

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Методика обучения девочек 12-13 лет технико-тактическим
действиям в волейболе»

Студент

И.П. Емельянова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2019 г.

Тольятти 2019

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Емельяновой Ирины Петровны
по теме: «Методика обучения девочек 12-13 лет технико-тактическим
действиям в волейболе»

Во время игры в волейбол юным волейболисткам важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса совершенствовать свои технико-тактические умения и взаимодействовать с игроками команды. Основное в соревновательной деятельности волейболисток - это правильный выбор средств игры и планирование поединка, в ходе которого необходимо реализовывать свои умения и знания, полученные на тренировках.

Основная цель работы заключается в том, чтобы совершенствовать методику обучения девочек технико-тактическим действиям в ходе игры волейбол.

Основные задачи бакалаврской работы: изучить и проанализировать особенности методики обучения технико-тактическим действиям в секции волейбола в ходе учебно-тренировочного процесса, разработать и внедрить экспериментальную методику обучения технико-тактическим действиям девочек в секции волейбола МБУ школа 43 г.о. Тольятти и оценить результаты экспериментальной методики по итогам педагогического эксперимента. Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу и позволили обосновать заключение.

Бакалаврская работа состоит из 42 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 6 таблиц, 7 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ	6
1.1 Особенности тренировки юных волейболистов при обучении техники игры	6
1.2 Особенности обучения индивидуальным технико-тактическим действиям в волейболе	11
1.3 Использование методических приёмов в процессе тренировки по волейболу	16
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	20
2.1 Организация исследования	20
2.2 Методы исследования.....	20
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	23
3.1 Особенности экспериментальной методики обучения девочек 12-13 лет технико-тактическим действиям в волейболе.....	23
3.2 Изучение физической подготовленности волейболисток 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента	30
3.3 Оценка выбора технико-тактических решений девочек контрольной и экспериментальной групп в условиях соревнований...	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Особенность современного волейбола - это высокий уровень подготовленности команд и спортсменов и повышение плотности спортивных результатов. В связи с возросшей спортивной конкуренцией в волейболе победа будет у команды, которая быстро принимает верные решения и успевает реализовать их в ходе спортивной борьбы. Современный волейбол сегодня диктует свои правила высокого уровня подготовки команд и игроков не только в физическом, но и технико-тактическом плане, в связи с чем возрастает результативность соревнований. Для того чтобы повысить уровень спортивного результата, в учебно-тренировочном процессе необходимо больше времени уделять технико-тактическому мастерству спортсменов, которое успешно можно применять в ходе игры.

Игра в волейбол характеризуется высокой игровой напряженностью, особые требования выдвигаются к двигательным способностям игроков и их функциональным возможностям организма.

Цель исследования: совершенствование методики обучения девочек технико-тактическим действиям в ходе игры волейбол.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанная методика будет способствовать повышению технико-тактическим действиям в ходе игры и способствовать результативному использованию технико-тактических взаимодействий команды во время соревнований.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в секции волейбола МБУ школа 43 г.о. Тольятти

Предмет исследования: методика обучения технико-тактическим действиям в волейболе

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать особенности методики обучения технико-тактическим действиям в секции волейбола в ходе учебно-тренировочного процесса.

2. Разработать и внедрить экспериментальную методику обучения технико-тактическим действиям девочек в секции волейбола МБУ школа 43 г.о. Тольятти.

3. Оценить результаты экспериментальной методики по итогам педагогического эксперимента.

Новизна работы: предложены алгоритмы применения игровых ситуаций в ходе обучения технико-тактическим действиям в волейболе

Практическая значимость: результаты педагогического исследования внедрены в практику подготовки юных волейболисток 12-13 лет в МБУ школа 43 г.о. Тольятти. Экспериментальная методика способствует лучшему освоению технико-тактических взаимодействий юных волейболисток и результативному применению знаний и умений юных волейболисток в условиях соревнований.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

1.1 Особенности тренировки юных волейболистов при обучении техники игры

Главная задача государственной политики заключается в развитии здоровья подрастающего поколения. Ведь именно здоровье детей определяет уровень благосостояния, стабильности общества и его будущее развитие. Направления развития образования в стране поставили перед педагогами задачу по разработке новых путей и средств по укреплению физического состояния здоровья детей, повысить навык к физическим нагрузкам, развить стойкий интерес к спортивным занятиям, развить желание самостоятельно вести оздоровительную деятельность. Здоровье человека - это возможность двигательной активности, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения, грамотное сочетание отдыха и работы и регулярные занятия физической культурой.

Главным составляющим фактором здоровья для школьников является отказ от курения, употребления алкогольных и наркотических веществ и отсутствия других вредных привычек. Современная оценка состояния здоровья обычно учитывает следующие критерии:

- отсутствие хронических заболеваний;
- нормальная работа организма;
- благополучие психическое, физическое и социальное;
- способность полноценно учиться и вести умственную деятельность;
- стремление к развитию;
- умение приспосабливаться к негативным изменениям окружающей среды.

Организм детей, которые регулярно занимаются спортом, развивается интенсивнее, повышение двигательных способностей возможны только при рациональном построении тренировки с учетом соответствия возраста объема и

интенсивности нагрузки. Основными средствами на занятиях являются применение психолого-педагогических методов восстановления (оптимальное соотношение нагрузок и периода отдыха, не только в отдельном занятии, но и на всех этапах тренировки).

Процесс многолетней спортивной тренировки в волейболе начинается в младшем школьном возрасте на этапе начальной спортивной подготовки. Перед учебно-тренировочным процессом на каждом конкретном этапе ставятся определенные, присущие ему задачи. В соответствии с ними осуществляется подбор средств и методов обучения, совершенствования и контроля исходя из возрастных особенностей контингента занимающихся. В волейболе первый этап спортивной подготовки охватывает период от 10 до 14 лет. В свою очередь этот период делится еще на два подчиненных ему этапа: 10-12 лет и 13-14 лет. Спортивная подготовка в волейболе на начальном этапе в возрасте 10-14 лет имеет свои отличительные особенности и должна быть направлена в первую очередь на закладку фундамента будущих спортивных достижений. На занятиях необходимо поддерживать оптимальный моральный климат, для детей 12-13 лет очень важно от занятий получать положительные эмоции, испытывать чувство комфорта, занятия обязательно должны быть интересны и увлекательны. Программа тренировок должна быть: регулярной, должна включать в себя разнообразные упражнения на силу и гибкость, различные тренировочные комплексы на все группы мышц. Для подростков характерно резко развивающееся самосознание, стремление воспитать в себе волевые, физические и нравственные качества. Поэтому именно в спорте дети находят эффективное развитие данных способностей. Постоянные тренировки обеспечивают огромное воздействие на формирование двигательных способностей в подростковом возрасте. Двигательные качества занимающихся спортом могут изменяться в зависимости от разнообразия тренировочного процесса.

Игра в волейбол отличается выполнением сложных технических элементов и насыщенной тактической борьбой в работе команды. Для того

чтобы совершать меньше ошибок и приносить результативные баллы команде игрокам необходимо ориентироваться не только на площадке, но и по ходу самой игры, для этого должны быть хорошо развиты координационные способности и ловкость игроков. Выполняя различные падения и перекаты во время приёма, ловкость необходимо проявлять при решении основных задач игры. Удар - наиболее ответственный, в смысле результата, прием игры. Непревзойденный мастер атаки Шулятьев В.М. писал: «прием мяча, передача и завершающий удар - это три звена одной цепи, неразрывно связанные. Но главным является нападающий удар, я пришел к выводу, что нападающий удар основа победы над командой противника» [24].

