

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)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Методика обучения техническим приемам игры в волейбол мальчиков 11-12 лет»

Студент

А.Я. Васильев

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент И.В. Лазунина

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

Тольятти 2020

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Васильева Александра Ярославовича
по теме: «Методика обучения техническим приемам игры в волейбол
мальчиков 11-12 лет»

В ходе игры в волейбол дети не только знакомятся с мячом, но одновременно осваивают основные правила волейбола. Использование волейбола в физическом воспитании молодежи имеет по сравнению с использованием других спортивных игр ряд преимуществ: в волейбол можно играть на улице, игра не требует большой территории для площадки, не предъявляет больших требований к оборудованию, можно играть с различным числом игроков или смешанными командами. Правила игры доступны для понимания, их можно приспособить в зависимости от условий. При формировании основ техники игры в волейбол тренеру необходимо правильно методически и последовательно действовать. Это можно установить методом анализа и синтеза, т.е. путем рассмотрения спортивной игры по отдельным элементам технических приемов с оценкой их значимости и сложности. В связи со спецификой волейбола игроку предъявляются очень высокие требования по совершенному владению координацией движений. Под элементами движения при перемещении по площадке надо понимать: принятие правильной стойки, владение равновесием, высоким прыжком при котором необходимо хорошее владение телом и при взлете и при приземлении, последнее должно быть мягким, пружинистым и обеспечивать готовность к дальнейшим действиям.

Бакалаврская работа состоит из 45 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 12 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.....	7
1.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса по волейболу.....	7
1.2. Последовательность изучения программного материала в волейболе	11
1.3. Формирование технических приемов и тактических умений в волейболе.....	16
Выводы по главе.....	25
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	27
Выводы по главе.....	28
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ...	29
3.1. Особенности экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в волейбол.....	29
3.2. Результаты физической подготовки мальчиков в ходе педагогического эксперимента.....	34
3.3. Результаты выполнения нормативов по технической подготовке мальчиков в ходе педагогического эксперимента.....	37
Выводы по главе.....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Всесторонне подготовленный игрок всегда имеет большее преимущество в игре перед волейболистом, который в своей тренировке обращает внимание только на технику владения мячом. Поэтому новичкам с самого начала надо понимать, какое большое значение для волейболиста имеет совершенное владение всеми своими движениями. К этой мысли надо приучить игрока с первых его шагов на площадке при изучении перемещения. Ведь в игре постоянно меняется ситуация, и это заставляет волейболиста передвигаться непрерывно в зависимости от обстоятельств. А для того чтобы осознать игру и хорошо ее провести, волейболисту надо своевременно, быстро и экономично координировать свои движения. Чем игрок лучше освоит элементы передвижения, тем он будет более подготовлен к современной динамичной игре и будет более полезен для своей команды. После овладения правильным движением приступают к разучиванию стоек из различных положений, с поворотами (при ходьбе, беге, поворотах, прыжках, из положения лежа, с колена и т.д.). Тренер должен остро реагировать и не допускать отступления от правильной техники, когда, например, игроки не считают нужным находиться в одной из стоек ожидания, а принимают нужную исходную позицию только тогда, когда видят, что мяч летит на них. В ходе спортивной борьбы игроку некогда думать о правильном техническом выполнении отдельных приемов (элементов) он выполняет их автоматически, при этом повторяет старые ошибки, что обычно сказывается не только на игре, но и на углублении старых недостатков. Эти неправильные навыки движения в дальнейшем очень сложно и подчас даже невозможно совсем устранить, а также и усвоить новые правильные навыки.

Теоретическая база исследования: основы методики физического воспитания (Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева), основы спортивной

тренировки (С.М. Гордон, В.П. Губа, О.С. Морозов), научные исследования в физической культуре и спорте (Л. В. Капилевич, В.В. Пономарев).

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по волейболу.

Предмет исследования: методика обучения техническим приемам игры в волейбол.

Цель исследования - совершенствование методики обучения техническим приемам игры в волейбол.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие **задачи:**

1. Разработать и внедрить методику обучения техническим приемам игры в волейбол мальчиков 11-12 лет.

2. Определить эффективность влияния разработанной методики на техническую подготовку занимающихся и успешность применения технических приемов в ходе игры.

3. Выявить влияние учебно-тренировочных занятий волейболом на особенности физического развития мальчиков ходе педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что совершенствуя методику обучения техническим приемам игры в волейбол, будут решены основные задачи технической подготовки занимающихся и эффективного применения полученных знаний и умений в условиях игры в волейбол и во время соревнований.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тесты), метод математической статистики.

Научная новизна: разработанная методика обучения техническим приемам игры в волейбол позволит сформировать двигательный навык, который будет способствовать хорошей технической подготовке занимающихся, и эффективному применению знаний и умений в условиях игры и на соревнованиях.

Практическая значимость заключается в том, что при обучении техническим приемам игры в волейбол мальчики осваивают необходимые технические навыки игры в волейбол и на их основе овладевают более сложными техническими приёмами, необходимыми в ходе игры и на соревнованиях.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 3 таблицы, 12 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 45 страницах.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

1.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса по волейболу

Период начала занятий детей волейболом и до включения их в команды высших разрядов колеблется в пределах от 5 до 8 лет, еще больше он по отношению к сборным командам. Возраст, в котором спортсмены начинают занятия волейболом, составляет в среднем 14,5 года. Если брать во внимание средний возраст спортсменов в командах, время подготовки (стаж занятий), возраст, и то, что в силу своего командного характера в волейболе нужно несколько лет совместно тренироваться для достижения достаточно высокой соревновательной эффективности, ясно, что время, в течение которого волейболист может показывать наивысшие достижения, очень ограничено. Изучение данных о спортсменах, выполняющих разные игровые функции, показывает, что связующие игроки старше других. Проходит несколько лет, пока среди волейболистов выделяют спортсменов для выполнения этой игровой функции, поэтому в спорте задача состоит в том, чтобы подготовить волейболистов до уровня требований высших разрядов уже к 18-20 годам. Этого можно добиться, если будут решены вопросы отбора в 10-12 лет и сохранен стаж, необходимый для достижения высокого спортивного мастерства. Для того чтобы система многолетней подготовки была эффективной, необходимо правильно определить цель, т.е. конечный результат, на достижение которого направлена деятельность. Для того чтобы система многолетней подготовки была эффективной, необходимо правильно определить цель, т.е. конечный результат, на достижение которого направлена деятельность. Для сложных систем, а систему подготовки волейболистов можно отнести именно к этой категории, характерен комплекс целей, тесно взаимосвязанных и соподчиненных [9].

Тренировка входит составной частью в подготовку спортсмена и рассматривается как специализированный, применительно к спортивной деятельности, процесс физического воспитания, в частности процесс управления развитием спортивной формы. На первый план выступает спортсмен и четкие показатели, которых он должен достичь. Сведение целей подготовки к достижению результатов на соревнованиях существенно меняет дело и значительно затрудняет подготовку волейболистов, отвечающих современным требованиям. Определение четких критериев, по каждой возрастной группе начиная с начального отбора, позволяет с одной стороны, подобрать необходимые средства и методы, правильно планировать процесс подготовки, с другой - эффективно контролировать ход подготовки на любом этапе, вносить определенные коррективы для достижения конечных результатов на вершине системы подготовки резервов.

В процессе многолетней подготовки в отбор входят:

1. первоначальный отбор детей для занятий волейболом.
2. дифференциация спортсменов по игровым функциям (для эффективной организации командных действий), последовательный отбор [13].

Работа с юными волейболистами своеобразна и сложна, требует высокого педагогического (профессионального тренерского) мастерства и систематической работы по повышению квалификации. Повышение квалификации носит опережающий характер - с учетом прогнозирования и моделирования: работая на будущее, тренер должен все делать в расчете на будущее. Здесь можно выделить такие моменты:

1. Изучение тенденций развития игры.
2. Изучение теоретических положений системы подготовки сильнейших волейболистов мира, системы подготовки резервов.
3. Повышение специальных знаний и педагогического мастерства, преломление этих знаний применительно к юным волейболистам.

4. Изучение специфики педагогической работы с волейболистами высших разрядов, возможности использования этого опыта в работе с детско-юношеским контингентом.

5. Овладение методами функциональных исследований и восстановления, методами контроля над уровнем тренированности и соревновательной подготовки юных волейболистов [23].

В учебно-тренировочном процессе осуществляется также адаптация юных волейболистов к специфическим требованиям команд высших разрядов (стажировка, совместные тренировочные занятия, участие в тренировочных сборах и соревнованиях с командами высших разрядов). Важно определить, насколько подготовленность юниоров отвечает требованиям, предъявляемым к игрокам в командах высших разрядов определенного уровня, уточнить игровую функцию. С учетом общих положений организацию процесса подготовки волейболистов можно рассматривать как определенное, подчиненное общей цели, сочетание основных элементов системы подготовки в пространстве и во времени, распределение между ними отдельных функций и операций, составляющих данный процесс. Кроме того, хорошая постановка работы помогает отбирать способных школьников в спортивные школы, где осуществляется целенаправленная специализированная подготовка волейболистов.

