях среднегорья, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер - в велосипедном спорте, "тяжелая" лыжня - в лыжном и т.п.);
- соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде соперников;
- проведение серии схваток (в борьбе) или боев (в боксе) с относительно небольшими паузами против нескольких соперников;
- соревнования в играх и единоборствах с "неудобными" противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено: планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах; уменьшением продолжительности боев, схваток - в единоборствах; упрощением соревновательной программы - в сложно координационных видах; использованием облегченных снарядов - в метаниях; уменьшением высоты сетки - в волейболе; массы мячей - в вольном поло и футболе; применением "гандикапа", при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество - он стартует несколько раньше (в циклических видах), получает преимущество в заброшенных шайбах или мячах (в спортивных играх) и т.д. (Литвиенко А.Ю., 2007).

По особенностям регулирования нагрузки и другим регламентирующим моментам соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. Соревнование довольно жестко регламентируется определенными правилами (официальными и неофициальными), но эта регламентация затрагивает лишь некоторые стороны и условия состязания (предмет состязания, порядок выступления, условия оборудования и др.). Это

же касается конкретного характера деятельности и определяется в решающей мере логикой соревновательной борьбы (Шипулин Г.Я., 2004).

Соревновательно-игровой метод обладает целым рядом педагогических достоинств. К числу важнейших следует отнести его эмоциональную привлекательность, обеспечивающую высокую мотивированность занимающихся. Не менее важным представляется и активизация с помощью этого метода творческой двигательной деятельности, направленной на преодоление активного противодействия соперника. Не менее существенной представляется и возможность с помощью соревновательно-игрового метода моделировать условия спортивного соревнования и тем самым обеспечивать необходимую прочность приемов соревновательной деятельности и соответствующий уровень развития психомоторных качеств ребенка (Рис. 4).



Рис 4. Психомоторные качества

Следует так же отметить особое разнообразие средств данного метода. Помимо бесчисленного числа игр — подвижных и спортивных, в его распоряжении еще большое количество игровых упражнений (игр-заданий и соревновательных упражнений). Это значит, что любое физическое упражнение может быть превращено в игру. В этом заключена высокая адаптивность метода, его легкая приспособляемость к дидактической задаче или контингенту обучающихся (Рис. 5).

Соревновательно-игровой метод представляет собой самостоятельный дидактический метод, поскольку дает возможность комплексно решать задачи обучения, развития и воспитания и при этом может с успехом использоваться на любом этапе обучения и спортивного совершенствования (Занько С.Ф., Тюнников Ю., 2000).

Данный метод активизирует когнитивные процессы и тем самым способствует развитию интеллектуальной деятельности.

В условиях противоборства обдуманность действий является обязательным правилом: «Мысль всегда впереди», - учил Лесгафт П.Ф., и именно этому учатся играющие. Доказано (Решетова С.Л., 1953), что при освоении техники возникают два типа нервных связей: одни определяют цель действия, а другие - способ ее достижения. Множество игровых ситуаций реализуется в практике правильного выбора способов действия.

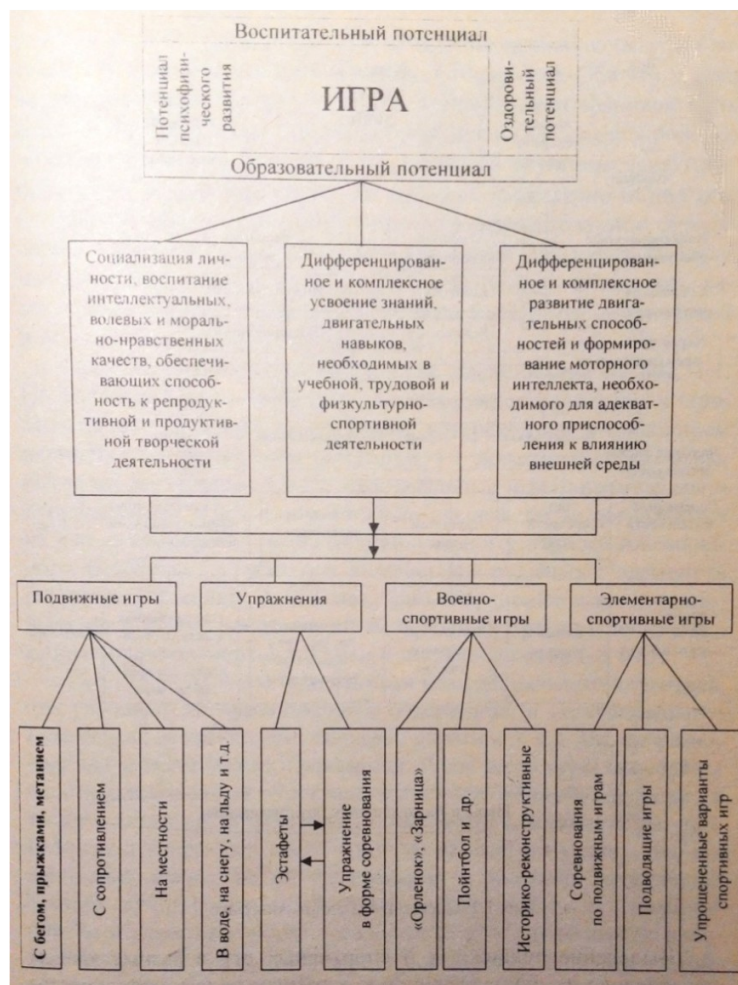


Рис 5. Дидактическая систематизация средств соревновательно-игрового метода

1.4 Возрастные особенности юношей 15-16 лет

Возраст 15-16 лет, характеризуется замедлением темпов роста, плавностью развития, постепенностью изменений структур и функций организма. Высшая нервная деятельность, двигательная функция достигают достаточно высокой степени развития и способствуют в этом возрасте овладению технически сложными формами движения, требующими точности, высокой согласованности движений, быстроты, гибкости и ловкости (Солодков А.С, СологубЕ.Б., 2010).

Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечно-сосудистой системы требует постепенного подхода к дозированию тренировочных нагрузок, вызывающих увеличение ЧСС.

Увеличивается мышечная масса и растет мышечная сила. Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость(Смирнов В.М., 2009).

Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на формы и функции организма, необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки).

Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешенны и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры (Солодков А.С.,2001).

Физическая подготовка. Направленность упражнений для развития ловкости та же, что и для возраста 12-14 лет, но условия выполнения упражнений усложняются.

Быстрота двигательной реакции и быстрота перемещений совершенствуются упражнениями технико-тактической направленности и специально-подготовительными упражнениями в игровой форме (Дворкина Н.И., 2003).

Обоснована необходимость повышения уровня общей выносливости на базе всесторонней физической подготовки с использованием бега по пересеченной местности, плавания, бега на лыжах, спортивных и подвижных игр и др.

Скоростно-силовая подготовка направлена в первую очередь на развитие прыгучести с помощью прыжковых упражнений.

В технической подготовке основное внимание уделяется исправлению ошибок и совершенствованию техники. Те приемы игры, которые в стандартных условиях выполняются правильно, совершенствуются на фоне сбивающих факторов (устомление, необычные исходные положения, наличие в упражнении нескольких мячей и др.).