Овладение технико-тактическими действиями в игровых ситуациях строится на нескольких этапах: обучение применению рациональных игровых действий в ситуациях с участием игроков, обучение действиям с выбором решения из возможных вариантов. В связи с этим в ходе учебно-тренировочного процесса юных волейболистов необходимо последовательно решать задачи, в процессе обучения индивидуальным технико-тактическим действиям:

- овладеть способностью к анализу ситуации при нападающих действиях с учетом действий противника;
- овладеть переключением с одних действий на другие;
- овладеть простейшими взаимодействиями с партнерами;
- выбор наиболее эффективного способа атаки (из возможных вариантов);
- овладеть действиями с усложненным выбором решения (из возможных вариантов);
- обучить игровым действиям в изменяющихся условиях, развивать способность к распознаванию различных игровых ситуаций при завершении атаки;
- овладеть оптимальными стратегиями (с учетом передачи и противодействия противника);

- овладеть индивидуальной тактической деятельностью игрока в вариативных ситуациях завершения атаки;
- развивать способность к предугадыванию возможных действий противника и партнера и их творческое решение;
- обучить взаимодействию между двумя игроками в типовых ситуациях.

Например: если передача адресована вам, приготовься наблюдать за мячом, необходимо выбрать, кому вы сделаете передачу, оценить ситуацию и определить, как расположены партнеры. Выполняя удар, определи направляющих и играющих в поле защиты и контролируй свои движения до конца.

Губа В.П. в учебном пособии по волейболу пишет: «средствами тактики являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия. В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность технико-тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника. Тактическими способами ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке. Уровень мастерства и индивидуальные особенности влияют на выбор той или иной системы игры» [5].

Процесс тренировки волейболиста по обучению технике движения, необходимые для ведения игры, её совершенствования - это техническая подготовка спортсмена. Спортивная техника ударов в волейболе непосредственно связана с уровнем развитости физических качеств. Чем этот уровень выше, тем успешнее обучение и результативность тренировок. В волейболе существуют следующие виды ударов: атакующие удары; прямой атакующий удар; удар с переводом и поворотом туловища; удар с переводом

без поворота туловища; боковой атакующий удар; атакующий удар с задней линии.

Как отмечает в своих работах Губа В.П.: «основными средствами технико-тактической подготовки являются упражнения (индивидуальные, групповые и командные) и двухсторонние матчи. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения на развитие быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость, переключения с одних действий на другие. Тактическая подготовка в спортивных играх осуществляется в тесном единстве с другими сторонами специальной подготовки, что предопределяется комплексным характером действий играющих» [5].

Один из комплексных результирующих показателей спортивной работоспособности волейболистов является соревновательная деятельность, где проявляются все виды подготовленности спортсмена, в том числе и психологической. В ней большое внимание уделяется воспитанию способностей спортсмена к преднамеренной регуляции собственного эмоционального состояния. Основными компонентами нагрузки являются интенсивность и продолжительность упражнений, число повторений, длительность и характер отдыха. Изменяя длительность и характер отдыха, можно регулировать величину нагрузки, достигать запланированные результаты.

Свиридов В.Л. в своих работах обращает внимание на то, что: «для успеха игры волейболисту необходимо владеть индивидуальной и коллективной тактикой игры. Под индивидуальной тактикой понимаются действия игроков, при помощи которых они, используя свой технический арсенал, с наибольшей эффективностью и наименьшей затратой сил добиваются успеха при решении отдельных тактических задач в условиях игровой деятельности. Уровень индивидуальной тактики игрока зависит от его технического мастерства, и наличия развитых способностей, определяющихся преимущественно показателями сенсорного интеллектуального и моторного характера. Помимо индивидуальной тактической подготовленности

волейболист должен уметь выполнять совместные действия для достижения конечного результата - успешного исхода состязания. Групповая (совместная) тактика основывается на взаимодействии нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу, и строится на необходимости точно прогнозировать действия партнера» [13].

1.2 Особенности обучения индивидуальным технико-тактическим действиям в волейболе

Школьники ведут малоподвижный образ жизни: в школе проводят время за партами, дома - перед телевизором и компьютером. Компьютеры, планшеты, телевизоры и телефоны заменили современному поколению самое лучшее - физическую активность и замечательное времяпровождение на свежем воздухе. Дети с недостаточной двигательной активностью много болеют. Для формирования специальных умений и навыков необходима хорошая физическая подготовка занимающихся, это возможно только при хорошей установке тренера на работу во время тренировок юных волейболистов. Антропометрические данные и физические кондиции - вот две составляющие, которые в большей мере определяют, вырастет ли юный волейболист в настоящего мастера. Организация спортивной подготовки на основе метода обучения и тренировки, позволяет эффективно решать общие и частные задачи физической, технической и тактической видов подготовки. Развивая физические качества, тем самым создаем благоприятные условия для совершенствования технического мастерства и рационализации тренировочного процесса в целом.

Фомин Е.В. в своих трудах по волейболу отмечает: «в юношеском возрасте у юных волейболистов происходит закладка фундамента общей и специальной физической подготовки, которая является основой, необходимой для достижения высокого квалификационного уровня дальнейшем. Регулярное исследование физической подготовки юных волейболистов помогают в решении практических вопросов для специалистов, в планировании

тренировочного процесса, в прогнозировании роста спортивных результатов, проведении различных видов отбора и др. Физическая подготовка волейболистов играет важнейшую роль в системе спортивной тренировки - это будет способствовать успешному решению задач. Методика воспитания двигательных способностей у юных волейболистов тесно связаны с возрастными особенностями строения и функций растущего детского организма» [21].

Для волейбола характерны разные позы, безопорные положения тела при блокировании и приеме мяча в падениях, это требует совершенного уровня развития и подвижности нервных процессов, которые обеспечивают поддержание определенных поз без потери равновесия. У юных волейболистов возникают ошибки при приемах и передачах мяча из-за неумения выбирать и осуществлять наиболее рациональные позы для реализации необходимых двигательных актов.

Губа В.П. в своих работах отмечает: «у мальчиков вдвое быстрее происходит увеличение массы тела и силы мышц, по сравнению с девочками того же возраста. Это делает возможным применять в тренировочном процессе силовые упражнения, как у мальчиков, так и у девочек. При планировании нагрузки специалисты должны учитывать тот факт, что прирост силы у девочек ниже, чем у мальчиков. Ловкость и координационные способности в этом возрасте благоприятно продолжать развивать. Подросткам можно давать более сложные упражнения, в которых проявляется ловкость: упражнения, развивающие ритм и темп, пространственную ориентировку, упражнения для повышения мышечной чувствительности, с оценкой временных параметров двигательных действий» [5].

С подготовкой спортивных резервов в волейболе происходит охват длительного возрастного периода занимающихся, при этом идёт активное биологическое развитие организма и формирование личности. Особенность этого периода состоит в том, что он связан с началом полового созревания, идёт интенсивная перестройка эндокринной системы, что оказывает влияние на

эмоциональную сферу ребенка. Работа с детьми подросткового возраста требует внимательного отношения к его психике, т.е. к самой личности ребенка. Наблюдаются замедленные процессы структурной дифференцировки в период усиленного роста различных органов и систем организма занимающихся, так же происходит замедление развития физических качеств в период усиленного морфологического роста. У девочек мышечная масса тела составляет на 13% меньше в отношении к весу тела, а вес жировой ткани на 10%, в сравнении с юношами в телосложении, т.е. силовые показатели у мальчиков выше, чем у девочек. У девочек мышцы тоньше, в них много прослоек жировой ткани, чем у юношей, но девушки превосходят юношей в точности выполнения движений и координационных показателях.