Для учащихся 7-10 лет организуются занятия и соревнования по мини-волейболу. Здесь выделяют две возрастные группы: 7-8 и 9-10 лет. Для занятий волейболом в секции организуют группы девочек и мальчиков 11-12, 13-14 и 15-17 лет. В каждой группе 10-14 человек. Занятия в этих группах проводят в соответствии с программой. Волейболисты школы регулярно участвуют в соревнованиях. Успех работы секции во многом зависит от наличия актива из числа школьников и умелой его организации. Ребята прекрасно могут проводить занятия, соревнования, например по мини-волейболу, работу по вовлечению в занятия волейболом и т.д.

Центральное место в подготовке резервов волейболистов высших разрядов занимают спортивные школы. В последние годы получает все большее распространение такая форма работы СДЮШОР и ДЮСШ, как специализированные классы по волейболу с продленным днем обучения - их создают в общеобразовательных школах. Если рассматривать структурные подразделения процесса подготовки волейболистов отдельно, то в них можно выделить свои вопросы организации. Например, в спортивных школах - это организация отбора детей для занятий волейболом, организация учебно-тренировочного процесса (использование материальной базы, медицинский контроль и т.д.), работы в спортивно-оздоровительном лагере, воспитательной работы с юными спортсменами, организация родительского актива и т.п. В общеобразовательных школах спортивного профиля большое значение имеет организация учебной работы учащихся и тренировочных занятий, общего распорядка дня, недельного режима и т.д.

Организация учащихся на школьных уроках физической культуры, на которых проводится обучение волейболу, является основным фактором, влияющим на успешное решение задач, поставленных школьной программой по физической культуре. Основу управления составляет процесс выработки и принятия решений. Процесс принятия решения включает подготовку исходной информации, ее анализ, подготовку вариантов и окончательный выбор. Так, в олимпийском цикле на конец каждого года устанавливают определенные показатели уровня подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены, в системе многолетней подготовки резервов также на каждый год определены количественные показатели, которых должны достигнуть юные спортсмены. Чем выше уровень специальной подготовки, тем увереннее действия игроков и команды. Чем глубже решение задач моральной и волевой подготовки, тем успешнее решение частных задач на занятиях и действия на соревнованиях. Это не только крепкое здоровье, высокий уровень физического развития и развития двигательных качеств. Развитие специальных способностей и качеств обеспечивает более быстрое

овладение рациональной техникой и успешное формирование тактических умений. Высокий уровень их развития создает предпосылки для неуклонного повышения технического мастерства и высокой эффективности тактических действий. Волейбол требует специальной командной подготовки. Сюда входит подбор игроков, их психологическая совместимость, активное участие всех игроков в решении задач на занятиях и соревнованиях. Все игроки в команде должны действовать как одно целое, в едином стремлении достигнуть цели [19].

1.2. Последовательность изучения программного материала в волейболе

В современном волейболе игрок не может рассчитывать на успехи при низком интеллектуальном развитии вообще и слабой теоретической подготовке по специальным вопросам. Волейболисты должны уметь на практике применять свои знания, активно участвовать в планировании своих тренировочных заданий, вести тщательный учет и ориентироваться в своих записях, владеть практическими навыками обучения, средствами восстановления, контроля и т.п.

Составные части учебно-тренировочного процесса взаимно связаны - успешное выполнение задач в одном виде подготовки, с одной стороны, зависит от того, как они решены в другом виде подготовки. Тренер вносит соответствующие коррективы в действия своих учеников. Для правильного построения процесса подготовки важнейшее значение имеет последовательность изучения программного материала. Разрабатывая вопросы последовательности изучения, мы учитывали следующее:

- во-первых, значимость отдельных технических приемов и тактических действий с точки зрения эффективности в игре;
- во-вторых, логическую связь приемов игры в нападении и защите, тактических действий в нападении и защите;

- в-третьих, необходимость органической связи техники и тактики в обучении, возможность осуществления взаимосвязи технической и тактической подготовки [24].

Речь идет о том, чтобы в последовательности отражались принципы интегральной подготовки. Сложность определения последовательности заключается еще и в том, что в спортивных играх нельзя идти по пути тематического изучения материала. Даже в пределах технической и тактической подготовки (т.е. изучить тему «Подачи», затем перейти к теме «Передачи» или изучить все индивидуальные тактические действия в нападении, затем перейти к групповым и т.п.), тем более нельзя планировать изучение всей техники, а затем приступить к изучению тактики [12].

Годовое планирование служит инструментом для реализации перспективного плана. С помощью годовых планов корректируют перспективное планирование. В годовых планах более детально излагают содержание подготовки с учетом конкретных условий, сроков соревнований и т.п., дают расчет времени, контрольных заданий по видам подготовки. Расчет времени обязателен в учебном плане-графике по периодам и этапам, составляющим годовой цикл. Содержание подготовки и система контрольных заданий приводятся в программе. Основное содержание программного материала составляют техническая, тактическая, физическая, морально-волевая (психологическая), теоретическая и интегральная подготовка.

Каждый из этих разделов подготовки имеет задачи, средства и методы. В тренировке волейболистов выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Длится подготовительный период примерно с середины сентября до середины января, соревновательный - с января по март (наблюдается тенденция к увеличению его сроков), переходный период длится в пределах месяца. В работе с детскими и юношескими контингентами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младших детей основная направленность подготовки -

обучающая, с уменьшением возраста наблюдается увеличение сроков подготовительного периода. [21]

Соотношение времени, отводимого на виды подготовки, зависит от периодизации тренировочного процесса, задач, продолжительности и сроков периодов и этапов, на которые делятся периоды. Сроки и продолжительность периодов и этапов на протяжении многолетней подготовки также различны. Это связано с задачами и направленностью работы на отдельных этапах многолетней подготовки.

Периодизация тренировки преследует цель подготовить волейболистов к достижению наивысших для них в данном годовом цикле спортивных результатов. При этом соревновательная подготовка должна органически входить в учебно-тренировочный процесс, содействуя успешному достижению конечной цели системы многолетней подготовки. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма волейболистов. В планах предусматривают постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в каждом Следующем году по сравнению с предыдущим. Это особенно характерно для многолетнего процесса подготовки юных спортсменов, которых отличает активный рост и развитие организма [9].

Тренировочные нагрузки в спортивных играх условно делят на нагрузки максимальной интенсивности, средней и малой. Различают интенсивность отдельных упражнений и интенсивность тренировки. Правильно подобранные нагрузки вызывают положительные сдвиги в тренированности и способствуют более успешному выступлению команды на соревнованиях. В недельном цикле имеет место чередование нагрузок различной интенсивности, при этом предельные нагрузки используют один-два раза в неделю. В методической литературе рассматриваются интересные формы планирования, виды записей, которые тренеры по волейболу могут использовать в своей работе. Контроль, как и планирование, является важнейшей функцией управления. Он призван обеспечить

функционирование системы подготовки волейболистов в соответствии с намеченными планами. В учебно-тренировочном процессе волейболистов применяется педагогический и врачебный контроль, дающий информацию о ходе подготовки, о выполнении командных и индивидуальных планов, об уровне подготовленности команды и отдельных спортсменов, об их состоянии и т.д. С позиции теории игр волейбол можно рассматривать как деятельность двух сторон, определенным образом регламентированную (правила игры, специальные приемы ведения игры, способ определения результатов), с прямо противоположными интересами, направленными на достижение конечного результата - выигрыша. В волейболе конечный результат характеризуется заданным количеством очков, набранных раньше соперника [23].

Волейбол - игра командная, где каждая сторона - команда представляет собой коллектив, объединенный общей целью деятельности. Функции членов команды разделены (нападающий, связующий) для более полного использования индивидуальных особенностей в решении общих задач.