В тактической подготовке продолжается исправление ошибок и разучивание новых тактических вариантов как взаимодействий с партнером, так и совершенствования индивидуальных действий. Обязательно проведение учебных игр с заданиями.

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой.

Следует сосредоточить внимание на таких качествах как:

1. Общая сила
2. «Взрывная» сила
3. Общая быстрота
4. Специальная быстрота
5. Быстрота двигательных реакций

6. Быстрота перемещений

7. Общая выносливость

9. Ловкость

10. Гибкость

Повышается способность детей к выполнению малоинтенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию малоинтенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте до 14 лет. С 15 до 16 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или даже незначительно падает (Железняк Ю.Д., Швец К.А., Долинский Н.В., 2001).

Статические усилия у школьников среднего возраста сопровождаются быстрым утомлением. Однако для поддержания правильной осанки, правильной позы во время выполнения физических упражнений необходимо применять статические усилия при обязательном контроле за дыханием. Для профилактики дефектов осанки больше внимания необходимо также уделять развитию мышц туловища (Безруких М.М., 2002). В связи с тем, что относительные величины силы мышц (на 1 кг массы тела) близки к показателям взрослых людей, в этом возрасте широко используются упражнения для воспитания силы, связанные с преодолением массы тела (типа лазанья в наклонном и вертикальном положениях). При этом необходимо помнить, что мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Большие по объему и интенсивности нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста (Судаков К.В., 2006). Необходимо избегать асимметрических упражнений, чрезмерного развития гибкости, резких толчков во время приземлений при прыжках, неравномерной нагрузки на левую и правую ноги, больших нагрузок на нижние конечности. Эти упражнения могут вызвать смещение

костей таза, неправильное их сращение, привести к плоскостопию, нарушениям осанки у детей (Вайнек Ю., 2008).

Ограничена у детей среднего школьного возраста способность работать «в долг». Они прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь 1л. Выносливость к работе субмаксимальной интенсивности возрастает лишь к 14 годам. В состоянии покоя, и тем более при мышечных нагрузках, у детей наблюдается большая напряженность функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состоянии покоя, и тем более при мышечных нагрузках, у детей наблюдается большая напряженность функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высокая кислородная стоимость работы (Беленко И.С., 2012).

В работе с детьми среднего школьного возраста важное место занимает развитие мышления, состоящего в переходе от наглядно-образного к словесно-логическому, рассуждающему мышлению, окончательное формирование которого происходит уже в подростковом возрасте. Своевременному формированию и успешной перестройке всех психических процессов в значительной мере содействует целенаправленная двигательная и игровая деятельность.

Кроме формирования жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, на тренировках необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи игры.

В этом возрасте свойственна высокая эмоциональность, сильно развита потребность в движениях. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Сопротивление утомлению осуществляется за счет движений, которые являются защитной физиологической реакцией на перенапряжение. В этом случае никакие запреты и замечания тренера не помогут. Помогут только упражнения в игровой форме.

Несмотря на то, что первичность соревновательной деятельности и вторичность тренировочного процесса признается большинством специалистов, в волейболе эти положения разработаны слабо. Они касаются в большинстве своем теории и методике спортивной тренировки (Железняк Ю.Д., 2004), содержанию соревновательной деятельности работ значительно меньше. Необходимо знать не только количественные характеристики соревновательной деятельности, но, что особенно важно, качественные.

При планировании тренировочного процесса следует использовать системный подход, в основе которого должно быть тщательное изучение соревновательной деятельности, тех психофизиологических и биохимических изменений, которые происходят в организме (Шипулин Г.Я., 2004).

Данные Н.В. Яружного (1985) на современном этапе развития волейбола требуют уточнений, так как в волейболе за последние десятилетия произошли значительные изменения. Увеличились различия в содержании соревновательной деятельности у представителей различных игровых амплуа.

В спортивных играх влияние соревновательной деятельности во многом зависит от игрового амплуа. Разыгрывающие, центровые и крайние нападающие в баскетболе, игроки различных амплуа в волейболе выполняют различную физическую работу, как по структуре, так по объему и интенсивности (Минникаева Н.В., 2008).

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Спортивно - педагогическое тестирование;
4. Опрос в виде анкетирования;
5. Педагогический эксперимент;
6. Методы математической обработки результатов исследования.

2.1.1 Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Теоретический анализ и обобщение литературных источников проводился с целью получения объективных данных по состоянию изучаемого вопроса.

Основное внимание было сосредоточено на источниках, которые рассматривают следующие вопросы:

- общую характеристику технико-тактических действий в волейболе;
- особенности технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов 15-16 лет.

Были изучены учебники, пособия, где рассматриваются указанные вопросы. Для научного обоснования результатов исследования были изучены литературные источники по теории методике спортивных игр и волейболу, физиологии и анатомии, учебные и методические пособия по вопросам особенностей технико-тактических действий в волейболе, характеристике и особенностям подготовки групп 15-16 лет. Всего было изучено 54 литературных источников.

2.1.2 Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось с целью определения показателей эффективности выполнения технико-тактических действий в ходе соревновательной деятельности.

Показатель эффективности выполнения технико-тактических действий игроками определялся в ходе игр, в процессе соревновательной деятельности. Показатель эффективности определялся в обеих командах по формуле, предложенной Беляевым А.В. и Савиным М.В. (2009):

$$\mathcal{E} = \frac{S_y}{S_o} S \times 100 \%$$

Условные обозначения:

Э – эффективность действий;

S_y S_y - количество успешных действий;

S_o S_o - общее количество действий.

На основе полученных результатов определялась эффективность действий игрока.

2.1.3 Спортивно – педагогическое тестирование

Спортивно-педагогическое тестирование проводилось с целью определения показателей физической и технической подготовленности квалифицированных волейболистов 15-16 лет.

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в учебно-тренировочной группе.

Для определения показателей физической подготовленности использовались следующие контрольные упражнения (тесты):

Тест 1. Челночный бег 6х5м (30 м.), с.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Норматив 10,6 сек.

Тест 2. Бег 92 м. (с изменением направления) "Ёлочка", с.

На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

Норматив 26,6 сек.

Тест 3. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Норматив 200 см.

Тест 4. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см.

Высота прыжка определяется следующим образом: в начале учащийся встает боком к стене и поднимает одноимённую руку вверх (предварительно кончики пальцев намазать мелом) – ставит отметку. Затем из исходного положения – стоя на всей стопе, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и ставит другую отметку. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Норматив 45 см.

Для определения показателей технической подготовленности использовались следующие контрольные упражнения (тесты):

Тест 5. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз).

При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Доводка мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

Норматив 8 раз.

Тест 6. Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки (кол-во раз).

Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

Норматив 15 раз.

2.1.4 Опрос в виде анкетирования

Далее проводился опрос тренеров преподавателей спортивных школ СПб в виде анкетирования, который представляет собой определенную процедуру осуществления факта проведения опроса данных тренеров в письменной форме с помощью заранее подготовленных бланков. Анкеты при этом были самостоятельно заполнены тренерами-преподавателями, которые выступали в качестве респондентов: 20 тренеров-преподавателей, имеющих стаж работы: 7 – более 25 лет, 8- более 10 лет, 5 – более 5 лет (форма анкетного листа в Приложении 1).