Как отмечает в своих трудах Свиридов В.Л.: «в десять, тринадцать лет функции различных анализаторов (двигательного, вестибулярного, тактильного) мало чем отличаются от функций у взрослых. Психическая сфера, в подростковом возрасте также претерпевает значительные изменения. Характерными для этого возраста является предрасположенность к творческой деятельности, соревнованиям, стремление к подвигам. Определяются основные черты личности, происходит становление характера, более объективной становится самооценка, меняется мотивационная сфера.

Сердечнососудистая система тоже претерпевает ряд значительных изменений, например, происходит увеличение массы и объема сердца. Размер сердца находится в прямой зависимости от тотальных размеров тела и его рост происходит неравномерно. У девочек наибольший прирост массы сердца происходит в двенадцать, тринадцать лет, а у мальчиков на возраст тринадцать, четырнадцать лет. Сердечная мышца развивается до двадцати лет, а вместе с ней увеличивается и объем сердца. У семнадцати летних юношей объем сердца в среднем составляет 720 мл, а у восемнадцати летних достигает размеров сердца взрослых» [13].

Процесс обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении отдельных тактических приёмов тесно связан с овладением

различными техническими приёмами. Игроку необходимо давать посильные тактические задачи, причём такие, которые способствовали бы скорейшему овладению данным приёмами. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите осуществляется параллельно. Простейшими взаимодействиями с партнёрами занимающиеся начинают овладевать также на начальном этапе обучения технике при выполнении простейших групповых упражнений.

В работах по волейболу Свиридов В.Л. пишет: «одну и ту же тактическую задачу разные игроки разрешают применением разных тактических средств. Так, одни игроки для приема мячей с подачи или нападающего удара предварительно перемещаются и выбирают наиболее удобное место для передачи мяча из опорного исходного положения. Другие игроки в последний момент выполняют бросок за мячом. Естественно, что качество передачи в первом случае будет значительно выше, чем во втором. Подобные примеры, где своевременность действий игрока определяет успех дальнейших игровых событий, характеризуют всю игровую деятельность волейболиста. Своевременность действий игрока основана на способности быстро реагировать, уметь правильно определить, на основании временных и пространственных представлений, приобретенных с игровым опытом, свои последующие действия (момент начала перемещения, его направление и быстрота, выбор места и применение наиболее рационального игрового приема)» [13].

Фомин Е.В. в своих трудах отмечает: «тактическое мастерство спортсмена характеризуется умением управлять своими действиями целенаправленно и вовремя применять их в конкретной соревновательной ситуации. Опытный волейболист должен уметь заранее предугадывать намерения соперника, а свои тщательно маскировать, должен быстро оценивать игровую ситуацию и использовать слабые стороны противника» [21].

Предвидение ситуации в спортивной деятельности составляет непереносимое условие успешности действий спортсмена во время игры. Как пишет в своих работах Волков А.В.: «для действий спортсменов характерно предвидение в действиях типа реакций на движущийся объект (летающая шайба, мяч, передвижение противника, партнера). О важности и проявлениях предвидения в деятельности человека неоднократно указывали и многие ученые, в психологии мышления антиципация обозначает представление в сознании человека в схематической форме ответа на какую-либо проблему еще до того, как она будет реально решена. Наличие у игроков навыков тактических действий ведет к эффективности соревновательной деятельности, для этого необходимо:

1. Создать представление об изучаемом действии;
2. Обучить тактическим действиям в облегченных условиях:
 - ознакомить с техникой изучаемого действия;
 - обучить разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления;
 - обучить тактическим комбинациям без сопротивления.
3. Обучить тактическим действиям, близким к игровым:
 - выбрать вариант тактического действия при решении игровой задачи;
 - выбрать тактическое действие в быстро меняющихся игровых условиях;
4. Закрепить тактический навык в процессе игры.

Следовательно, одним из главных условий успешного формирования тактических навыков является непрерывная связь в усвоении техники и тактики игры» [18].

Мыслительные процессы у спортсменов проходят часто на интуитивном уровне (работает подсознательное мышление) и на высоком уровне концентрации внимания. От спортсмена требуется высокая эмоционально-волевая устойчивость, так как во время игры могут возникать ошибки в оценке игровой ситуации, что часто приводит к снижению скорости переработки информации и это влияет на принятие правильного решения во время игры.

1.3 Использование методических приёмов в процессе тренировки по волейболу

Тело человека - инструмент, с которым он может работать, но, если спортсмен его перегружает, то вскоре оно начнёт подавать сигнал в виде усталости или даже болезни. Наиболее простые, но не менее эффективными методами восстановления тела после тренировки являются: массаж, баня, ванная. Также, необходимо выполнять растяжку после выполнения основной тренировки, от интенсивного тока крови повышается температура тканей, это благотворно сказывается на работе энергогенерирующих ферментов. Организм получает дополнительный приток сил, усталость ощущается гораздо меньше. В процессе физической и технической подготовки в начале тренировки решаются основные задачи овладения тактикой игры (развития у волейболистов быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности), с этой целью в учебно-тренировочный процесс вводятся дополнительные условия и задания, придающие этим упражнениям тактическую окраску.

Методические приёмы в процессе тренировки:

1. Рациональное сочетание тренировочных нагрузок и пауз отдыха.
2. Роль разминки.
3. Роль заминки.
4. Расслабляющие упражнения.
5. Пассивный отдых.
6. Использование разнообразных условий.
7. Использование эмоциональных упражнений.
8. Взаимодействие развивающих и восстановительных нагрузок.
9. Грамотно составленный календарь соревнований.

Считается, что ОФП на начальных этапах тренировки имеет определяющее значение. По мере повышения квалификации и тренированности спортсмена значение ОФП несколько снижается, однако даже у спортсменов высокой квалификации ее объем в годичном цикле должен достигать до 50 % от общего объема нагрузки. Тренировочный процесс без ОФП ставит под угрозу

здоровье спортсмена и ограничивает возможность спортивного совершенствования. К тренировочным средствам относят различные упражнения, а также использование таких воздействий внешней среды и гигиенических факторов, которые способствуют повышению эффективности подготовки спортсменов. Двигательные действия волейболистов, выполняемые в ходе тренировки, разделяются на упражнения: специфические, специально-подготовительные (работа на тренажерах) и общефизические (бег, плавание, спортивные игры). Это соотношение неодинаково для спортсменов разной квалификации и зависит к тому же от возможности круглогодичной подготовки. Принято считать, что на начальных стадиях спортивной тренировки более эффективна комплексная направленность. Поэтому в секциях ОФП, в ДЮСШ и других коллективах на занятиях с начинающими, а также со спортсменами-разрядниками весьма эффективны нагрузки глобального назначения, особенно комплексы круговой тренировки общеподготовительного характера. Однако по мере повышения тренированности и квалификации спортсменов все большее значение приобретает избирательная направленность тренировки, которая является определяющей в подготовке спортсменов высокой квалификации. Таким образом, в современном спорте занятиям избирательного характера придается большое значение. Такие занятия в разумной последовательности чередуются с комплексными занятиями, в ходе которых спортсмен нацелен на решение интегральных задач. Разумное чередование тренировок той и другой направленности, использование соответствующих методических приемов во многих видах спорта приводит спортсменов к высоким результатам. Во время соревнований также совершенствуются и развиваются навыки, качества и умения, повышается тактическое мастерство и накапливается соревновательный опыт.