Суть игры состоит в том, что одна сторона (команда) совершает определенное (из допустимых действий) действие для достижения выигрыша; другая сторона (команда), оказывая противодействие, стремится свести до минимума выигрыш другой стороны. Эти действия и противодействия принято называть соответственно нападением и защитой. Волейбол - игра дистантная, переход сторон из одного состояния в другое (нападение - защита, защита - нападение) здесь происходит относительно упорядоченно. Постоянное столкновение интересов сторон (команд) в процессе достижения результата, находящих выражение в нападающих и защитных действиях (так называемая конфликтная ситуация), ставит их перед необходимостью вырабатывать решения (стратегии), обеспечивающие их эффективность. Это, в свою очередь, требует оптимизации стратегий как существенного фактора в достижении выигрыша. Процесс оптимизации стратегий, таким образом, органически связан с процессом подготовки,

предшествующим соревновательной борьбе. Сам процесс подготовки рассматривается, с одной стороны, в широком плане как многолетняя система, с другой - как подготовка к конкретным соревнованиям на том или ином этапе многолетней подготовки при определенном составе соперников и т.д. Поэтому оценке должен подвергаться как процесс подготовки, так и сами соревнования (выступление команды). Действительно, занятое командой в соревнованиях место выражает уровень ее спортивного мастерства и качество процесса подготовки, но относительно и только применительно к конкретному составу участников состязаний, прошедших встречи между собой. Если же мы попытаемся сравнить участников различных соревнований, чтобы определить, у кого из них более высокий уровень подготовки, это окажется невозможным. Сравнить команды можно лишь, когда они встречаются в одном соревновании. Однако и это не дает исчерпывающего ответа. В волейболе игра не ограничена временем и ведется до победы одной из соперничающих команд. Если отвлеченно предположить, что встречаются команды, идеально подготовленные, все равно кто-то выйдет победителем, кто-то будет в нижней половине турнирной таблицы [16].

Тактическая подготовка, ведущую роль в требованиях по этому виду подготовки играют показатели индивидуальной тактической подготовленности (в нападении и защите), а также умения взаимодействовать с другими игроками в групповых и командных действиях. Спортсмены должны освоить тактические действия, предусмотренные программой для каждого этапа многолетней подготовки. Эффективность игровых действий, ведущим показателем здесь служит то, в каком объеме (из числа изученного) и насколько эффективно спортсмены применяют в игре технические приемы и тактические действия [23].

Для соревновательного уровня важны следующие показатели:

1. Количество побед над соперниками и места, занятые в соревнованиях в течение года. При этом имеет значение масштаб

соревнований и их квалификация. Для оценки отдельного спортсмена важно, в какой состав он входит: в основной (стартовый), ближайшую замену, тренировочный состав.

2. Показатели эффективности игровых действий (выигрыш и проигрыш мяча, результативность).

3. Показатели сдачи контрольных нормативов. Контролируется не только уровень спортивной подготовленности, но и эффективность используемых средств, интенсивность и объем нагрузок, отношение занимающихся к занятиям и соревнованиям, выполнение установок на игру и заданий в учебных и контрольных играх и т.п.

1.3. Формирование технических приемов и тактических умений в волейболе

Совершенное овладение навыками перемещений создает благоприятные предпосылки для успешного выполнения технических приемов с мячом. Перемещения входят как в технику нападения, так и в технику защиты, волейболистам необходимо овладеть умением сочетать изученные способы перемещения и остановок с техническими приемами. От организации занимающихся на занятиях во многом зависит эффективность технической подготовки, продуктивность занятий. В связи с новыми режимами учебно-тренировочной работы и наполняемостью групп в спортивных школах на первый план выдвигается индивидуальная подготовка волейболистов. Поэтому большой удельный вес имеют индивидуальные упражнения, упражнения в парах и одного занимающегося с несколькими партнерами. Особое значение имеют здесь специальное оборудование и инвентарь. Необходимо иметь две сетки, достаточное количество мячей, комплект оборудования для обучения техническим приемам и совершенствования навыков [24].

Упражнения, направленные на отработку отдельных звеньев приема и деталей техники, нужно постоянно сочетать с выполнением приемов в целом, с индивидуальными и групповыми упражнениями. Контроль над степенью овладения техническими приемами осуществляют в процессе наблюдений. В специальном журнале фиксируют, на каком занятии волейболист овладел той или иной фазой технического приема, в целом основой приема (т.е. уверенно выполняет его вне игровой обстановки). Время, которое занимающийся мальчик затрачивает на овладение приемом, служит одним из показателей способностей к волейболу. Все занимающиеся должны в полном объеме овладеть программным материалом по технике игры. Программа составляется с учетом возможностей и условий того подразделения, где осуществляется подготовка юных волейболистов.

Качество овладения техническими приемами (уровень развития навыков) определяют с помощью комплекса контрольных испытаний, специальных наблюдений, видеосъемки и видеозаписи.

Контрольные испытания широко представлены в системе многолетней подготовки волейболистов. Так, в программе для спортивных школ контрольные испытания по технической подготовке запланированы на протяжении всего обучения (9 лет), при этом при приеме в основные виды учебных групп, при выпуске и переводе на следующий год обучения. В них представлены основные технические приемы игры. Количество испытаний увеличивается в возрастном аспекте. Нарастает и сложность требований. Во время испытаний необходимо получить количественные показатели. Для этого при передачах устанавливают ограничители высоты и расстояния (рейки, обручи, линии и т.п.), используют мишени, определяют участки на площадке при подачах и нападающих ударах и т.д. Одновременно оценивают (в баллах) движение (технику); количественный результат засчитывают только при условии удовлетворительного техничного исполнения приема [13].

Перспективен интегральный подход к оценке качества овладения техническим приемом; комплексный показатель, в котором сочетаются и количественная, и качественная сторона оценки. Кроме общих для всех занимающихся контрольных испытаний и нормативных требований необходимо проводить испытания для нападающих и связующих с учетом специфики их игровых функций. В общих для всех испытаниях надо устанавливать более высокие требования в «своем» виде технических приемов. Основное в испытаниях для связующих - определить уровень владения передачами мяча для нападающего удара, в испытаниях для нападающих - уровень владения способами нападающих ударов и блокированием. Формирование тактических умений взаимодействия в процессе использования упражнений по технике. В их построении много сходного с подготовительными и подводящими упражнениями. Основная задача сводится к тому, чтобы точно направить мяч первой передачей (определенным способом) в пределах границ площадки в обусловленном направлении партнеру, учитывая типичные положения в игре. В основу упражнений по технике, имеющих целью формировать тактические умения, положены основные, наиболее типичные расположения игроков при приеме мяча и направления первой передачи при построении групповых тактических действий. Многократное выполнение упражнения по технике в рамках тактических действий, особенно чередуя варианты по заданию или сигналу. По мере овладения отдельными видами взаимодействий в процессе обучения и тренировки надо добиваться, чтобы эти навыки игроки умело применяли в сочетаниях, обеспечивающих высокую эффективность игровых действий. Тактические действия можно изучать только после того, как будут освоены определенные технические приемы. Таким образом, обучение тактике защитных действий проводится в последнюю очередь. К этому надо добавить, что защитные действия (как в техническом, так и в тактическом аспекте) могут совершенствоваться при выполнении нападающих действий. Развитие специальных качеств и формирование тактических умений в

процессе использования подготовительных упражнений. Все упражнения на быстроту перемещения с остановками и изменением направления содействуют воспитанию необходимых для игры в защите качеств [9].

Обучение индивидуальным действиям с помощью упражнений по тактике. Волейболиста надо научить определять, какое нападающее действие предпримет противник, из какой зоны, в каком направлении и т.д. В соответствии с этим он должен правильно выбрать место, способ действия при приеме мяча или выйти на помощь партнеру, который принимает мяч. Упражнения по тактике строят так, чтобы в них последовательно моделировались различные нападающие действия (чередование, сочетание по сигналам, заданию и т.п.). На начальном этапе работы тактическая подготовка главным образом сводится к развитию специальных качеств и способностей, лежащих в основе тактических действий, т.е. первый этап тактической подготовки здесь более длительный. Второй этап - формирование тактических умений в процессе обучения технике (начальное овладение техническими приемами происходит медленнее). Поэтому не следует торопиться изучать собственно тактические действия. В процессе подготовки испытания по тактической подготовке проводят в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования. Сложность их постепенно возрастает. Испытания строят так, чтобы можно было получить количественные показатели. Учитывается так называемое техническое качество выполнения приемов, задействованных в том или ином тактическом варианте. Характер заданий и их сложность определяют в зависимости от этапа подготовки волейболистов. В программе такие задания даны для каждого года обучения и в конкретном количественном выражении. Кроме общих для всех занимающихся контрольных испытаний и нормативных требований необходимо проводить испытания для связующих и нападающих. В общих испытаниях требования для них должны быть выше в тех разделах, которые отражают специфику игровой функции. Необходимо также дополнительно для них разрабатывать упражнения повышенной

сложности. Уровень специальных физических качеств примерно одинаков у связующих и нападающих. Так, у связующих несколько лучше результаты в испытаниях на быстроту, а у нападающих – лучше результаты на прыгучесть. Если же взять качества, которые отражают специфику игровой функции связующего игрока, то здесь показатели имеют существенные различия. Связующие превосходят нападающих по таким показателям, как точность восприятия мышечно-суставных усилий рук и расположения объектов в пространстве, специфическое (игровое) мышление, реакция на движущийся объект. Следовательно, спортсменам, выполняющим в команде те или иные игровые функции, присущи определенные качественные характеристики, которые и следует учитывать при построении системы многолетней подготовки (отбор, программирование, контроль). Развитие специальных физических качеств волейболиста поддается целенаправленному педагогическому воздействию и существенно влияет на процесс овладения навыками игры и достижение высоких спортивных результатов. Поскольку в современном волейболе ярко выражена тенденция привлекать к занятиям высокорослых игроков, то тренеру важно знать, каков уровень развития специальных качеств у спортсменов с высокими показателями длины тела и в какой степени возможно здесь целенаправленное педагогическое воздействие. Исследования показывают, что юные спортсмены с высокими показателями длины тела имеют благоприятные возможности для успешного решения задач специальной физической подготовки [19].