Представленный метод анкетирования имеет следующие определенные достоинства:

- достаточно высокая степень оперативности получения необходимой информации;
- существенная возможность для осуществления организации массовых обследований тренеров преподавателей по волейболу;
- достаточно невысокая трудоемкость осуществляемых процедур непосредственно подготовки, а также проведения основных исследований, изатем последовательной обработки их основных результатов;
- практически полное отсутствие определенного влияния личности опрашивающего на ответы респондентов;
- достаточно небольшая выраженность у конкретного исследователя ответов на конкретные поставленные вопросы определенного пристрастия к тому, кто на данные вопросы отвечает.

При этом осуществляемому методу анкетирования тренеров могут быть присущи и некоторые недостатки:

- полное отсутствие личного контакта с респондентом при этом не позволяет в свободном интервью изменять определенный ранее, в письменной форме, установленный порядок и конкретные формулировки поставленных в анкете вопросов в зависимости от ответов или поведения респондентов;

В современной действительности при обнаружении основных аспектов выявления точек сбоя и дальнейшего вектора движения при работе с волейбольной командой анкетирование считается вспомогательным методом исследования, оно помогает получить до 40% необходимой для дальнейшей работы информации.

Информация о фактах сознания, которые при этом предназначены для выявления мнений, мотивов или ожиданий тренеров, планов их последующих действий в тренировочном процессе, определенных оценочных

суждений, которые при этом отвечают при определении основных действий в игровой деятельности волейболиста и команды в целом.

Определенная информация о существенных фактах поведения, которые при этом помогают в выявлении определенных реальных поступков, а также конкретных действий и результатов деятельности спортсменов волейболистов через результативность каждого игрока или результативность команды в целом.

Разработка нашей анкеты и проведение самого анкетирования осуществлялось поэтапно:

I. Анализ конкретной представленной темы анкетирования, выделение данной теме отдельных проблем;

II. Разработка пробной и достаточно конкретной анкеты с преобладанием получаемых открытых вопросов;

III. Осуществление пилотажного анкетирования. Анализ получаемых результатов;

IV. Уточнение основных формулировок инструкций и содержания вопросов;

V. Осуществление самого анкетирования

VI. Осуществление обобщения и интерпретации получаемых результатов.

В результате была получена композиция анкеты (Приложение 1) и проведен опрос тренеров-преподавателей спортивных школ Красносельского, Калининского и Невского района г.Санкт-Петербурга.

2.1.5 Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2015 года по май 2016 года на базе ДЮСШ Красносельского района Санкт-Петербурга. После проведения анкетирования тренеров, спортивно-педагогического тестирования учебно-тренировочных групп 2001 года рождения по

определению показателей физической, технической, тактической подготовленности и педагогического наблюдения в ходе соревновательной деятельности, нами было разработано содержание заданий, проводимых соревновательно-игровым методом. В ходе педагогического эксперимента осуществлялось формирование навыков у волейболистов с помощью соревновательно-игрового метода, направленного на повышение эффективности ведения игры с использованием всего технико-тактического арсенала.

2.1.6 Методы математической обработки результатов исследования

Обработка данных была проведена с помощью математическо-статистического метода. Применялся Т-критерий Studenta. Данные обрабатывались с помощью программы MicrosoftExcel 2007.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в детско-юношеской спортивной школе Красносельского района, города Санкт-Петербурга в период с сентября 2015 года по май 2016 года. В исследовании приняло участие две группы квалифицированных волейболистов 2001 года рождения, по 10 человек в каждой, игроки которых являются кандидатами в сборные команды города.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе исследования осуществлялось изучение литературных источников и подбор спортивных тестов для проведения спортивно-педагогического тестирования. Проводилось педагогическое наблюдение в ходе соревновательно-игровой деятельности обеих групп квалифицированных волейболистов.

На втором этапе исследования спортивно-педагогическое тестирование, опрос в виде анкетирования, педагогический эксперимент и проверка эффективности предложенной последовательности подготовки

квалифицированных волейболистов на основе соревновательно-игрового метода, направленного на совершенствование технико-тактических действий.

Третий этап исследования включал в себя обработку полученных результатов исследования, их анализ, написание и оформление магистерской диссертации.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для решения первой задачи исследования нами был проведен опрос тренеров по волейболу в виде анкетирования. Опрос проводился с целью изучения вопроса по применению методов обучения в ходе учебно-тренировочного процесса при совершенствовании технико-тактических действий у волейболистов. В опросе приняло участие 20 тренеров-преподавателей, имеющих стаж работы: 7 – более 25 лет, 8- более 10 лет, 5 – более 5 лет (форма анкетного листа в Приложении 1).

Результаты опроса позволяют сделать заключение, что 100% респондентов применяют в ходе учебно-тренировочного процесса при совершенствовании технико-тактических действий у волейболистов 15-16 лет методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Чаще всего с волейболистами среднего школьного возраста в ходе учебно-тренировочного процесса при совершенствовании технико-тактических действий применяются тренерами методы строго регламентированного упражнения (100% респондентов), соревновательный метод (80% респондентов), 60% применяют регулярно и игровой метод.

100% тренеров, участвующих в опросе, не применяют в работе соревновательно-игровой метод, так как не достаточно осведомлены о его содержании и характеристиках. Поэтому 80% участников опроса затрудняются в вопросе об эффективности использования соревновательно-игрового метода в ходе учебно-тренировочного процесса при совершенствовании технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов 15-16 лет, а 20% считают его не эффективным для применения.

Для решения второй задачи исследования нами было проведено спортивно-педагогическое тестирование с целью определения начальных

показателей физической и технической подготовленности волейболистов 15-16 лет. Результаты физической подготовленности в группе №1(К) до проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности волейболистов 15-16 лет в группе 1 до проведения педагогического эксперимента

Номер испытуемого	Исходные показатели физических данных			
	Челночный бег 6x5 м, с	Бег 92 м "Ёлочка", с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см
№1	12,8	27,1	204	34
№2	13,1	28,5	201	45
№3	14,2	29,2	179	46
№4	12,3	27,9	215	46
№5	12,9	30,4	198	32
№6	13,6	30,5	197	33
№7	10,6	29,2	190	30
№8	14,9	26,5	185	34
№9	11,4	28,7	179	49
№10	12,3	27,2	209	34
X± Sx	12,8 ± 0,4	28,5 ± 0,5	195,7 ± 4,1	38,3 ± 2,4

Анализ результатов, представленных в таблице 1, позволяет сделать заключение, что средний показатель группы в пяти контрольных упражнениях (тестах) - (челночный бег, прыжок с места, прыжок в длину, бег 92 м., прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук) - соответствует среднему уровню подготовленности в соответствии с требованиями, предусмотренными программой для ДЮСШ, для групп УТ-4 (юноши), представленными в таблице 3.