После каждой тренировки организм спортсмена испытывает стресс. Сама по себе тренировка - это стресс для организма. Если мышцам не давать полноценно восстанавливаться после последней нагрузки, то будет накапливаться усталость. Состояние организма, которое возникает в связи с

нарушением баланса между фазами тренировочного процесса и отдыха называется перетренированностью. Она наступает, когда объем и интенсивность тренировок превышает период восстановления. Поэтому восстановлению организма в спорте уделяют большое внимание. Так как невозможно достичь высоких результатов только интенсивными изнуряющими нагрузками [16].

Спортсмену необходимо восстановить не только физические, но и психические силы. Процесс психоэмоционального расслабления не менее важен. Только в состоянии покоя у человека правильно функционирует пищеварительная система. При постоянном напряжении могут возникать гормональные проблемы, что не редко встречается у профессиональных спортсменов. Когда человек активен - расходуется энергия, когда расслаблен - накапливается. Работоспособность спортсмена в процессе тренировки зависит от объёма и интенсивности нагрузок и от продолжительности интервала отдыха между выполнением упражнений. Это значит, что планирование тренировочного процесса необходимо проводить, учитывая особенности процессов восстановления.

При организации проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по волейболу необходимо учитывать его следующие известные психофизиологические особенности:

1) занятия обеспечиваются высоко-динамичной и сложно-координированной деятельностью игроков во множестве вариативных ситуаций, предъявляют высокие требования к их скорости реакции, скорости переработки информации, к концентрации и распределению внимания.

2) неопределенность условий деятельности игрока осложняется минимальным лимитом времени на принятие им решений и осуществление соответствующих игровых действий, а также малой информативностью о предполагаемых игровых действиях соперника. Что, в целом, определяет большую сложность возникающих перед игроком весьма значительного

множества технико-тактических задач, непрерывно решаемых им во встрече с соперником.

3) среди всех видов спорта волейбол по энергетическим затратам спортсменов занимает второе место после бадминтона, оставляя на третьем месте после большого тенниса; наличием у него эффективного аэробного свойства, то есть максимального уровня потребления кислорода во время занятий. Известно, что для постоянного ощущения бодрости и хорошего здоровья - это хорошо отлаженное функционирование аэробного механизма (механизма кислородного обеспечения).

4) занятия волейболом эффективно и органично укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует функционирование сердечно-сосудистой и других жизненно важных систем человеческого организма [17].

Всем участникам учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по волейболу рекомендуется обязательно знать основные требования техники безопасности при проведении указанных занятий и соревнований. Известно, что активная двигательная деятельность занимающихся в условиях получения больших физических нагрузок сопряжена с возможностью получения ими телесных повреждений и функциональных расстройств организма. Поэтому занятия физическими упражнениями и спортом требуют от их участников и, прежде всего, от проводящих эти занятия преподавателей и тренеров соблюдения ими определенных правил техники безопасности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Мы проводили педагогическое исследование в период с 2017 г. по 2019 г. на базе МБУ Школа 43 г.о. Тольятти. Основная цель педагогического исследования - совершенствовать методику обучения девочек технико-тактическим действиям в ходе игры волейбол

На первом этапе исследования (сентябрь-октябрь 2017 г.) определяли основное направление работы, выявляли проблему, анализировали научно - методическую литературу по теме исследования. Разрабатывали план работы и экспериментальную методику, направленную на обучения девочек технико-тактическим действиям в ходе игры волейбол на базе МБУ Школа 43 г.о. Тольятти

На втором этапе исследования (ноябрь 2017- март 2019 гг.) уточняли гипотезу исследования, определяли контингент испытуемых. Была рассмотрена актуальность выбранной темы, поставлена цель и задачи работы, определены методы, и внедрялась экспериментальная методика, с помощью которой предполагалось решить поставленные задачи. Теоретический анализ специальной и научно-методической литературы производился на протяжении всего этапа педагогического исследования, проводили формирующий педагогический эксперимент.

На третьем этапе исследования (апрель - май 2019 г.) оформляли бакалаврскую работу, прописывали заключение, которое основано на результатах контрольной и экспериментальной групп девочек. Составляли презентационный материал и доклад к защите, проходили предзащиту на кафедре «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм».

2.2 Методы исследования

В ходе педагогического исследования мы использовали «традиционные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Метод математической статистики».

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследований авторов, которые изучали технико-тактическую деятельность волейболистов, позволили определить проблемную ситуацию, которая состоит в том что, с одной стороны существует необходимость индивидуализации технико-тактической подготовки, с другой - отсутствие научно обоснованных рекомендаций по вопросу выбора индивидуальных моделей тактики ведения соревновательной борьбы.

Педагогическое наблюдение.

В ходе педагогического наблюдения проводился анализ физического состояния юных волейболисток с целью подбора правильной нагрузки на занятиях.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил на базе МБУ Школа 43 г.о. Тольятти. В экспериментальной группе приняли участие девушки 12-13 лет в количестве 12 человек, в контрольной группе девушки такого же возраста в количестве 12 человек. Всего в эксперименте приняло участие 24 девушки. Педагогический эксперимент организовывался с целью совершенствования методики обучения девочек 12-13 лет технико-тактическим действиям в ходе игры волейбол

Контрольные испытания (тесты).

В процессе эксперимента в каждой группе проводились тестирования по общей физической подготовке при помощи контрольных тестов:

Для оценки быстроты перемещений использовался тест – бег «елочка».

Скоростно-силовые качества волейболисток характеризовались «по показателям в таких контрольных испытаниях:

- а) метание набивного мяча весом 1 кг сидя;

- б) метание набивного мяча весом 1 кг в прыжке;
- в) прыжок в высоту с места по методике В.М. Абалакова;
- г) высота доставания в прыжке».

Контрольные испытания (тесты) на технику ударов:

- 1) верхняя передача на точность попадания в специальную мишень в зоне 4 из зоны 3;
- 2) верхняя передача на точность в мишень на стене;
- 3) верхняя прямая подача мяча на точность попадания в определенные зоны площадки.

Нами был организован турнир между командами контрольной и экспериментальной групп для оценки правильности выбора тактических решений при выполнении нападающего удара в условиях соревнований.

Метод математической статистики.

Полученные материалы исследования обрабатывались методами математической статистики. Для определения достоверности результатов исследований и оценки разработанной и использованной методики мы использовали t-критерий Стьюдента.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности экспериментальной методики обучения девочек 12-13 лет технико-тактическим действиям в волейболе

Подвижные игры используются для функциональной подготовки и обучению спортивной технике. Они имеют большое психологическое воздействие на спортсменов, содействуют воспитанию коллективизма, силы воли, стремление к победе, решительности, развивают игровое мышление. Соревновательный эффект, дающий возможность по конкретным показателям (очки, время) определить победителя, что способствует комплексному совершенствованию и закреплению двигательных действий необходимых волейболисту. В связи с разнообразием игровых действий у начинающих волейболистов совершенствуются навыки, имеющие большое прикладное значение; развивается ловкость, сила, прыгучесть - основные двигательные качества, которые необходимы в волейболе.

Таким образом, подвижные игры имеют громадное значение в подготовке и обучении волейболистов игре волейбол. Они являются основным средством подготовки и занимают гораздо больше времени в учебно-тренировочном процессе, чем все другие упражнения. С их помощью ускоряется и облегчается процесс обучения техническим и тактическим приемам волейбола. Осуществляется как общефизическая, так и специальная подготовка волейболистов. Игры создают эмоциональный подъем и дают возможность поддержать определенный уровень нагрузки в течение всего занятия. В целом игры решают задачи разносторонней физической, технической, тактической и профессионально-педагогической подготовки, развивают основные двигательные качества.

«Перемена мест»

Место: площадка.

Подготовка. Играющие команды выстраиваются в шеренги друг против друга на определенном расстоянии (10-20 м). Перед носками игроков двух команд проводится стартовая черта.