Мнение некоторых тренеров о том, что высокорослые подростки медлительны, неуклюжи, плохо координированы, несостоятельно. Слабый уровень развития специальных качеств встречается и у подростков с низкими показателями длины тела, в то же время среди высокорослых мальчиков немало быстрых и ловких. Правильный выбор средств и методов специальной физической подготовки может обеспечить оптимальный уровень развития специфических качеств, необходимых для успешного

овладения навыками игры в волейбол. Тренер должен глубоко уважать человеческое достоинство спортсмена (в любом возрасте), не подчеркивать своего преимущества. Он первый помощник волейболиста на тренировочных занятиях, в соревнованиях. Тренер должен делиться радостью и огорчениями со спортсменом, поддержать его в трудную минуту [13].

Побуждение к деятельности, повышение личной организованности и целеустремленности, поручения, общественно полезная работа. У волейболистов необходимо воспитывать стремление активно участвовать в жизни коллектива, в тренировочном процессе и т.д. По мере усложнения подготовки у некоторых спортсменов появляется пассивность: делать только то, что скажет тренер, и только в часы, отведенные по расписанию. Редко можно увидеть в спортивном зале волейболистов, самостоятельно отрабатывающих технические приемы или тактические действия. Но зато нередко можно видеть, как во время игры спортсмены поглядывают на скамью запасных в надежде получить совет тренера в особенно трудные моменты [24].

Следует практиковать различные задания спортсменам на тренировочных занятиях и для самостоятельной работы, поручения (постоянные или временные - ответственные за культурно-массовые, мероприятия и т.п.). Многолетняя практика показывает, что общественно полезную работу можно выполнять в период занятий в клубе, спортивной школе, во время учебно-тренировочных сборов, в спортивно-оздоровительном лагере и т.д. Юниоров периодически привлекают для стажировки в команды мастеров, сильнейших юношей и девушек - в команды юниоров, юных волейболистов одного возраста - в команды старшего возраста. Полезно делать и наоборот - квалифицированных спортсменов направлять в команды более низкого уровня подготовленности. Особенно важно такое сочетание спортсменов по игровым функциям - отдельно связующих и нападающих, а также нападающих и связующих вместе («сильные» связующие и «слабые» нападающие, и наоборот) и т. п.

Полезны в этом плане контрольные игры и соревнования с заведомо более сильным или более слабым противником. Умело подбирая противника, последовательно ставя те или иные задачи, можно способствовать тому, чтобы волейболисты применяли в игре изученные технические приемы и тактические действия, повышали надежность и эффективность игровых действий. Большое значение имеют установки на игру и разборы игр в соревнованиях. Ведущее направление в воспитании волевых качеств - усложнение учебно-тренировочного процесса, создание трудностей, преодоление которых требует волевых усилий, максимальное приближение условий тренировочных занятий к соревновательным условиям и даже более сложным, чем в соревнованиях. Важнейшая особенность достижения спортивного результата в волейболе - ступенчатый и множественный характер. Ступенчатость состоит в следующем, эффективность сложного двигательного действия (а для волейбола характерна именно сложная двигательная деятельность) зависит от уровня специфических физических способностей и структуры этого движения (техники). Оптимальное сочетание этих двух факторов, например в легкоатлетических прыжках, метаниях, непосредственно сказывается на спортивном результате (дальность метания, прыжка, высота прыжка и т.п.). Современный спорт предъявляет к спортсменам высокие требования. В волейболе это универсальность технико-тактической подготовки, высокое мастерство выполнения своей игровой функции в команде, высокие ростовые данные, хорошая атлетическая подготовка. Развитие способностей зависит от задатков, трудолюбия и целеустремленности занимающихся. Исследования закономерностей формирования у школьников двигательных навыков и тактических умений при обучении волейболу показывают следующее: учащиеся, имевшие достаточно высокие морфофизиологические показатели, как правило, к 18 годам сохраняют это преимущество. Учащиеся, показавшие высокие результаты в контрольных испытаниях по специальной физической подготовке, сохраняют это преимущество и на последующих этапах

обучения. Учащиеся с достаточно высокими показателями уровня специальной физической подготовленности довольно быстро овладевают навыками игры в волейбол и тактическими действиями. Учащиеся, показавшие высокие результаты в контрольных испытаниях по специальной физической подготовке и технике игры (в комплексе), отличаются в дальнейшем эффективными действиями в изменяющейся игровой обстановке и в самой игре [9].

Игроки должны быть универсальными, их характеризует: быстрота перемещений с изменением направления, прыгучесть, уровень развития скоростно-силовых качеств, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению, быстрота в овладении приемами игры и тактическими действиями, антропометрические данные (в первую очередь ростовые). По нашим данным, учащиеся, показавшие в комплексе лучшие результаты, располагают большими возможностями для успешного овладения навыками игры в волейбол. При прочих равных условиях преимущество должны получать учащиеся с более высокими ростовыми показателями. Можно выделить несколько факторов, от которых зависят успешность занятий спортом и достижение высоких результатов:

- устойчивый интерес и склонность к занятиям спортом вообще и к волейболу в частности.

- уровень развития специальных навыков, умений и знаний в волейболе [24].

У детей может быть интерес, но нет склонности к занятиям спортом, есть интерес и склонности, но нет способностей к волейболу; есть способности, но нет интереса к нему, наконец, есть и то, и другое - нет специальных навыков и умений. Ребята, имеющие довольно высокий уровень развития специальных качеств, располагают более высокими потенциальными возможностями овладения специальными навыками. Им и надо отдать предпочтение при отборе. Игровая деятельность, с одной стороны, является отправным моментом в построении классификации

средств (физических упражнений), применяемых в подготовке волейболистов, с другой - конечная стадия становления навыков игры в волейбол - достижение умения в полном объеме и эффективно применять в игре технико-тактический арсенал, запланированный для конкретного контингента спортсменов на том или ином этапе подготовки. Последующие уровни классификации по нисходящей сводятся к базовому уровню, который в структуре становления навыка является отправным, моментом и тем самым тесно связан с начальным отбором. По мере овладения навыками вводят новые средства и методы, появляются новые критерии оценки спортивной подготовленности, накладывающие отпечаток на содержание отбора [16].

Таким образом, отбор, по существу, ведется на протяжении всего многолетнего процесса подготовки волейболистов при подготовке, как резервов, так и команд высших разрядов. Большую роль в повышении эффективности тренировочного процесса играет введение программированного обучения. Оно, с одной стороны, позволяет интенсифицировать тренировочный процесс, с другой - регулярно контролировать уровень тренированности и знания спортсменов. В программированном обучении можно выделить такие основные направления:

- установление последовательности изучения;
- использование тренажеров и специальных устройств, направленных на более быстрое и качественное овладение специальными навыками, и контроль над их выполнением (наличие обратной связи);
- исследование психологии мышления в спорте (с помощью тренажерных устройств и приборов фиксируется время, которое спортсмен затрачивает на обдумывание, например, игровых ситуаций и принятие решения). Рекомендуется использовать самое разнообразное оборудование - катапульта для выбрасывания мяча, держатели мяча, устройства для передач мяча на точность, мяч на резиновых амортизаторах, «механический блок», подставки для блокирования, набивные мячи, отягощения для различных частей тела и т. д.

Выводы по главе

1. В игре волейболисты упускают много выгодных моментов лишь из-за того, что не умеют выбирать в единоборстве с противником лучшие способы удара. При описании техники игры необходимо останавливается на основах техники, последовательности движения отдельных звеньев тела, скорости и их амплитуды при выполнении различных технических приемов, эти факторы являются решающими для достижения эффективности действий волейболиста. При нападающем ударе и блокировании важно проводить наблюдения за противником во время выполнения приема, поэтому необходимо в процессе обучения и совершенствования прививать у занимающихся мальчиков умение наблюдать за движениями противника все время, вплоть до удара по мячу.