В контрольном упражнении "челночный бег" из 10 тестируемых также 1 результат был соответствующим нормативу – №7. В тесте бег 92м. "ёлочка" из группы волейболистов у 1 испытуемого: №8 показатели соответствовали нормативам, а у остальных 9 показатели не соответствуют высокому уровню. В тесте по прыжкам в длину с места из группы участников

спортивно-педагогического тестирования, норматив выполнили 4 тестируемых: №1, №2, №4, №10. Остальные 6 показали результаты ниже допустимых. В контрольном упражнении на определение высоты прыжка вверх с места толчком двух ног, в котором нормативом являлось 45 см., справилось 4 занимающихся: №2, №3, №4, №9. Показатели 6 занимающихся не соответствуют высокому уровню.

В таблице 2 представлены показатели физической подготовленности волейболистов 15-16 лет до проведения педагогического эксперимента в группе 2 (Э).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности волейболистов 15-16 лет
в группе 2 до проведения педагогического эксперимента

Номер испытуемого	Исходные показатели физических данных			
	Челночный бег 6х5 м, с	Бег 92 м "Ёлочка", с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см
№1	12,9	29	201	33
№2	10,0	26,8	195	34
№3	11,1	30	187	46
№4	12,8	29,8	205	48
№5	11,0	29,6	180	45
№6	12,3	30,9	199	33
№7	10,6	27,3	190	30
№8	12,4	31,1	189	32
№9	13,0	33,1	212	45
№10	12,2	30,7	177	47
X± Sx	11,8 ± 0,4	29,8 ± 0,6	193,5 ± 3,7	39,3 ± 2,5

Анализ показателей представленный в таблице 2 позволяет сделать вывод, что средние показатели в группесоответствует среднему уровню подготовленности в соответствии с требованиями, предусмотренными программой для ДЮСШ, для групп УТ-4 (юноши), представленными в таблице 3.

В контрольном упражнении "челночный бег" из 10 тестируемых 2 результата были соответствующим нормативу, их показали №2 и №7. В тесте бег 92м. "ёлочка" из группы волейболистов все 10 показателей остались ниже требуемых. В тесте по прыжкам в длину с места. Из группы участников спортивно-педагогического тестирования, норматив выполнили 3 тестируемых: №1, №4, №9. Остальные 7 показали результаты ниже допустимых. В контрольном упражнении на определение высоты прыжка вверх с места толчком двух ног, в котором нормативом являлось 45 см., справилось 5 занимающихся: №3, №4, №5, №9, №10. Показатели у 5 занимающихся не соответствуют высокому уровню.

Средние показатели по каждому из пяти тестов не соответствуют требованиям высокого уровня подготовленности, представленным в таблице 5, что позволяет сделать заключение, что у волейболистов средний уровень физической подготовленности.

В таблице 3 приведены модельные характеристики физической подготовки для волейболистов 15-16 лет.

Таблица 3

Модельные характеристики физической подготовки для волейболистов 15-16 лет (группа УТ-4 по волейболу)

Контрольное упражнение	Модельные характеристики (Норматив - Высокий уровень)
Челночный бег 6х5м (с.)	10,6
Бег 92 м. "Ёлочка" (с.)	26,6
Прыжок в длину с места (см.)	200
Высота прыжка вверх (см.)	45

Далее, нами было проведено сравнение показателей физической подготовленности двух групп. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сравнение показателей физической подготовленности волейболистов 15-16 лет в группах 1(К) и 2(Э) до проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 1 $X \pm S_x$	Группа 2 $X \pm S_x$	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Челночный бег 6х5 м, с	$12,8 \pm 0,4$	$11,8 \pm 0,4$	1,777	Статистическ и не значимы
Бег 92 м "Ёлочка", с	$28,5 \pm 0,5$	$29,8 \pm 0,6$	1,716	Статистическ и не значимы
Прыжок в длину с места, см	$195,7 \pm 4,1$	$193,5 \pm 3,7$	0,4	Статистическ и не значимы
Прыжок вверх с места, см	$38,3 \pm 2,4$	$39,3 \pm 2,5$	0,29	Статистическ и не значимы

Группы несвязны. Число степеней свободы 18. Критическое значение ($p=0.05$) 2.101

Анализ полученных данных позволяет сделать заключение, что показатели физической подготовленности волейболистов 15-16 лет в группах 1(К) и 2(Э) находятся на среднем уровне, в соответствии с модельными показателями, предусмотренными программными требованиями для ДЮСШ групп УТ-4 (юноши).

Определяя достоверность различий выборочных данных в исследовании, используя t-критерий Стьюдента, можно сделать заключение, что средние показатели при выполнении контрольных упражнений: бег на короткую дистанцию, прыжок с места, бег на время и высота прыжка вверх с места толчком двух ног в группах 1(К) и 2(Э) не имеют статистически достоверных различий. Это позволяет сделать вывод, что группы волейболистов можно считать однородными по уровню физической подготовленности.

С целью определения показателей технической подготовленности волейболистов 15-16 лет, нами были использованы 2 контрольных упражнения: верхняя передача мяча на точность и передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки на количество раз. Программные требования

показателей технической подготовленности для ДЮСШ УТ-4(юноши) представлены в таблице 7.

Результаты технической подготовленности в группе 1(К) до проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 5.

Таблица 5

Уровень овладения техническими приемами волейболистов 15-16 лет в контрольной группе до начала эксперимента

Номер испытуемого	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки (кол – во раз)
№1	3	14
№2	5	12
№3	3	10
№4	2	13
№5	3	6
№6	5	12
№7	4	4
№8	2	8
№9	2	10
№10	4	3
$X \pm S_x$	$3,3 \pm 0,4$	$9,2 \pm 1,3$

Анализ результатов приведенных в таблице 5 позволяет сделать заключение, что по показателям, предусмотренным программными требованиями для ДЮСШ групп УТ-4 (юноши) ни одно из двух контрольных упражнений, не было выполнено в соответствии с нормативами. Показатели контрольных упражнений соответствуют среднему уровню.

Из вышеприведенных данных можно сделать вывод, что показатели технической подготовленности не соответствуют высокому уровню, в соответствии с модельными показателями.

В таблице 6 представлены показатели технической подготовленности волейболистов 15-16 лет до проведения педагогического эксперимента в группе 2(Э).

Таблица 6

Уровень овладения техническими приемами волейболистов 15-16 лет в экспериментальной группе до начала эксперимента

Номер испытуемого	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки (кол – во раз)
№1	6	12
№2	4	10
№3	6	14
№4	6	10
№5	2	10
№6	2	9
№7	4	11
№8	4	7
№9	2	8
№10	2	10
$X \pm S_x$	$3,8 \pm 0,6$	$10,1 \pm 0,7$

Анализ полученных данных позволяет сделать заключение, что результаты тестирования по определению показателей технической подготовленности квалифицированных волейболистов группы 2(Э) соответствуют среднему уровню в соответствии с модельными

характеристикам, предусмотренным программными требованиями для ДЮСШ УТ-4 (юноши).

Таблица 7

В таблице 7 приведены модельные характеристики технической подготовки для волейболистов 15-16 лет.