Описание. По сигналу игроки ускоряются. Команды меняются местами. Побеждает та команда, которая первой выстроится в шеренгу на противоположной стороне площадки.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Необходимо пересечь черту на противоположной стороне площадки.

Методические указания. Игру можно разнообразить, изменяя исходное положение: стоя спиной друг к другу, сидя спиной друг к другу, сидя лицом друг к другу, лежа на животе, лежа на спине и т.д.

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие команды выстраиваются в шеренги друг перед другом на лицевых линиях площадки. На средней линии лежит мяч (на 2 игрока 1 мяч).

Описание. По сигналу игроки бегут к средней линии и пытаются захватить мяч, чтобы принести его к своей лицевой линии. Побеждает команда, собравшая больше мячей.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Мяч приносится к лицевой линии.

Методические указания. Игру можно разнообразить, меняя исходное положение. Стоя спиной, сидя, из упора лежа, лежа на спине и т. д.

«Рывок за мячом»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, 2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды. Команды строятся в колонны по одному за лицевыми линиями площадки (в зоне № 1 волейбольной площадки). Лицевые линии перед носками впереди стоящих игроков, которые держат в руках по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу, первые, стоящие в колонне бросают под сеткой мяч так, чтобы он катился. Игрок, бросивший мяч, оббегавая волейбольную стойку должен догнать мяч в пределах волейбольной площадки. Затем он бежит с мячом назад и передает его очередному игроку, который выполняет то же задание и возвращается в свою колонну. Каждый,

выполнивший задание, становится в конец своей колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и набравшая меньше штрафных очков.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Передача мяча происходит за лицевой линией. Если передача выполнена неправильно, команда получает штрафное очко. 3. Игрок, не догнавший мяч в пределах волейбольной площадки, получает штрафное очко.

«Гонка мячей»

Место, инвентарь: площадка, зал, набивные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонну по одному параллельно одна другой на расстоянии 2-3 м. Игроки каждой колонны располагаются на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Направляющий каждой колонны держит мяч перед собой на уровне пояса.

Описание. По сигналу мяч передается в правую сторону, как можно больше поворачивая корпус вправо, не переставляя ног. Последний в колонне игрок должен обвести мяч вокруг пояса и передать впереди стоящему с левой стороны, тот следующему и т.д., до направляющего. Выигрывает команда, первой закончившая задание, набравшая меньше штрафных очков.

Правила. 1. Во время выполнения игры сходить с места или переставлять ноги не разрешается. За нарушение правил команду, совершившую ошибку, штрафуют на одно очко.

Методические указания. Гонку мяча можно проводить 3-4 раза. Способ передачи мяча может быть разным (по договоренности) мяч над головой, под ногами и т.д.

«Передачи в движении»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, 2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному одна параллельно другой на расстоянии 4-5 м за лицевой линией волейбольной площадки.

Описание. По сигналу первые игроки из каждой колонны перемещаются к сетке, выполняя передачи двумя руками сверху над собой, дойдя до сетки,

бросают в нее мяч и принимают его двумя руками снизу. Ловят мяч и бегут назад, передают эстафету очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, имеющая меньше штрафных очков.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Передача эстафеты (мяча) происходит за лицевой линией. 3. За каждое падение мяча на пол, команде засчитывается штрафной очко.

«Имитация блокирования» игра для обучения нападающему удару

Место: зал.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Команды располагаются в колоннах по одному в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки (женская - 2,24 м, мужская-2,43 м) проведена линия.

Описание. По сигналу игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз, касаясь ладонями стены выше линии. Игрок, коснувшийся линии прекращает прыгать и уходит в конец колонны. Побеждает команда, выполнившая большее количество «блоков».

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Игрок старается правильно выполнять имитацию блока.

«Соперники»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игроки делятся на пары и располагается с противоположных сторон сетки.

Описание. Один игрок из пары подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После десяти ударов игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз сумел заблокировать мяч.

Правила. Нападающий удар должен выполняться без ошибок. Если ошибается блокирующий игрок (касается сетки) очко засчитывается нападающему игроку

Выполняя специальные упражнения, близкие к игровой обстановке, необходимо следить, чтобы они отрабатывались с большой плотностью и

многократно. Можно усложнять условия выполнения упражнений: вводить в игру второй мяч, уменьшать количество занимающихся или количество передач и т.п. Совершенствовать тактические и технические навыки в специальных упражнениях по волейболу могут как отдельные игроки, так и вся команда.

1 упражнение. «Пять игроков на волейбольной площадке выполняют задание: два игрока подают мяч (верхняя, прямая, боковая подача) три игрока в противоположной стороне поля принимают мячи от ударов (рис.)».

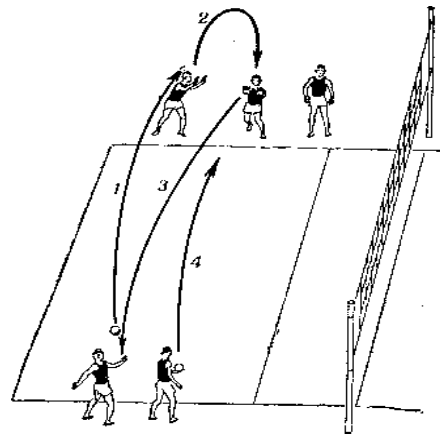


Рис. 1 Схема выполнения 1 упражнения

2 упражнение. Работа через сетку двумя подгруппами

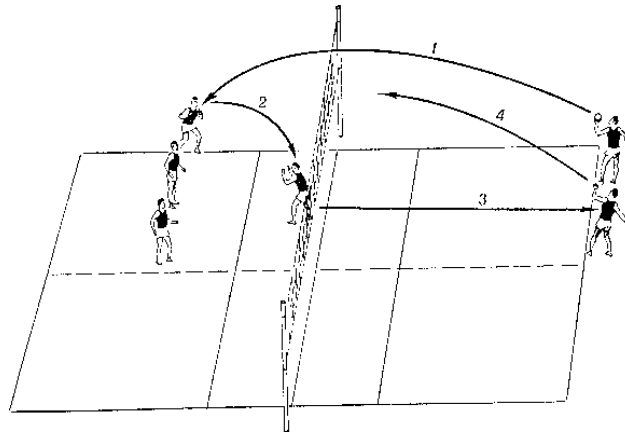


Рис. 2 Схема выполнение 2 упражнения

3 упражнение. «Игрок из площадки б подает мяч на площадку а, игроки этой проводят атаку на игроков другой подгруппы, расположенной на площадке б. Приняв мяч, они посылают его способом верхней передачи на игроков площадки а, которые вновь атакуют (рис.)» [2].

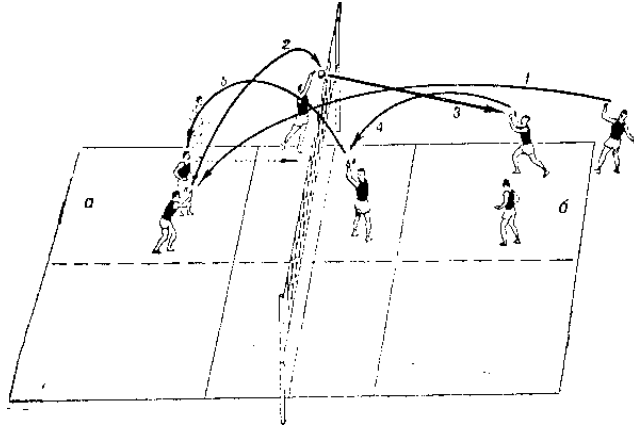


Рис. 3 Схема выполнения 3 упражнения

4 упражнение. Упражнение выполняется через сетку двумя подгруппами. Каждая подгруппа состоит из пяти-шести человек, трое или четверо игроков принимают мячи с подачи, разыгрывают мяч для удара и проводят атаку, и два волейболиста находятся на подаче.