2. Во всех играх, связанных с мячом, основное внимание игрока должно быть сосредоточено на движущемся мяче, несоблюдение этого правила приводит к частым неточным попаданиям по мячу. Конечно, игроков надо приучать к тому, чтобы они умели наблюдать за противником, но при этом прямое наблюдение проводится до определенного предела, а в момент непосредственной подготовки и выполнения удара основное внимание уделяется мячу, и наблюдение за окружающей обстановкой осуществляется только за счет периферического зрения. При обучении игре в волейбол очень важна правильная последовательность изучения.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В ходе педагогической работы мы использовали традиционные методы исследования:

1. Анализ научно-литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-литературных источников

Изучение и анализ научно-литературных источников позволил определить состояние вопроса различных методик обучения техническим приемам игры в волейбол. Так же внимание было уделено изучению документов планирования и проведения тренировочных занятий в волейболе.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились на учебно-тренировочных занятиях, с целью совершенствования методики обучения техническим приемам игры в волейбол.

Контрольные испытания (тесты)

Уровень физической подготовки мальчиков в ходе педагогического эксперимента мы изучали по контрольным испытаниям (тестам):

- челночный бег 3x10
- бег на 30 м
- бег на 60 м
- прыжок в длину с места
- тройной прыжок
- прыжок вверх с места с взмахом рук.

Уровень технической подготовки мальчиков в ходе педагогического эксперимента мы изучали по контрольным нормативам:

- передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)
- вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4
- вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4
- подача на точность: верхняя прямая
- прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность
- прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность
- блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного зала МБУ школы №2 г.о. Тольятти. В процессе обучения мы систематически чередовали формы обучения, имеющие разную направленность - при разучивании элементов техники по частям и в целом. В ходе педагогического эксперимента изучали эффективность влияния разработанной методики на техническую подготовку юных волейболистов и эффективность применения их знаний и умений в ходе игр на соревнованиях.

Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента, определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) используя компьютерную программу «Stat».

2.2. Организация исследования

Первый этап исследования (с ноября 2018 - по апрель 2019 гг.) проводили предварительный педагогический эксперимент с мальчиками 11-12 лет в количестве по 12 человек в каждой группе - контрольной и экспериментальной, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Второй этап исследования (с апреля 2019 - по февраль 2020 гг.) проводили основной педагогический эксперимент. Педагогический

эксперимент проводили на базе спортивного зала МБУ школы №2 г.о. Тольятти, были сформированы две группы: контрольная, в неё вошли мальчики, занимающиеся по общепринятой программе, и экспериментальная группа мальчиков, которая занималась по разработанной методике. В течение недели учащиеся контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю. Длительность каждого занятия - 45 минут.

Третий этап исследования (с апреля - по май 2020 г.) на данном этапе решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы. На этом этапе были выполнены корректировки результатов и заключения исследования, было закончено оформление квалификационной работы и подготовлен презентационный материал и доклад к защите.

Выводы по главе

1. Педагогический эксперимент проводили на базе спортивного зала МБУ школы №2 г.о. Тольятти, были сформированы две группы: контрольная, в неё вошли мальчики, занимающиеся по общепринятой программе, и экспериментальная группа мальчиков, которая занималась по разработанной методике. В течение недели учащиеся контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю. Длительность каждого занятия - 45 минут.

2. Уровень физической подготовки мальчиков в ходе педагогического эксперимента мы изучали по контрольным испытаниям (тестам): челночный бег 3x10, бег на 30 м, бег на 60 м, 60 прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок вверх с места со взмахом рук. Тестовые упражнения были подобраны таким образом, чтобы при обработке материала можно было определить скоростную и скоростно-силовую характеристики отдельных мышечных групп, а также проанализировать координацию движений.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Особенности экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в волейбол мальчиков 11-12 лет

В работе отражены особенности экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в волейбол мальчиков 11-12 лет:

1. При любом отбивании мяча имеются две возможности его обработки. Первая возможность - это прием и передача мяча, где цель - не дать мячу упасть на землю или же отбить мяч куда-либо вверх, так бьют начинающие игроки, для которых и прием и передача мяча являются большой проблемой. Иногда таким способом вынуждены спасать мяч и опытные игроки, если у них нет другого выхода, обработать мяч.

Вторая возможность, и единственно правильная, направленный прием и передача мяча. Начинающий игрок с первых же своих шагов в этом направлении, когда он передает мяч над головой (повторение отбивания), стремится направить так мяч, чтобы тот всегда возвращался в положение, выгодное для последующего отбивания (т.е. с крутой траекторией). После этого начинающий игрок переходит к последовательному удару о стену, где он направляет мяч в то место, из которого мяч возвращается назад в более выгодном направлении.

Как только новичок начинает тренироваться в приеме и передаче вдвоем, в группе, или при игре на площадке, каждый его удар должен иметь ту же направленность даже в том случае, если это передача или удар через сетку. Верхняя передача двумя руками наиболее точный и верный способ, и поэтому им пользуются чаще всего. Одна из первых для начинающих задача - так послать мяч на поле противника, чтобы он перелетел через сетку и упал в пределах территории площадки. Прежде чем перейти к передачам, нужно еще раз обратить внимание на обычные ошибки в технике верхнего приема и передачи мяча двумя руками и найти пути их устранения. Наиболее частая ошибка начинающих – они запаздывают «выйти под мяч» при передаче.

Причина здесь в неправильной волейбольной стойке. Часто начинающие неправильно держат тело и руки, плохо определяют место, в которое мяч прилетит, запаздывают со стартом и медленно передвигаются.

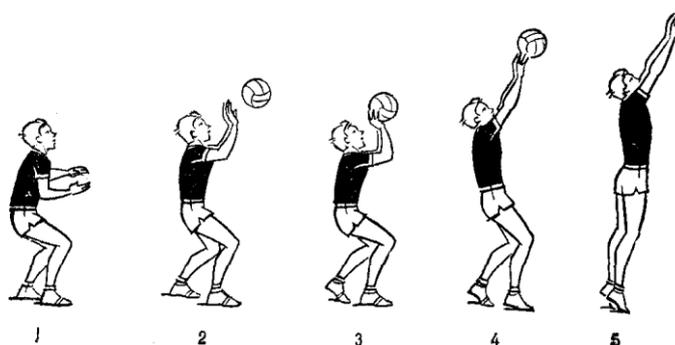


Рисунок 1 – Верхняя передача двумя руками

2. Очень важна в волейболе передача после движения. Любое движение (шаг, двойной шаг, прыжок, выпад, бег и т.д.) игрок должен закончить по возможности в какой-либо основной исходной позиции, при которой он обеспечит наиболее удачный прием и передачу мяча. Передача в движении усложнена тем, что игрок должен соответственно изменить работу плечевого сустава, корректируя при этом скорость, а также различное направление движений тела с учетом полета мяча. Наиболее просто это в высшей точке прыжка, после прыжка и при встречном движении к мячу. Труднее точно обработать мяч при движении в сторону или при перемещении назад, а также после падений в разных направлениях.

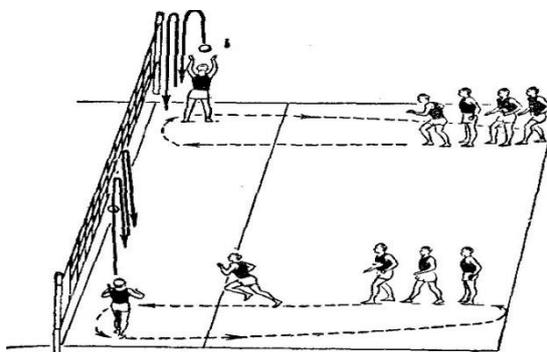


Рисунок 2 – Передача мяча после движения

За исключением передачи в падении, каждый игрок должен всегда стремиться к тому, чтобы своевременным перемещением обеспечить для верхнего отбивания двумя руками хорошую, устойчивую стойку. Тот, кто передает мяч, следит глазами за полетом мяча, одновременно должен видеть и своих игроков, чтобы суметь передать мяч тому, кто имеет наиболее выгодную позицию для последующего нападающего удара. Когда игрок передает мяч игроку своей команды, одновременно он должен знать также и расположение противников.

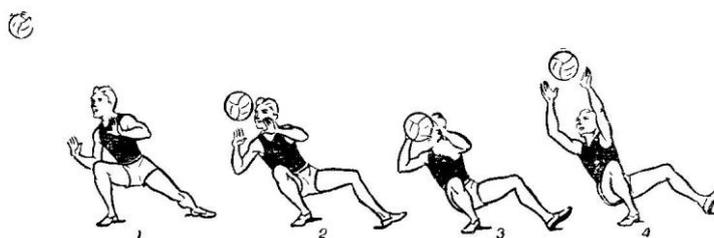


Рисунок 3 – Передача мяча в падении

3. Передача мяча через сетку и посыл мяча на незащищенное место на поле противника. Эти два элемента верхней передачи двумя руками сходны, в том, что мяч здесь летит через сетку на поле противника. Вместе с тем, если передача мяча через сетку - это элемент начинающих игроков, то посыл мяча по своей сознательной атакующей направленности является первой ступенью тактики нападения.