Контрольное упражнение	Модельные характеристики (Норматив)
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	8
Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки, кол-во раз	15

Далее, нами было проведено сравнение показателей технической подготовленности обеих групп. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8

Сравнение показателей технической подготовленности волейболистов 15-16 лет в группах 1(К) и 2(Э) до проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 1 $\bar{X} \pm S_x$	Группа 2 $\bar{X} \pm S_x$	t-критерий Стьюдента	Заклучение о различиях
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	$3,3 \pm 0,4$	$3,8 \pm 0,6$	0,714	Статистически не значимы
Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки, кол-во раз	$9,2 \pm 1,3$	$10,1 \pm 0,7$	0,628	Статистически не значимы

Группы несвязны. Число степеней свободы 18. Критическое значение ($p=0.05$) 2.101

Анализ полученных данных позволяет сделать заключение, что показатели технической подготовленности волейболистов 15-16 лет в группах 1(К) и 2(Э) находятся на среднем уровне в соответствии с предусмотренными программными требованиями ДЮСШ УТ-4(юноши). Средние показатели при выполнении контрольных упражнений: Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз) в группах 1(К) и 2(Э) не имеют

различий. Это позволяет сделать вывод, что волейболисты обеих групп имеют одинаковый, исходный уровень технической подготовленности.

Группа 1 была определена нами как контрольная, группа 2 как экспериментальная.

Для решения третьей задачи исследования нами были составлены блоки заданий учебно-тренировочного процесса, направленные на совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол, проводимых соревновательно-игровым методом.

Задания были составлены по 3 блокам.

Блок 1. Подвижные игры, направленные на развитие физических способностей, влияющих на выполнения технических приемов игры в волейбол.

Блок 2. Задания, направленные на совершенствование технических приемов игры в волейбол, предусматривающие элемент соперничества или состязательности.

Блок 3. Подвижные игры, направленные на совершенствование технико-тактических действий у волейболистов.

Блок 1. Подвижные игры, направленные на развитие физических способностей, влияющих на выполнения технических приемов игры в волейбол.

1. «Кто быстрее».

Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Гонка тачек».

Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч («тачка»). Партнер берет за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первые номера команды пересекут боковую линию, вслед за ними начинают бег вторые и т.д. «Гонка тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

3. «Перетягивание каната».

Две команды с равным количеством игроков берутся за концы каната. На полу проводится линия, разделяющая канат на две равные половины. По сигналу игроки стремятся перетянуть канат на свою сторону. Побеждает команда, которая добьется этого первой.

4. «Эстафеты с бегом».

Две команды выстраиваются за лицевой линией площадки. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной (волейбольный, футбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер каждой команды добегают до мяча и, взяв его, бежит обратно и передает его следующему игроку. Тот бежит с мячом, кладет его на лицевую линию; прибежав обратно, ударяет рукой по ладони следующего, тот бежит, берет мяч и т.д. Команда, раньше закончившая бег, становится победителем.

5. «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне

площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Блок 2. Задания, направленные на совершенствование технических приемов игры в волейбол, предусматривающие элемент соперничества или состязательности.

1.«Встречная эстафета».

Здесь приводится вариант, помогающий освоить прием мяча двумя руками (одной рукой) с падением на грудь. Для этого между колоннами кладется гимнастический мат. Игроки выбегают вперед, а партнеры, стоящие напротив, набрасывают им (двумя руками из-за головы) мяч на ближнюю половину мата. Партнер в падении отбивает мяч и, поднявшись, продолжает движение в конец противоположной колонны. Как только игрок, принимавший мяч, пересечет линию перед командой, вперед выбегает игрок, набрасывавший мяч. Теперь уже он должен принять мяч в падении на грудь от игрока, стоящего напротив.

2.«Бомбардиры».

Участники стоят по кругу и перебрасывают мяч друг другу (в основном верхние передачи). Совершивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки, разыгрывающие мяч по кругу, время от времени сильным ударом посылают его в сидящих. Отскочивший от игроков мяч (попавший в одного из сидящих) снова вводится в игру. Если же игрок не попал мячом в сидящих, он сам занимает место рядом с ними.

3. «Хоккейный волейбол».

Игроки делятся на две команды по 3 человека, после чего начинаю пинать мяч по полу с одной половины площадки на другую, после того как мяч вылетел за пределы одной из площадок розыгрыш очка закончен.

Количество касаний мяча до пола не ограничено, главное, чтобы мяч прыгал. В этом упражнении можно использовать блокирование ударов. Этот элемент чем-то напоминает то, как стелются хоккеисты, защищая свои ворота.

4. «Перестрелбол».

Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя 3-м ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из 3) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет 2-й игрок.

В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим партнерам, находящимся в плену.

Игра длится 10—15 мин. За это время одна из команд может лишиться всех своих игроков (попадают в плен). Итоги так же подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

Игра идет по волейбольным правилам. Для упрощения игры (при ее освоении) можно договориться что, если пленный поймал мяч с воздуха, а не от земли или стены, он опять вступает в игру. Оговариваются также и другие моменты игры.

5.«Точность приёма».

На площадке две команды. Одна из них играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди выполняют нападающие удары. Команда защитников должна принять мяч и с первой передачи направить его в корзину, укрепленную на сетке или установленную на площадке (по усмотрению тренера). Выигрывает команда, которая с первой передачи направит больше мячей точно в корзину.

6. «Мяч в стенку».

Команды построены в колонну по одному перед стартовой линией в 3—4 м от стены. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют передачу мяча в стену, а сами убегают в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание.

Блок 3. Подвижные игры, направленные на совершенствование технико-тактических действий у волейболистов.

1. «Защита цели».

В одном из вариантов игры занимающиеся, стоящие по кругу, ударом волейбольного мяча стараются сбить треногу из палок (связанных в верхней части) или несколько булав, которые защищает водящий. Ему разрешается отбивать мяч только руками любым способом. В другом случае игроки пытаются попасть мячом в игрока, находящегося в середине. Но его защищает другой игрок, который прикрывает его и отбивает мяч руками. В любом из вариантов игрок, поразивший цель, становится защитником.

2. «Круговая лапта».

Игроки одной команды размещаются за пределами круга (квадрата), а игроки второй команды занимают места внутри круга. Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков противника. Разрешается метать мяч любым способом (нападающим ударом, обычным броском). Игроки, бегающие по кругу, могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (двумя руками сверху, снизу, одной рукой, с выпадом, в падении и др.). В этом случае они остаются в

кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или руки, игрок покидает круг и становится за его пределами (за спинами атакующих).

Игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга.

Игра длится 3—5 мин., после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сохранившая в кругу большее число игроков. Игра может закончиться досрочно, если все игроки выбиты из круга. Все спорные ситуации в игре разрешает судья.

С хорошо подготовленными волейболистами можно проводить игру, используя два мяча. Можно также условиться, что игрок считается выбитым в том случае, если удар мячом пришелся ему в ноги (ниже пояса). Это заставит защищающихся чаще отбивать мяч двумя руками (или одной) снизу.

3.«Лепта волейболистов».

Перед игрой выбирают двоих судей. Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды, одна из которых подающая, а другая - принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Игроки размещаются на площадке по-разному. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри самой площадки.

По команде первый игрок подаёт мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит за линией вокруг площадки и возвращается на своё место. В это время играющие противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок бежит по кругу. В тот момент, когда игрок вернётся на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не сделают перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек противников. Затем команды меняются ролями и игра продолжается.

4. «Огонь по крепости».

Две команды по 6-8 человек в каждой соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах 5 установлено по три крепости (каждая крепость состоит из 3 связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости считается победительницей.