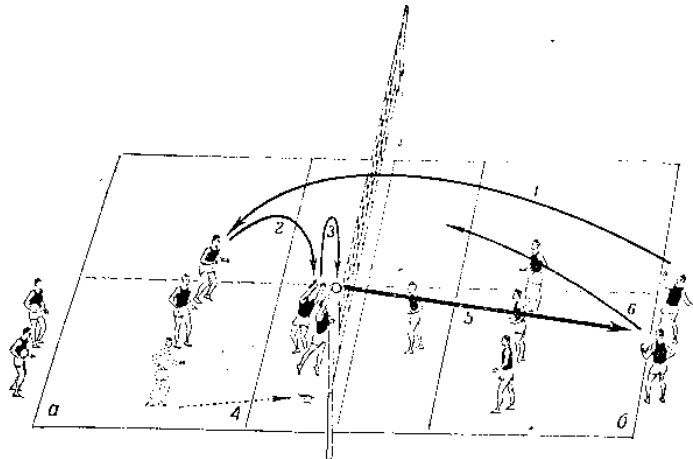


Рис. 4 Схема выполнения 4 упражнения

5 упражнение. Нападающий игрок передает мяч игроку под сеткой. Оттуда следует вторая передача. Нападающий разбегается и производит удар на защитника. Защитник принимает мяч и направляет его своему партнеру (вспомогательному игроку под сеткой), который ловит мяч и бросает его нападающему.

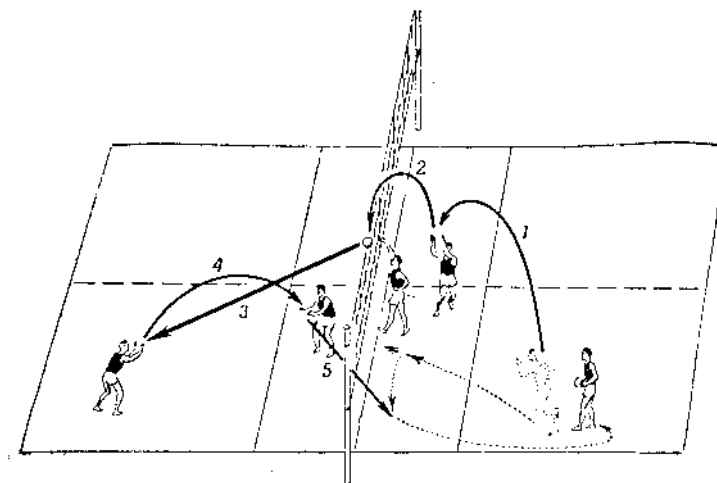


Рис. 5 Схема выполнения 5 упражнения

Участие спортсменов в соревнованиях разного ранга и многократное выполнение полученных от тренера или поставленных самостоятельно тактических задач является главным средством, формирующим тактическое мышление. Особенно эффективны соревнования с сильными конкурентами. «Соревновательная деятельность является кульминацией тренировочного процесса, где синтезируются не только результаты спортивной тренировки, но и проверяется эффективность реализации достигнутого уровня подготовленности в планируемый результат. На соревновательную деятельность оказывает влияние ряд факторов: правила соревнований, задачи в определенных соревновательных условиях, внешние условия, особенности противника и др. Специфичность соревновательной деятельности определяется особенностью ведения соревновательной борьбы различными способами (техничко-тактическими приемами)» [16].

Высокий уровень тактического мышления проявляется в способности волейболистов предвидеть ход тактической борьбы и по возможности упреждать события. Это очень сложный и многокомпонентный процесс. Тактическое мышление формируется у игроков на протяжении длительного времени. Тренер и спортсмены обязаны изучать всю доступную информацию о конкурентах. Эта информация в обобщенном виде обсуждается на теоретических занятиях, где и формируется тактический портрет сильнейших команд. Знание излюбленных тактических вариантов соперников позволяет

предугадывать ход соревновательной борьбы. Теоретический анализ тактических ситуаций проводится в основном на специальных занятиях. Спортсмены получают общие сведения о тактике с подробным рассмотрением классических тактических вариантов. При этом демонстрируются видеозаписи, кинокольцовки, используются макеты.

3.2 Изучение физической подготовленности волейболисток 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента

Процесс обучения и совершенствования технико-тактической подготовки волейболисток 12-13 лет был бы невозможным без систематического педагогического контроля физической подготовленности.

Для оценки быстроты перемещений использовался тест – бег «елочка».

Скоростно-силовые качества волейболисток характеризовались по показателям «в таких контрольных испытаниях:

- а) метание набивного мяча весом 1 кг сидя;
- б) метание набивного мяча весом 1 кг в прыжке;
- в) прыжок в высоту с места по методике В.М. Абалакова;
- д) высота доставания в прыжке» [23].

Прыжковая выносливость определялась по количеству прыжков, выполненных с доставанием высоты (98 % от максимальной). Показатели относительной силы получали, используя метод полидинамометрии с последующим переводением абсолютных величин в относительные. С этой целью применяли методику Б.М. Рыбалко с использованием динамометра системы В.А. Абалакова. Характеризуя результаты исследований, приведенные в таблице, видно, что у девочек улучшается результат в тесте быстрота перемещений - (бег «елочка») с 28,05 с до 26,03 с. Исследование уровня развития скоростно-силовых качеств дало такие результаты: метания набивного мяча в прыжке показали статистически значимое улучшение ($p < 0,05$).

Показатели высоты доставания в прыжке изменялись от 2,56 м до 2,67 м, прыжковая выносливость улучшилась 12,3 до 14,0 раз.

Таблица 1

Показатели уровня развития физических качеств волейболисток

Контрольные испытания	ЭГ	КГ	Р
Бег «ёлочка», с	26,03±0,16	28,05±0,08	≤0,05
Метание набивного мяча весом 1 кг, с места, м	8,25±0,18	7,64±0,14	≤0,05
Прыжок в высоту с места, см	49,37±0,64	48,25±0,25	≤0,05
Высота доставания в прыжке, м	2,67±0,02	2,56±0,21	≤0,05
Прыжковая выносливость, кол-во раз	14,0±0,8	12,3±0,4	≤0,05

В результате анализа данных специальной литературы по волейболу было определено, что к логически информативным тестам контроля обследуемого контингента волейболисток 12-13 лет можно отнести следующие контрольные упражнения:

- 4) верхняя передача на точность попадания в специальную мишень в зоне 4 из зоны 3;
- 5) верхняя передача на точность в мишень на стене;
- 6) верхняя прямая подача мяча на точность попадания в определенные зоны площадки.

Проведенное тестирование волейболисток показало, что степень надежности перечисленных тестов характеризуется следующими показателями:

- 1) передача из зоны 3 на точность в зону 4 - 80%;
- 2) передача на точность в мишень на стене - 89%;
- 3) верхняя прямая подача на точность - 90%.

Таблица 2

Параметрическая шкала оценок

ТЕСТЫ	Оценочные интервалы в баллах и мерах измерения в тестах			
	Неуд.	Удовл.	Хор.	Отл.
Передача из зоны 3 в зону 4, очки из 50 возможных	Менее 31	31-39	40-45	Более 45
Передача в мишень на стене, очки из 50 возможных	Менее 43	43-45	46-47	Более 47
Верхняя прямая подача на точность, количество удачных в 10 попытках	Менее 6	6-7	8	Более 8

Использование представленных параметрических шкал оценок позволило в работе произвести дифференцированную педагогическую оценку результатов тестирования и тем самым решить одну из задач исследования.