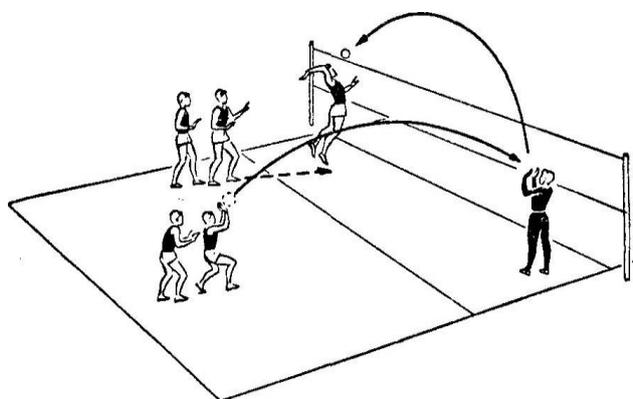


Рисунок 4 – Передача мяча через сетку

4. Игрок держит в одной руке мяч, а другой рукой, повторяет удары сверху по мячу. Два игрока передают мяч друг другу ударом о землю таким способом, чтобы после собственного подбрасывания снова ударить о землю. Если рука произведет удар преждевременно, то мяч не будет отбит к земле, если же поздно - мяч упадет на землю. Для усиления удара по мячу игроки передают мяч друг другу в двойках (или по командам) так, чтобы мяч как можно больше отскочил от земли. Хорошо еще проделать следующее упражнение: каждый игрок становится на одной стороне сетки примерно в половине поля и отбивает мяч так, чтобы после толчка от земли он перелетел через сетку. Для удара сразу через сетку без отскока от земли игроки должны несколько придвинуться к сетке.

5. Следующим упражнением будет то же самое, но мяч игроку подбрасывает игрок его команды. Сначала мяч подбрасывается точно впереди игрока, а потом уже и в стороны. После этого упражнение проводят в прыжке, с разбегом одного или двух шагов. При этом нужно следить за правильным проведением прыжков. После этого упражнения на правильность и своевременность удара по мячу продолжается разучивание техники самого нападающего удара у сетки, которая слегка снижена.

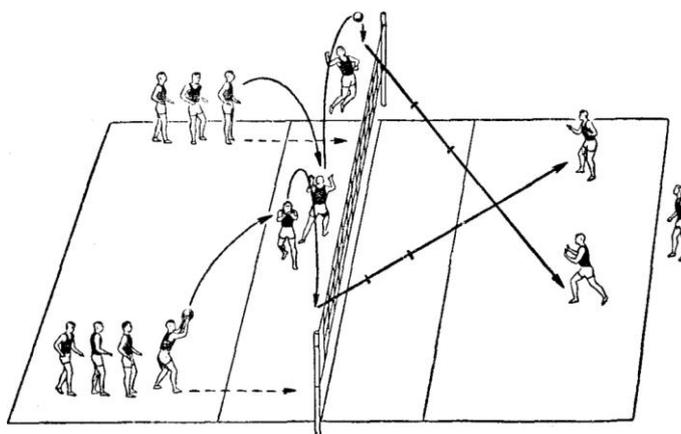


Рисунок 5 - Передача мяча через сетку

6. Следующим способом обучения технике, соединенным с обучением тактике, будет нападающий удар при одиночном, двойном и тройном блоке противника. Ошибки при нападающем ударе: слабый прыжок,

плохая работа, рук и туловища. Упражнения по разучиванию и повторению включаются в основную или же подготовительную часть занятия. Несмотря на то, что в современной игре игроки способны принять мяч и в поле, блок остается наиболее важным элементом защиты в игре, ибо это защита, которая проводится близко у сетки. В момент, когда прилетит мяч после удара, руки должны находиться над уровнем сетки и по возможности ближе к ней (только не за ней: это было бы против правил). Голова поднята, и глаза неотрывно следят за мячом. Только игроки слишком высокие могут блокировать без прыжка. Игроки обычного роста должны при блоке подпрыгивать. Своевременный и правильно выполненный прыжок способствует правильному положению рук при блокировании.

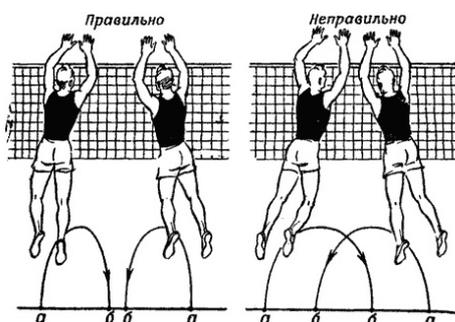


Рисунок 6 – Техника выполнения двойного блока

7. Каждый игрок при защите имеет определенный участок, который он должен страховать. В некоторые периоды игры определенный игрок бывает так занят, что не может страховать свой участок, что обычно использует противник. Это больше всего случается тогда, когда игрок находится в прыжке на блок или подпрыгивает для нападающего удара. Иногда также применяют взаимное страхование игроков на поле. Взаимопомощь - этот способ помощи своим игрокам может быть применен при введении слабого игрока в команду.

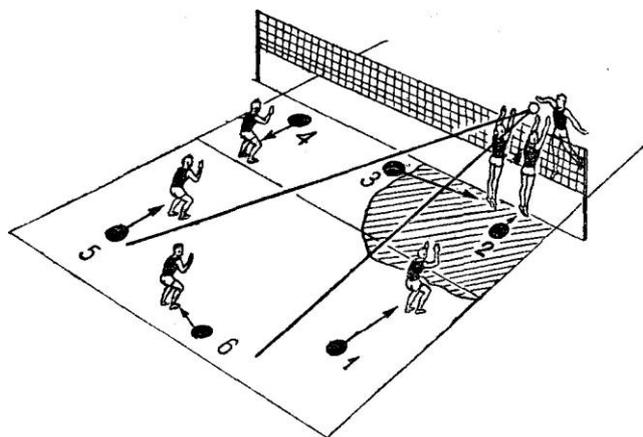


Рисунок 7 – Страховка в волейболе

Например, для высоких подач центральный игрок задней линии оттягивается назад (обычно он играет впереди) и берет мяч вместо того крайнего игрока задней линии, который является слабее и не может сам обработать мяч. Надо стремиться подготовить всех игроков так, чтобы они могли в случае необходимости быть и нападающими и защитниками. После этого гораздо легче будет осваивать более совершенные стили современной игры, такие, как система «диагональных» передач, система выбегающего и т.п., которые требуют хорошей технической и всесторонней подготовки игроков.

3.2. Результаты физической подготовки мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Техническая подготовка – это 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. Учебно-тренировочный процесс по волейболу необходимо осуществлять с учетом развития опорно-двигательного аппарата,

уровня функциональной подготовленности, показателей развития физических качеств и двигательных способностей занимающихся.

Контроль динамики физических показателей позволяет занимающимся мальчикам достигать хорошего уровня тренируемости, при этом существенно сокращается время на подготовку волейболистов за счет экономизации тренировочного процесса.

Таблица 1 - Результаты физической подготовки мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	P
Челночный бег 3x10, с	8,8±0,7	8,6±0,9	≤0,05
Бег на 30 м, с	6,0±1,2	5,8±0,9	≤0,05
Бег на 60 м, с	11,0±0,9	10,8±0,3	≤0,05
Прыжок в длину с места, см	155,0±2,1	160,3±2,1	≤0,05
Тройной прыжок, см	410,2±2,4	420,8±2,1	≤0,05
Прыжок вверх с места с взмахом рук, см	18,2±0,7	20,2±0,8	≤0,05

Мы определяли уровень развития двигательных способностей (в беге, прыжках, разнообразных играх). Мальчики сдавали контрольные нормативы, характеризующие их общую физическую подготовку (таблица 1, рисунок 8). Скоростные возможности на коротких дистанциях и средние показатели (особенно в беге на 60 м) были выше у мальчиков в экспериментальной группе. Лучшие прыжковые возможности при повторных испытаниях показали мальчики экспериментальной группа.