5. «Дружная команда».

Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается.

6. «По наземной мишени».

На каждой стороне площадки у линии нападения чертят два круга диаметром 1-1,5м. У игроков первой команды в правой (или левой) руке теннисный мяч.

По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок второй команды, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) - одно очко. Игрок, попавший в блок или задевший сетку, очков не получает. Защитнику начисляется очко при удачном блокировании (мяч отскочил на площадку нападающего). Когда все игроки нападения по одному разу выполняют бросок по мишени (а другие выступают в роли защитников), роли в командах меняются.

Побеждает команда набравшая больше очков.

В ходе занятий выполнялись задания и подвижные игры из каждого блока, с учетом частных задач учебно-тренировочного процесса. Задания (в количестве 3) выполнялись в конце подготовительной и в ходе основной части занятия в течение 20-25 минут. Смена заданий осуществлялась каждую неделю.

Проверка эффективности предложенных блоков заданий осуществлялась в ходе повторного спортивно-педагогического тестирования, направленного на определение показателей физической и технической подготовленности волейболистов 15-16 лет. Результаты представлены в таблицах 9-18.

Таблица 9

Показатели физической подготовленности волейболистов 15-16 лет
в группе 1(К) после проведения педагогического эксперимента

Номер испытуемого	Исходные показатели физических данных			
	Челночный бег 6x5 м, с	Бег 92 м "Ёлочка", с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см
№1	11,8	26	209	35
№2	12	27,3	205	47
№3	13,3	28,2	189	46
№4	11,8	26,8	210	47
№5	11,7	28,7	204	37
№6	12	29,5	208	34
№7	10,3	27,1	195	35
№8	13,7	27,4	197	36
№9	11,2	27,8	183	49
№10	11,5	26,9	210	38
X± Sx	11,9 ± 0,3	27,6 ± 0,3	201,0 ± 3,2	40,4 ± 2,0

Таблица 10

Показатели физической подготовленности волейболистов 15-16 лет
в группе 2(Э) до проведения педагогического эксперимента

Номер испытуемого	Исходные показатели физических данных			
	Челночный бег 6х5 м, с	Бег 92 м "Ёлочка", с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см
№1	11,1	25	213	46
№2	10,1	26,1	210	45
№3	10,5	28,5	207	48
№4	11,8	25,8	220	49
№5	11,1	27,1	211	47
№6	11,7	28,9	212	44
№7	10,3	26,4	207	47
№8	11,8	26,5	205	43
№9	12,5	27	216	46
№10	11,5	25,7	214	48
X± Sx	11,2 ± 0,3	26,7 ± 0,4	211,5 ± 1,5	46,3 ± 0,6

Таблица 11

Сравнение показателей физической подготовленности волейболистов 15-16 лет в экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа Э до X± Sx	Группа Э после X± Sx	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Челночный бег 6х5 м, с	11,8 ± 0,4	11,2 ± 0,3	1,349	Статистически не значимы
Бег 92 м "Ёлочка", с	29,8 ± 0,6	26,7 ± 0,4	4,243	Статистически значимы
Прыжок в длину с места, см	193,5 ± 3,7	211,5 ± 1,5	4,53	Статистически значимы
Прыжок вверх с места, см	39,3 ± 2,5	46,3 ± 0,6	2,752	Статистически значимы

Группы связны. Число степеней свободы 9. Критическое значение ($p=0.05$) 2.26

Таблица 12

Сравнение показателей физической подготовленности волейболистов 15-16 лет в контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа К до $X \pm Sx$	Группа К после $X \pm Sx$	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Челночный бег 6х5 м, с	$12,8 \pm 0,4$	$11,9 \pm 0,3$	1,655	Статистически не значимы
Бег 92 м "Ёлочка", с	$28,5 \pm 0,5$	$27,6 \pm 0,3$	1,679	Статистически не значимы
Прыжок в длину с места, см	$195,7 \pm 4,1$	$201,0 \pm 3,2$	1,022	Статистически не значимы
Прыжок вверх с места, см	$38,3 \pm 2,4$	$40,4 \pm 2,0$	0,669	Статистически не значимы

Группы связны. Число степеней свободы 9. Критическое значение ($p=0.05$) 2.262

Таблица 13

Сравнение показателей физической подготовленности волейболистов 15-16 лет в контрольной и экспериментальной группах после проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 1 $X \pm Sx$	Группа 2 $X \pm Sx$	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Челночный бег 6х5 м, с	$11,9 \pm 0,3$	$11,2 \pm 0,3$	1,675	Статистически не значимы
Бег 92 м "Ёлочка", с	$27,6 \pm 0,3$	$26,7 \pm 0,4$	1,64	Статистически не значимы
Прыжок в длину с места, см	$201,0 \pm 3,2$	$211,5 \pm 1,5$	2,979	Статистически значимы
Прыжок вверх с места, см	$40,4 \pm 2,0$	$46,3 \pm 0,6$	2,797	Статистически значимы

Группы несвязны. Число степеней свободы 18. Критическое значение ($p=0.05$) 2.101

Таблица 14

Показатели технической подготовленности волейболистов 15-16 лет в контрольной группе после эксперимента

Номер испытуемого	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки (кол – во раз)
№1	3	14
№2	5	12
№3	3	13
№4	3	13
№5	4	8
№6	5	13
№7	5	5
№8	4	9
№9	4	11
№10	6	5
$X \pm S_x$	$4,2 \pm 0,3$	$10,3 \pm 1,1$

Исходя из данных представленных в таблицах 5 и 14, можно сделать вывод, что контрольная группа, занимаясь по своей методике, улучшила результат технической подготовленности, но по средним показателям ниже уровня технической подготовленности, чем у экспериментальной.

Таблица 15

Показатели технической подготовленности волейболистов 15-16 летв
экспериментальной группе после эксперимента

Номер испытуемого	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки (кол – во раз)
№1	8	16
№2	6	15
№3	9	13
№4	7	14
№5	5	15
№6	4	12
№7	7	14
№8	6	11
№9	5	13
№10	6	14
$X \pm S_x$	$6,3 \pm 0,5$	$13,7 \pm 0,5$

Исходя из данных представленных в таблицах 6 и 15, можно сделать вывод, что экспериментальная группа, используя в учебно-тренировочном процессе соревновательно-игровой метод, улучшила результат технической подготовленности. По средним показателям уровень технической подготовленности в экспериментальной группе стал выше, чем в контрольной группе.

Таблица 16

Сравнение показателей технической подготовленности волейболистов 15-16 лет в экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 2(Э) до эксперимент а $X \pm S_x$	Группа 2(Э) после эксперимент а $X \pm S_x$	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	$3,8 \pm 0,6$	$6,3 \pm 0,5$	3,258	Статистическ и значимы
Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки, кол-во раз	$10,1 \pm 0,7$	$13,7 \pm 0,5$	4,369	Статистическ и значимы

Группы связны. Число степеней свободы 9. Критическое значение ($p=0.05$) 2.262

Показатели технической подготовленности у волейболистов 15-16 лет экспериментальной группы в учебно-тренировочном процессе после эксперимента выше, чем соответствующие показатели до эксперимента. Прирост результативности в контрольном упражнении "верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4" (из 10 раз) на 2,5, а в контрольном упражнении "передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки" (кол – во раз) на 3,6. За счет введения в учебно-тренировочный процесс соревновательно-игрового метода экспериментальная группа улучшила свои показатели. Показатели в группе имеют статистически значимые различия на уровне значимости 0,01 (степеней свободы - 9, критерий для $p=0,01$ - 3.250).