Таблица 3

Параметрическая шкала оценок контрольной и экспериментальной групп

ТЕСТЫ	Оценочные интервалы в баллах и мерах измерения в тестах			
	ЭГ	Оценка ЭГ	КГ	Оценка КГ
Передача из зоны 3 в зону 4, очки из 50 возможных	46	отлично	41	хорошо
Передача в мишень на стене, очки из 50 возможных	49	отлично	46	хорошо
Верхняя прямая подача на точность, количество удачных в 10 попытках	9	отлично	8	хорошо

Как видно из параметрических показателей в тесте «передача из зоны 3 в зону 4» экспериментальная группа справилась на отлично набрав - 46 очков из 50 возможных, контрольная группа результат показала похуже 41 из 50 очков. В тесте «передача в мишень на стене» экспериментальная группа набрала 49 очков и 46 контрольная. Верхняя прямая подача на точность, количество удачных в 10 попытках: экспериментальная группа показала 9 удачных попыток, контрольная 8 удачных попыток.

3.3 Оценка выбора технико-тактических решений девочек контрольной и экспериментальной групп в условиях соревнований

Нами был организован турнир между командами контрольной и экспериментальной групп для оценки правильности выбора технико-тактических решений в условиях соревнований. Во время турнира проводилось педагогическое наблюдение, и технико-тактические действия игроков обеих групп фиксировались в протоколах. После игр был произведен анализ тактических действий, выполненных игроками обеих групп (табл. 4).

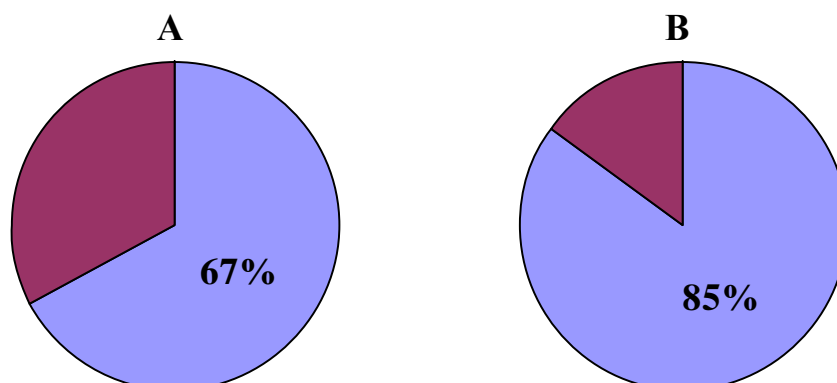
Таблица 4

Количество действий в нападении игроков исследуемых групп

Атакующие действия	КГ		ЭГ	
	Число	Процент	Число	Процент
Общее количество ударов из них:	116	100%	136	100%
выигранных мячей	46	40%	89	65%
проигранных мячей	53	46%	30	22%
мячей, оставленных в игре	17	15%	17	13%
Кол-во выигранных мячей за счет правильных тактических решений (из общего числа выигранных мячей)	31	67%	76	85%
Кол-во проигранных мячей за счет тактических ошибок (из общего числа проигранных мячей)	38	72%	14	47%

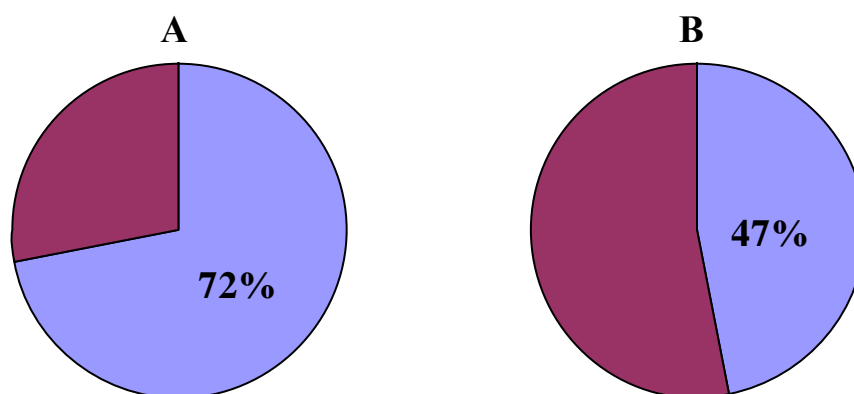
При сопоставлении данных эффективности нападающих действий наблюдается более грамотная в тактическом отношении реализация решений у испытуемых экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группы. Игроки экспериментальной группы в 85% случаев принимали и реализовывали тактические решения, приводящие к выигрышу очка, в то время, как игроки контрольной группы подобные решения принимали в 67% случаев. На рис. 6,7 приведено процентное соотношение тактических ошибок к общему числу проигранных мячей, которые совершили волейболисты обеих групп во время турнира. «Тактический брак» представители

экспериментальной группы допустили в 47% случаев, тогда как в контрольной группе «тактический брак» был в 72% случаев.



А – контрольная группа, В- экспериментальная группа

Рис. 6 Эффективность решения тактических задач исследуемых групп в условиях соревнований (%)



А – контрольная группа, В - экспериментальная группа

Рис. 7 Соотношение тактических ошибок и общего числа проигранных мячей участниками исследуемых групп в условиях соревнований (%)

Во время контрольного турнира проводились педагогические наблюдения, фиксирующие, какие и в каком объеме атакующие действия применяют игроки, склонные к тому или иному стилю деятельности в нападении (табл.5).

**Примененные атакующие действия игроками различного стиля нападения
в условиях соревнований (%)**

Атакующие действия	ЭГ		КГ	
	количество	процент	количество	процент
общее количество выполненных ударов из них:	80	100%	55	100%
силовое нападение	20	25	12	22
нападающие удары от блока в аут	8	10	6	11
обманные удары	21	26	16	29
нападающие удары вправо от блока	17	21	10	18
нападающие удары поверх блока	14	18	11	20

Таким образом, те атакующие действия, на совершенствование которых отводилось больше учебного времени в соревновательной обстановке использовались волейболистами значительно чаще. В ходе эксперимента удалось заложить основы индивидуального стиля деятельности в нападении. Успех в соревновательной деятельности мы сопоставляем с развитием у игроков экспериментальной группы достаточно высокого уровня тактических умений, позволяющих в процессе игры принимать правильные решения.

Для овладения тактическими умениями и навыками наиболее эффективными являются поэтапные комплексы упражнений и применения технических средств обучения (тренажерных устройств). Спортсмен должен соблюдать элементарный распорядок: вовремя тренироваться, отдыхать, принимать пищу, соблюдать правила общей и индивидуальной гигиены. Особенно следует опасаться простудных заболеваний и травм. Воспитательная работа должна предусматривать проведение лекций и бесед о роли специальных мероприятий, направленных на быстрейшую ликвидацию последствий утомления. Нужен повседневный контроль за соблюдением восстановительных процедур.