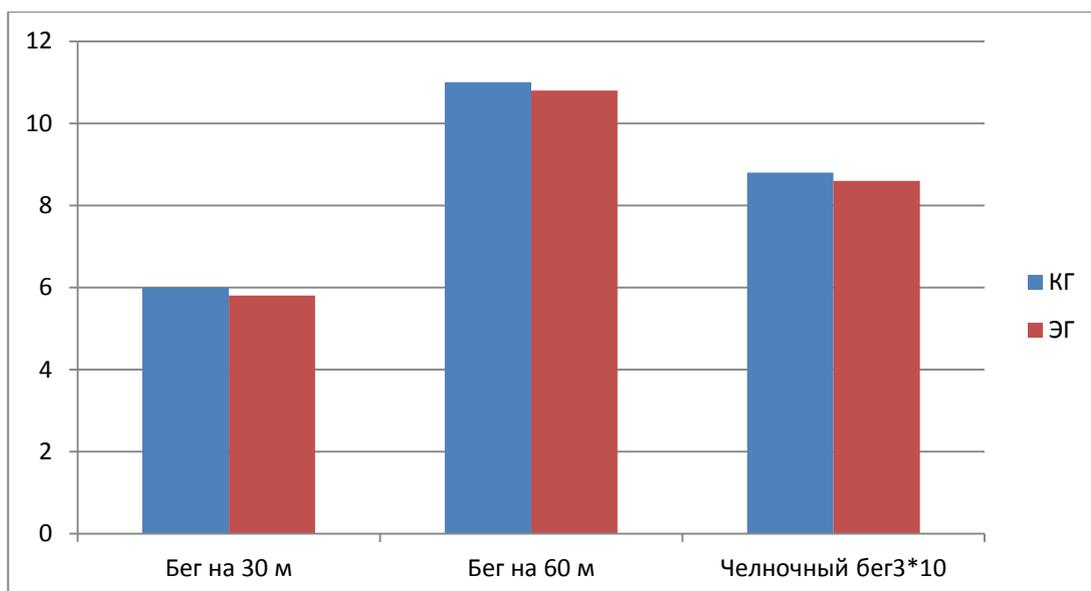


Рисунок 8 – Результаты выполнения контрольных испытаний (тестов)

Применение и отработка игр, в содержании которых отрабатывались технические приемы, оказали хорошее воздействие на физическую подготовленность мальчиков экспериментальной группы (рисунок 8,9).

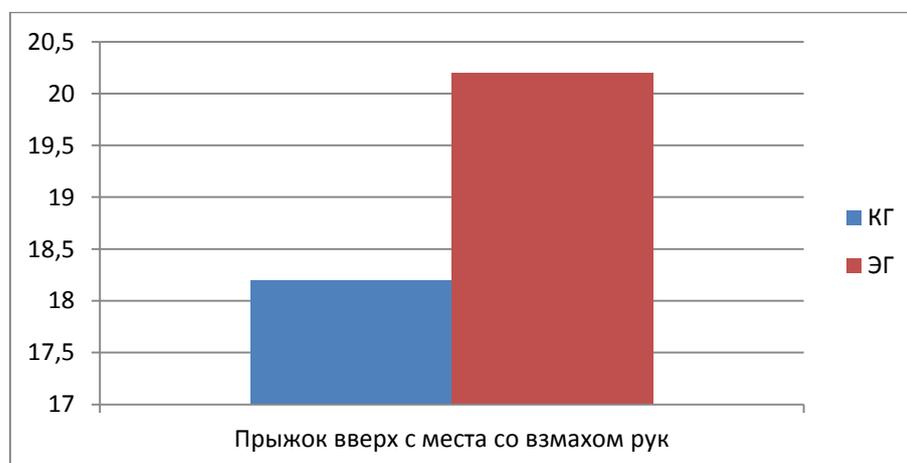


Рисунок 9 – Результаты выполнения контрольных испытаний (тестов)

Тестовые упражнения были подобраны таким образом, чтобы при обработке материала можно было определить скоростную и скоростно-силовую характеристики отдельных мышечных групп, а также проанализировать координацию движений.

3.3. Результаты выполнения нормативов по технической подготовке мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Изучая результаты контрольных тестов можно заключить, что целенаправленный учебно-тренировочный процесс на отработку технических приёмов, используя игры, разного содержания и характера ведут к формированию навыка игры в волейбол, от результата которого зависит исход игры.

Таблица 2 – Результаты выполнения нормативов по технической подготовке мальчиков

Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	P
Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	2,7±0,3	3,6±0,4	≤0,05
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	3,2±0,2	4,2±0,2	≤0,05
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.	3,4±0,4	4,4±0,2	≤0,05
Подача на точность: верхняя прямая	2,8±0,2	4,2±0,4	≤0,05

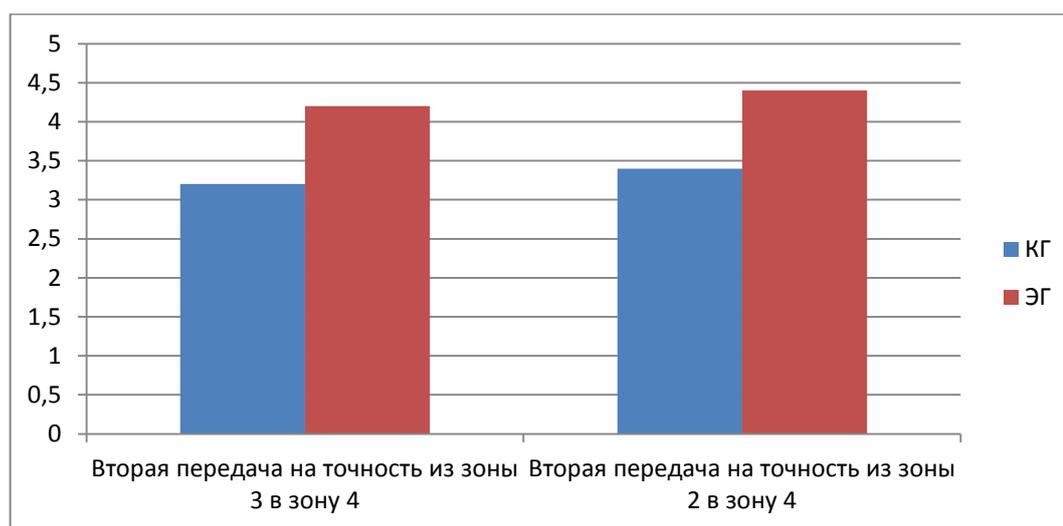


Рисунок 10 - Результаты выполнения нормативов по технической подготовке

Мальчики экспериментальной группы показали лучше результаты, чем мальчики контрольной группы при выполнении контрольных нормативов по

технической подготовке в тестах: вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4, вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (таблица 2, рисунок 10). Это связано с особенностью экспериментальной методики, в которой больше времени отводилось на отработку технических приёмов, мальчики экспериментальной группы отработывали их и в парах, тройках и в комбинациях, различной сложности.

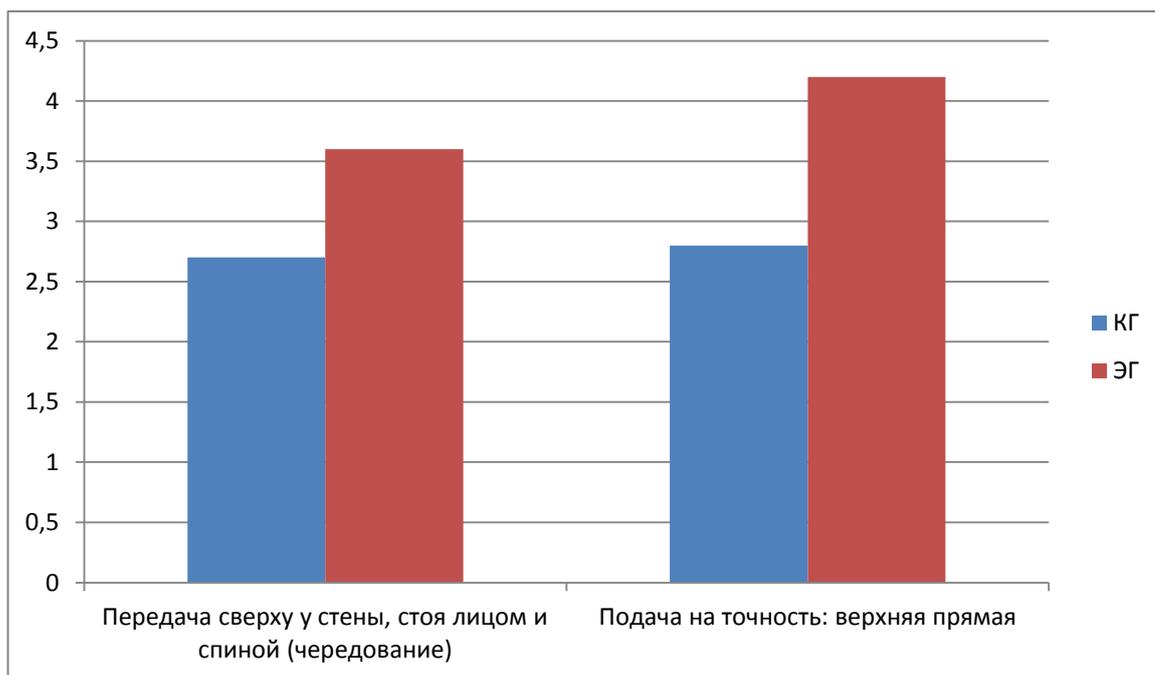


Рисунок 11 - Результаты выполнения нормативов по технической подготовке

Технический прием - это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются количество рук, участвующих в ударном движении, место удара кистей по мячу, положение тела игрока относительно сетки [16].