Таблица 17

Сравнение показателей технической подготовленности волейболистов 15-16 лет в контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 1(К) до эксперимент а $X \pm S_x$	Группа 1 (К) после эксперимент а $X \pm S_x$	t-критерий Стьюдента	Заклучение о различиях
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	$3,3 \pm 0,4$	$4,2 \pm 0,3$	1,739	Статистическ и не значимы
Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки, кол-во раз	$9,2 \pm 1,3$	$10,3 \pm 1,1$	0,648	Статистическ и не значимы

Группы связны. Число степеней свободы 9. Критическое значение ($p=0.05$) 2.262

Показатели технической подготовленности у волейболистов 15-16 лет контрольной группы в учебно-тренировочном процессе после эксперимента выше, чем соответствующие показатели до эксперимента. Прирост результативности в контрольном упражнении "верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4" (из 10 раз) на 0,9, а в контрольном упражнении "передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки" (кол – во раз) на 1,1. Результаты исследования статически достоверны. Показатели в группе статистически не значимы.

Далее, нами было проведено сравнение показателей технической подготовленности обеих групп.

Сравнение показателей технической подготовленности волейболистов 15-16 лет экспериментальной и контрольной групп в учебно-тренировочном процессе после эксперимента представлены в таблице 18.

Таблица 18

Сравнение показателей технической подготовленности волейболистов 15-16 лет в контрольной и экспериментальной группах после проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 1(К) $X \pm S_x$	Группа 2(Э) $X \pm S_x$	t-критерий Стьюдента	Заклучение о различиях
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	$4,2 \pm 0,3$	$6,3 \pm 0,5$	3,468	Статистическ и значимы
Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки, кол-во раз	$10,3 \pm 1,1$	$13,7 \pm 0,5$	2,768	Статистическ и значимы

Группы несвязны. Число степеней свободы 18. Критическое значение ($p=0.05$) 2.101

Сравнение показателей между группами позволяет сделать заключение, что выявлены статистически значимые различия показателей технической подготовленности на уровне значимости 0,05(степеней свободы - 18, критерий для $p=0,01$ - 2.878).

Таким образом, после анализа результатов можно сделать заключение, что в экспериментальной группе произошло существенное увеличение результативности показателей технической подготовленности. Уровень технической подготовленности в контрольной группе имеет более низкий прирост. Показатели между группами имеют статистически достоверные различия.

ВЫВОДЫ

1. В ходе учебно-тренировочного процесса при совершенствовании технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов тренеры по волейболу применяют следующие методы: строго регламентированного

упражнения, соревновательный и игровой (100%, 80%, 60% респондентов соответственно). Участники опроса затрудняются в вопросе об эффективности использования соревновательно-игрового метода в ходе учебно-тренировочного процесса, так как не достаточно осведомлены о его содержании и характеристиках (80% респондентов).

2. Показатели физической и технической подготовленности в двух группах до проведения педагогического эксперимента соответствуют среднему уровню в соответствии с модельными характеристиками, и не имеют статистически достоверных различий. Группы волейболистов можно считать однородными по уровню физической и технической подготовленности.

3. Разработку содержания заданий, направленных на совершенствование технических приемов игры в нападении, проводимых соревновательно-игровым методом, целесообразно осуществлять по 3 блокам:

Блок 1. Подвижные игры, направленные на развитие физических способностей, влияющих на выполнения технических приемов игры в волейбол.

Блок 2. Задания, направленные на совершенствование технических приемов игры в волейбол, предусматривающие элемент соперничества или состязательности.

Блок 3. Подвижные игры, направленные на совершенствование технико-тактических действий у волейболистов.

4. Эффективность составленных блоков заданий доказана результатами повторного спортивно-педагогического тестирования. После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе повышаются показатели технической подготовленности в двух контрольных упражнениях - верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4; передача мяча двумя руками сверху (показатели в группе до $3,8 \pm 0,6$ и после $6,3 \pm 0,5$; до $10,1 \pm 0,7$

и после $13,7 \pm 0,5$ соответственно). Показатели экспериментальной и контрольной групп имеют статистически достоверные различия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. С целью изучения вопроса по применению методов обучения в ходе учебно-тренировочного процесса при совершенствовании технико-тактических действий у волейболистов необходимо провести опрос тренеров.

2. Для оценки технической и физической подготовленности необходимо провести спортивно-педагогическое тестирование с целью определения начальных показателей физической и технической подготовленности квалифицированных волейболистов 15-16 лет.

3. Для совершенствования технических приемов игры в волейбол необходимо включить в учебно-тренировочный процесс задания, проводимые соревновательно-игровым методом.

4. Составление блоков заданий, направленных на совершенствование технических приемов игры, проводимых соревновательно-игровым методом целесообразно осуществлять по трем блокам:

Блок 1. Подвижные игры, направленные на развитие физических способностей, влияющих на выполнения технических приемов игры в волейбол.

Блок 2. Задания, направленные на совершенствование технических приемов игры в волейбол, предусматривающие элемент соперничества или состязательности.

Блок 3. Подвижные игры, направленные на совершенствование технико-тактических действий у волейболистов.

5. С целью проверки эффективности заданий, проводимых соревновательно-игровым методом, необходимо провести повторное спортивно-педагогическое тестирование, направленное на определение показателей подготовленности волейболистов 15-16 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдель, С.Х. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности / С.Х. Абдель, Е.П. Волков. - Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков, 2012. — 255 с.
2. Андреев, В.И. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов /И.А. Зюбанова, Л.М. Иценко, В.И. Андреев, Л.В. Капилевич - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010. -100 с.
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений /М.М. Безруких, В. Д. Сопысин, Д. А. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 416 с.
4. Беленко, И.С. Анатомо-физиологические особенности человека в возрастном аспекте: Учеб-метод. пособие / И.С. Беленко; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: 2012. – 178с.
5. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки /А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011 – 176с.
6. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. Методическое пособие./А.В. Беляев. - М: Человек, Олимпия, 2007 - 56с.
7. Бердникова, Ю.Г. Волейбол. Техника и тактика игры. II часть: Методические указания (для изучения теоретического курса) для студентов очной формы обучения. / Ю.Г. Бердникова, Ю.С. Жданова - Екатеринбург, 2011.
8. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка волейболиста /Б. И. Бутенко. - Москва: Физкультура и спорт, 2007. - 442 с.
9. Вайнек, Ю. Спортивная анатомия, учеб.пособие для студ. высш. учеб, заведений /Юрген Вайнек М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 304 с.