Таблица 6

**Эффективность тактических действий в условиях соревнований
участников контрольной и экспериментальной групп**

Количество атакующих действий	Испытуемые контрольной группы			Испытуемые экспериментальной группы		
	1 этап	2 этап	3 этап	1 этап	2 этап	3 этап
Количество нападающих ударов, выполненное за все игры. Из них:	21	20	23	22	24	26
выигранных мячей / проигранных мячей	6/9	8/8	9/10	7/9	11/8	12/6
мячей, оставленных в игре	7	9	5	5	4	4
Количество выигранных мячей за счет правильных тактических решений (% от общего числа выигранных мячей)	6 7%	5 62%	7 69%	6 86%	8 89%	10 91%
Количество проигранных мячей за счет тактических ошибок (% от общего числа проигранных мячей)	7 70%	6 55%	5 51%	3 38%	3 38%	4 41%
Количество проигранных мячей за счет технических ошибок	3	4	6	2	1	3
Эффективность нападающих ударов (%)	35%	32%	44%	36%	47%	48%

Педагогическое наблюдение проводилось во время учебно-тренировочных занятий с целью получения информации и внесения в случае необходимости корректировки в учебно-тренировочный процесс. При обучении тактическим умениям увеличение числа сигналов - раздражителей для направления нападающих ударов целесообразно при усвоении упражнений с меньшим количеством сигналов. Дальнейшее усложнение вариативности действий соперника необходимо производить путем введения в упражнения блокирующих и защитников, увеличения количества сигнальных блоков-раздражителей, расстановки их не только в зоне защиты, но и в зоне страховки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. Во время игры в волейбол юным волейболисткам важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса совершенствовать свои технико-тактические умения и взаимодействовать с игроками команды. Основное в соревновательной деятельности волейболисток - это правильный выбор средств игры и планирование поединка, в ходе которого необходимо реализовывать свои умения и знания, полученные на тренировках. Процесс тренировки волейболиста по обучению технике движения, необходимые для ведения игры, её совершенствования - это техническая подготовка спортсмена. Спортивная техника ударов в волейболе непосредственно связана с уровнем развитости физических качеств. Чем этот уровень выше, тем успешнее обучение и результативность тренировок. Овладение игровыми действиями в сложных ситуациях в ходе игры в волейбол строится из нескольких этапов: обучение применению рациональных игровых действий в ситуациях с участием игроков, обучение действиям с выбором решения из возможных вариантов. При этом в ходе игры необходимо уметь использовать слабые стороны противника, уметь заранее предугадывать намерения соперника, уметь правильно оценить соревновательную обстановку и игровую ситуацию и действовать быстро и решительно. Основными компонентами нагрузки являются интенсивность и продолжительность упражнений, число повторений, длительность и характер отдыха, процесс тренировки волейболиста по обучению технике движения, необходим для ведения игры, и совершенствования спортивного мастерства. Для формирования специальных умений и навыков необходима хорошая физическая подготовка занимающихся, это возможно только при хорошей установке тренера на работу во время тренировок юных волейболистов. Результативность команды в волейболе зависит от многих факторов: от уровня профессиональной подготовки тренера,

его педагогического мастерства, опыта, умения наблюдать и объективно оценивать результаты усилий каждого занимающегося и команды в целом.

2. Организация спортивной подготовки на основе программного метода обучения и тренировки, позволяет эффективно решать общие и частные задачи физической, технической и тактической видов подготовки. Развивая физические качества спортсменов, создаются благоприятные условия для совершенствования технического мастерства и рационализации тренировочного процесса в целом. В начале педагогического эксперимента в своей работе мы изучали показатели двигательной подготовки юных волейболисток контрольной и экспериментальной групп. В тренировочном процессе юных волейболистов важны основы технической подготовки, средства развития тактического мышления и формирования элементарных навыков в организации коллективных действий в ходе игры. Результаты соревновательной деятельности зависят от ряда факторов: правил соревнований, задач в определенных соревновательных условиях, внешних условий, особенностей противника.

Подвижные игры имеют громадное значение в подготовке и обучении волейболистов игре в волейбол. Они являются основным средством подготовки и занимают гораздо больше времени в учебно-тренировочном процессе, чем все другие упражнения. С их помощью ускоряется и облегчается процесс обучения техническим и тактическим приемам волейбола. В целом игры решают задачи разносторонней физической, технической, тактической и профессионально-педагогической подготовки, развивают основные двигательные качества

3. Игра в волейбол характеризуется высокой игровой напряженностью, особые требования выдвигаются к двигательным способностям игроков и их функциональным возможностям организма. Участие спортсменов в соревнованиях разного ранга и многократное выполнение полученных от тренера или поставленных самостоятельно тактических задач является главным средством, формирующим тактическое мышление. Теоретический анализ тактических ситуаций проводится в основном на специальных занятиях.

Занимающиеся получают общие сведения о тактике с подробным рассмотрением классических тактических вариантов.

При выполнении специальных упражнений, близких к игровой обстановке, необходимо следить, чтобы их отработка проходила с большой плотностью и многократным повторением. Необходимо усложнять упражнения. Групповые взаимодействия игроков должны быть согласованны и разучены в определенных тактических комбинациях, это могут быть взаимодействия без изменения направления, а так же и с изменением направления движения игроков команды. Эффективные двигательные действия в соревновательных играх определялись в турнире, который был организован между волейболистками контрольной и экспериментальной групп. В ходе педагогического эксперимента, у девочек экспериментальной группы улучшилось время игровых фрагментов в активной фазе, время игрового момента и длительность активной фазы, с достоверностью результатов $p < 0,05$. Во время игры в волейбол юным волейболисткам важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса совершенствовать свои тактические умения и взаимодействовать с игроками команды. Основное в соревновательной деятельности волейболисток - это правильный выбор средств игры и планирование поединка, в ходе которого необходимо реализовывать свои умения и знания, полученные в ходе учебно-тренировочного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учеб. - Электрон. дан. - Москва, 2016. - 456 с.
2. Волейбол: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие - Электрон. дан. - Орел, 2016. - 44 с.
3. Воспитание силы и быстроты: учеб.-метод. пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж: Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177с.
4. Гасанова Д. И. Игра в развитии познавательной сферы: учеб.-метод. пособие / Д. И. Гасанова. - Саратов: Вузовское образование, 2014. - 74 с.
5. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва: Советский спорт, 2009. - 164 с.
6. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ, 2012. - 131с.
7. Кузьменко Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методолог. и организац. предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 531 с.
8. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел: МАБИВ, 2014. - 132 с.
9. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: [монография] / А. А. Новиков. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Советский спорт, 2012. - 256 с.
10. Петрова О. О. Педагогика: учеб. пособие / О. О. Петрова, О. В. Долганова, Е. В. Шарохина. - Саратов : Научная книга, 2012. - 191 с.
11. Писарева Т. А. Общие основы педагогики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. А. Писарева. - [Саратов]: Научная книга, 2012. - 127 с.

12. Попов Е. Б. Основы педагогики: учеб. пособие / Е. Б. Попов. - Оренбург: Оренбург. ин-т (филиал) Московского гос. юрид. ун-та им. О.Е. Кутафина, 2015. - 112 с.

13. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия [Электронный ресурс]: энцикл. - Электрон. дан. - Москва: , 2016. - 592 с.

14. Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва: Советский спорт, 2011. - 199 с.

15. Солодков А. С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2012. - 619 с.

16. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 4-е изд., стер. ; Гриф УМО. - Москва: Академия, 2010. – 396.

17. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ., обуч. по спец. «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 6-е изд., стер. ; Гриф УМО. - Москва: Академия, 2010. – 517

18. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практ. пособие / [сост. Е. О. Ширшова, А. В. Волков]. - Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2010. - 62 с.

19. Столяренко А. М. Общая педагогика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. М. Столяренко. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 479 с.

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 23 с.

21. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Электрон. дан. – Москва, 2015. - 88 с.

22. Чернова Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чернова ; ТГУ Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. «Физ. воспитание». - ТГУ. - Тольятти: ТГУ, 2017. - 91 с.

23. Шелехова Л. В. Математические методы в психологии и педагогике [Электронный ресурс]: в схемах и таблицах: учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург: Лань, 2015. - 224 с.

24. Шулятьев В. М. Волейбол: учеб. пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва: РУДН, 2012. - 200 с.