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т.д. Варианты техники – конечный уровень

классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации. Каждый технический прием представляет собой систему движений, то есть нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

Таблица 3 – Результаты выполнения нормативов по технической подготовке мальчиков

Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	P
Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2,4±0,2	3,2±0,4	≤0,05
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2,6±0,2	3,2±0,2	≤0,05
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали	1,8±0,2	2,2±0,2	≤0,05

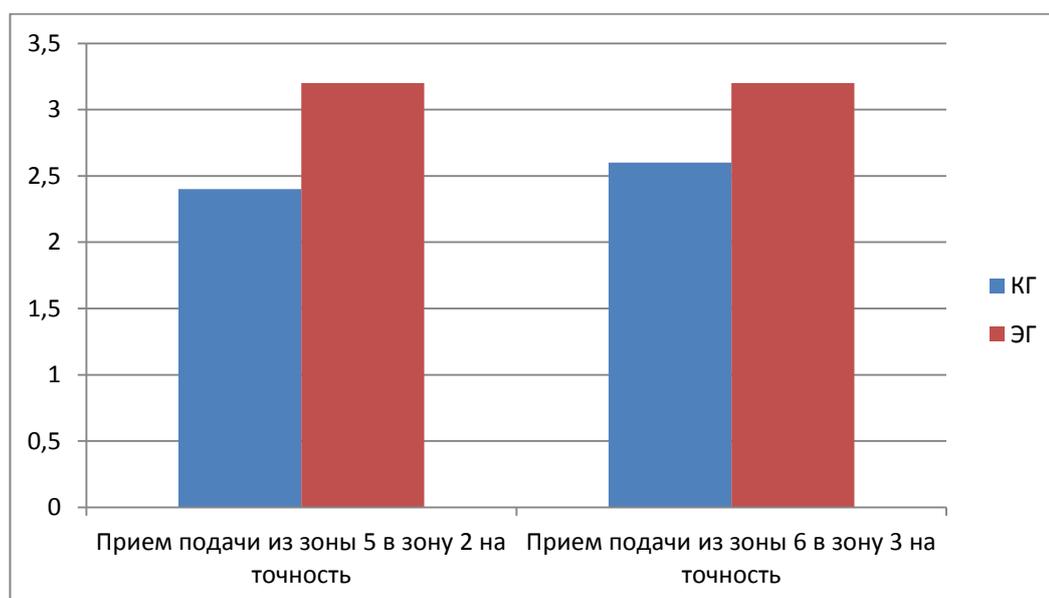


Рисунок 12 - Результаты выполнения нормативов по технической подготовке

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и другое). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема -

приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

Выводы по главе

1. В ходе педагогического эксперимента изучали эффективность влияния разработанной методики на техническую подготовку и эффективность применения знаний и умений занимающихся в ходе игр. Уровень технической подготовки мальчиков в ходе педагогического эксперимента мы изучали по контрольным нормативам: передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование); вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Так же использовали: подачу на точность, прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность, блокирование одиночное нападающего из зоны 4 или 2 по диагонали.

2. Мальчики экспериментальной группы показали лучше результаты, чем мальчики контрольной группы при выполнении контрольных нормативов по технической подготовке. Это связано с особенностью экспериментальной методики, в которой больше времени отводилось на отработку технических приёмов, мальчики экспериментальной группы отрабатывали их и в парах, тройках и в комбинациях, различной сложности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В игре волейболисты упускают много выгодных моментов лишь из-за того, что не умеют выбирать в единоборстве с противником лучшие способы удара. При описании техники игры необходимо останавливается на основах техники, последовательности движения отдельных звеньев тела, скорости и их амплитуды при выполнении различных технических приемов, эти факторы являются решающими для достижения эффективности действий волейболиста. При нападающем ударе и блокировании важно проводить наблюдения за противником во время выполнения приема, поэтому необходимо в процессе обучения и совершенствования прививать у занимающихся мальчиков умение наблюдать за движениями противника все время, вплоть до удара по мячу. Во всех играх, связанных с мячом, основное внимание игрока должно быть сосредоточено на движущемся мяче, несоблюдение этого правила приводит к частым неточным попаданиям по мячу. Конечно, игроков надо приучать к тому, чтобы они умели наблюдать за противником, но при этом прямое наблюдение проводится до определенного предела, а в момент непосредственной подготовки и выполнения удара основное внимание уделяется мячу, и наблюдение за окружающей обстановкой осуществляется только за счет периферического зрения. При обучении игре в волейбол очень важна правильная последовательность изучения. В процессе обучения мы систематически чередовали формы обучения, имеющие разную направленность - при разучивании элементов техники по частям и в целом.

2. Уровень физической подготовки мальчиков в ходе педагогического эксперимента мы изучали по контрольным испытаниям (тестам): челночный бег 3x10, бег на 30 м, бег на 60 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок вверх с места с взмахом рук. Тестовые упражнения были подобраны таким образом, чтобы при обработке материала можно было определить скоростную и скоростно-силовую характеристики отдельных мышечных

групп, а также проанализировать координацию движений. Скоростные возможности на коротких дистанциях и средние показатели (особенно в беге на 60 м) были выше у мальчиков в экспериментальной группе и лучшие прыжковые возможности при повторных испытаниях показали мальчики экспериментальная группа.

3. В ходе педагогического эксперимента изучали эффективность влияния разработанной методики на техническую подготовку и эффективность применения знаний и умений занимающихся в ходе игр. Уровень технической подготовки мальчиков в ходе педагогического эксперимента мы изучали по контрольным нормативам: передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование); вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Так же использовали: подачу на точность, прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность, блокирование одиночное нападающего из зоны 4 или 2 по диагонали. Мальчики экспериментальной группы показали лучше результаты, чем мальчики контрольной группы при выполнении контрольных нормативов по технической подготовке. Это связано с особенностью экспериментальной методики, в которой больше времени отводилось на отработку технических приёмов, мальчики экспериментальной группы отрабатывали их и в парах, тройках и в комбинациях, различной сложности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безуглов, И.Г. Основы научного исследования [Электронный ресурс]: учебное пособие для аспирантов и студентов-дипломников/ Безуглов И.Г., Лебединский В.В., Безуглов А.И.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Академический Проект, 2008.- 208 с.
2. Вайнштейн, М.З. Основы научных исследований [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Вайнштейн М.З., Вайнштейн В.М., Кононова О.В.- Электрон. текстовые данные.- Йошкар-Ола: Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2011.- 216 с.
3. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 144 с.
4. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. М.: Физкультура и спорт, 2008. 256 с.
5. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Губа В.П., Пресняков В.В.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Человек, 2015.- 288 с.
6. Денисова, О. П. Психология и педагогика: учебное пособие / О. П. Денисова. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2019. - 237 с.
7. Зефирова, Е. В. Начальное обучение технике передачи двумя руками сверху в волейболе: методическое пособие / Е. В. Зефирова, В. А. Платонова, Е. Г. Удин. - Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2010. - 59 с.
8. Зиамбетов, В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зиамбетов В.Ю., Матявина С.И., Холодова Г.Б.- Электрон. текстовые данные.- Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015

9. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф. А. Иорданская. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 176 с.
- Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие.- Томск: ТГУ, 2013. - 184 с.
10. Комлацкий, В.И. Планирование и организация научных исследований [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Комлацкий В.И., Логинов С.В., Комлацкий Г.В.- Электрон. текстовые данные.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.- 205 с.
11. Межман, И. Ф. Научись играть в волейбол: учебное пособие / И. Ф. Межман. - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. - 335 с.
12. Михайлова, Т. В. Дневник спортсмена / Т. В. Михайлова, В. П. Губа. - Москва: Спорт-Человек, 2017. - 78 с.
13. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мясникова Т.И.- Электрон. текстовые данные.- Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015.- 244 с.
14. Новиков, А.М. Методология научного исследования [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Новиков А.М., Новиков Д.А.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Либроком, 2010.- 280 с.
15. Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие / А. А. Гераськин, И. А. Рогов, Б. П. Сокур, Т. А. Колупаева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с.
16. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160 с.
17. Попков, В.Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Попков В.Н.- Электрон.

текстовые данные.- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011.- 288 с.

18. Свиридов, В. Л. Волейбол. Энциклопедия: энциклопедия / В. Л. Свиридов. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 592 с.

19. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. - Москва: Спорт-Человек, 2011. - 160 с.

20. Тертычный, А. В. Волейбол для 12-13-летних: учебно-методическое пособие / А. В. Тертычный, В. Т. Тертычная. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2013. - 127 с.

21. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 510 с.

22. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. - Москва: Издательство «Спорт», 2015. - 88 с.

23. Шулятьев, В. М. Волейбол: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 204 с.