10. Всероссийская Федерация Волейбола. Волейбол (сборник статей). Москва, 2000.- 32 с.
11. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. - Москва : Академия, 2000. - 288 с.
12. Грира, Ю.Д. Управление процессом технико-тактической подготовки волейболистов высокой квалификации. Дис.канд.пед.наук. /Ю.Д. Грира. -М.,1993. -131 с.
13. Зедгенидзе, В.И. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных волейболистов. /Сост. Н.В. Луткова, Б.Е. Лосин; Национальный гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 2009. - 79 с.
14. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей школьного возраста / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - 230с.
15. Довбыш, В.И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. / В.И. Довбыш, П.А. Баранец, С.С. Ермаков. - 2009. - № 1. - 60-65с.
16. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - 10-14с.
17. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: 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, 2003. – 112с.
18. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских

школ Олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинский. – М., 2001. – 58с.

19. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для педагогических ВУЗов / М.Н. Жуков; 2-е издание – М.: Академия, 2004.-160с.

20.Занько С.Ф., Тюнников Ю.С., Педагогическая оценка коллективной игровой деятельности волейболистов. - М., 2000.-38 с.

21.Квещински, С.Н., Командные тактические действия волейболистов в защите и методика их совершенствования. - Дис.канд.пед.наук. /С.Н. Квещински. - М.,2001.- 236 с.

22. Козырева, Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 168с.

23. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; /Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов,М.В. Маслов. - Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.

24. Кондаков, В.Л.Организация и проведение соревнований по волейболу в ВУЗе: учебно-методическое пособие / В.Л. Кондаков, О.Э. Сердюков, О.В. Селезнева. - Белгород: Изд-во БелГУ, 2010.- 44с.

25. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб.пособие / Ю.Н. Клещев.– М.: СпортАкадемПресс, 2008.

26. Кривошеин, А.А. Настольная книга тренера: наука побеждать / А.А.Кривошеин.- М.:«Астрель», 2002. – 217 с.

27. Лисянский, В. К.Управление тренировочным и соревновательным процессом волейболистов высокой квалификации при помощи систем педагогических наблюдений: метод, пособие. / В. К. Лисянский. - Харьков, 2000. - 45 с.

28. Литвиенко, А.Ю. Волейбол высшего уровня./ А.Ю. Литвиенко- М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 32с.

29. Луткова, Н.В. Содержание учебного материала курсов спортивных и подвижных игр для студентов заочного факультета / Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, Л. С. Кит, В. Г. Игнатов, С. Н. Яковлева. – СПб, 2004. – 81с.

30. Луткова, Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе. /Н.В. Луткова, Н.В. Дакшевич. Учебно-методическое пособие. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009. -48 с.

31. Минникаева, Н.В. Игровая деятельность в двигательном режиме для старших дошкольников как средство формирования физической культуры личности / Н.В. Минникаева. – Москва, 2008. – 213с.

32. Платонов, В. А. Моя профессия - игра. Книга тренера / В. А. Платонов. - Санкт-Петербург: Русско-балтийский информационный центр "Блиц", 2007. - 280 с.

33. Портных, Ю.И. Дидактика игр в школе: Учеб. пособие / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова. - 2-е изд; испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 317с.

34. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. / В.В. Рыцарев. М.: 2009. -384с.

35. Савчук, В. «Раздел техники волейбола», 2007 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fivb.narod.ru/libero.html>.

36. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. М. Дубровский. - Москва: Владос, 2002. - 608 с.

37. Смирнов, В.М. Нормальная физиология: Учебник для студентов медицинских вузов. — М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2009., - 608 с.

38. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов: учебное пособие / И.А. Зюбанова, Л.М. Иценко, В.И. Андреев, Л.В. Капилевич. - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010. - 100 с.

39. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции/ Хулио Веласко, Даг Бил, Филипп Блэн, Джузеппе Азара. - Москва, 2008. - 32с.

- 40.Солодков, А.С. Возрастная физиология: Учеб.пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб; 2001. – 187с.
- 41.Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 620с.
42. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология. Краткий курс / Е.А. Сорокоумова. – СПб.: Питер, 2007. – 208с.
- 43.Судаков, К.В. Нормальная физиология. Учебник для мед.вузов/ К.В. Судаков. – М. Мед.информ. агентство, 2006. – 920 с.
- 44.Уэйнберг,Р. Основы психологии спортаи физической культуры / Р.Уэнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 336 с.
45. Фетисова, С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр. / С.Л. Фетисова. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002.- 155с.
- 46.Филиппов, К. А. Волейбол: учебный словарь / К. А. Филиппов, Н. Б. Филлипова. - Санкт-Петербург, 2006. - 64 с.
47. Фурманов, А.Г. Волейбол: Учеб.пособие / А.Г. Фурманов. – Минск: Соврем.шк., 2009. – 240с.
48. Ханко, В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е.Ханко, В. Н. Маслов. - Киев: Здоровье, 2004. - 125 с.
- 49.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодков, В.С. Кузнецов. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр Академия, 2000.-480с.
- 50.Чачин А.В., Сыромятников Ю.Н., Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР, школа высшего спортивного мастерства./ А.В.Чачин,Ю.Н. Сыромятников, Ю.Д. Железняк. – 2004. - 231 с.
51. Шипулин, Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной

деятельности в классическом волейболе - Дис.канд.пед.наук. /Г.Я. Шипулин - М., 2004.-176 с.

52. Шипулин, Г.Я., Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов / Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков / /Теория и практика физической культуры. — 2004.-136 с.

53.Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Метод.пособие / В.Ю. Шнейдер. – М.: ЧЕЛОВЕК, 2009. – 56с.

54. Шулятьев, В.М. Теоретико-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов. Дис.докт.пед.наук. / В.М. Шулятьев. - Омск, 2000. -323 с.

55. Яхонтов, Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований. /Е. Р. Яхонтов. Курс лекций. 2-е изд., перераб. и доп. – СПб, Олимп, 2006. – 187с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Опросный лист

Уважаемый участник опроса!

С целью изучения вопроса по применению методов обучения в ходе учебно-тренировочного процесса при совершенствовании технико-тактических действий у волейболистов среднего школьного возраста, просим Вас ответить на следующие вопросы:

(1, 2, 3 вопросы заполняются по желанию участника опроса)

1. Фамилия, Имя, Отчество: _____
2. Место работы: _____
3. Образование: _____
4. Стаж работы: _____

5. Какие методы обучения вы используете при решении задач технико-тактической подготовки? (Отметить знаком +)

- а) Методы строго регламентированного упражнения
- б) Игровой метод
- в) Соревновательный
- г) Соревновательно-игровой

6. Какой метод вы используете чаще всего при совершенствовании технико-тактических действий у волейболистов? (Отметить знаком +)

- а) Методы строго регламентированного упражнения
- б) Игровой метод
- в) Соревновательный
- г) Соревновательно-игровой

7. Используете ли вы при совершенствовании технико-тактических действий у волейболистов соревновательно-игровой метод? (Отметить значком +)

- а) Да
- б) Нет

8. Знаете ли вы содержание и характеристики соревновательно-игрового метода? (Отметить значком +)

- а) Да
- б) Нет

в) Затрудняюсь ответить

9. Эффективен ли на ваш взгляд соревновательно-игровой метод при совершенствовании технико-тактических действий у волейболистов?
(Отметить значком +)

а) Да

б) Нет

в) Затрудняюсь ответить.

Спасибо за участие в опросе!