

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 совершенствования командных тактических действий юных волейболисток 14-15 лет»

Студент

М.В. Царёва

(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 Царевой Марии Владимировны
по теме: «Методика совершенствования командных тактических действий юных волейболисток 14-15 лет»

Под командными тактическими действиями принято понимать совокупность способов использования технических возможностей команды для достижения победы над противником. При стремлении добиться победы команда встречает сопротивление противника, чтобы преодолеть это сопротивление, игроки должны не только добиваться превосходства в выполнении технических приемов игры, но и уметь разгадать замыслы противника, применить наиболее выгодную в данной ситуации тактику игры и суметь с минимальным напряжением добиться положительного результата в игре.

Команды к серьезным встречам заранее готовятся, изучая и наблюдая противников, для того чтобы вовремя составить план и подготовить необходимое тактическое действие, в том числе и соответствующие технические приемы. Игроки подготавливаются и в психологическом отношении, и в целом подготовка направлена к тому, чтобы они были способны индивидуально принять моментальное решение для выполнения наиболее выгодного действия на площадке в интересах своей команды. Но тактика игры начинается значительно раньше, а именно: еще при подборе игроков для команды, по качествам данных игроков избирается подходящий стиль игры и устанавливается длительный план подготовки.

Бакалаврская работа состоит из 45 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 6 таблиц, 10 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК.....	7
1.1. Особенности тренировочных занятий для совершенствования техники и тактики игры в волейбол.....	7
1.2. Основные условия эффективного решения двигательных задач юных волейболистов.....	11
1.3. Особенности обучения технико-тактическим действиям в волейболе.....	15
Выводы по главе.....	21
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования.....	23
Выводы по главе.....	24
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ...	25
3.1. Особенности экспериментальной методики совершенствования командных тактических действий юных волейболисток.....	25
3.2. Результаты физического развития и физической подготовки девочек в ходе педагогического эксперимента.....	30
3.3. Результаты выполнения командных тактических действий юных волейболисток в ходе соревнований.....	33
Выводы по главе.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Хорошо поставленная игра в волейбол является не только значительным помощником при выполнении задач физического воспитания в школах, но и является эффективным средством для развития интереса к игре волейбол среди молодежи. Хорошо организованная работа может пробудить большой интерес к игре в волейбол и укрепить его. Дети осваивают такие элементы волейбола как: угадывание полета мяча, перемещение и позицию в поле, броски и ловлю мяча. Использование волейбола в физическом воспитании молодежи имеет ряд преимуществ: правила игры доступны для понимания, их можно приспособить в зависимости от условий. Дети учатся правильно предугадывать направление полета мяча и принимать соответствующее положение в нужном направлении (т.е. «идут на мяч» или уклоняются от него), овладевают необходимой координацией и упражняются при броске и ловле мяча. Тренер знакомит начинающих с элементами игры объяснением и показом, разрешает им самим проделать то или иное действие, он должен следить за тем, чтобы начинающие не приобретали неправильных навыков, должен вовремя указать им ошибки. Основа для сознательной техники и тактики волейбола представлена очень простым требованием правильного расположения команды в защите при подаче противника или при посылке мяча через сетку. В рамках возможности по времени хорошо иногда проводить инструктивную игру, игру с повторением определенных элементов игры, которые первоначально были сыграны плохо или могли бы быть решены лучше. Свои ошибки начинающий игрок может устранить только в процессе целеустремленной работы над собой. Неправильные навыки движения в дальнейшем очень сложно и 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 совершенствования командных тактических действий юных волейболисток.

Цель исследования - оптимизация учебно-тренировочного процесса, направленная на совершенствование структуры командных тактических действий юных волейболисток.

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

1. Определить содержание и построение командных тактических действий юных волейболисток в ходе игры.

2. Разработать и внедрить методику совершенствования командных тактических действий юных волейболисток.

3. Изучить результаты командных тактических действий и взаимодействия юных волейболисток в ходе игры и на соревнованиях.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение разработанной методики совершенствования командных тактических действий юных волейболисток приведет к согласованности действий игроков в команде в ходе игры и окажет положительное влияние на их соревновательную деятельность.

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

Научная новизна: в ходе совершенствования командных тактических действий юных волейболисток изучены действия команды, особенности деятельности игроков и механизм согласования действий партнеров юных волейболисток 14-15 лет.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследований позволяют рекомендовать данный теоретический и практический материал для тренеров по волейболу с целью применения в своей работе.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 6 таблиц, 10 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 45 страницах.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

1.1. Особенности тренировочных занятий для совершенствования техники и тактики игры в волейбол

В целях всесторонней подготовки волейболиста применяются разнообразные упражнения в прыжках и подскоках и в них совершенствуются: разбег, толчок, равновесие, приземление и т.д. В процессе таких упражнений у обучающихся укрепляется мускулатура и одновременно развивается смелость, воля, решительность. Цель специальных упражнений в прыжках та, чтобы волейболист научился прыгать как можно выше, для того чтобы вытянутой рукой суметь коснуться высоко летящего мяча и направить его в нужную сторону. Поэтому, проводя упражнения в прыжках, полезно где-либо вверху укрепить какой-нибудь предмет, до которого игрок в прыжке должен дотянуться. Это могут быть: мяч, укрепленный на шесте, линии на стене. По мере того как обучающиеся овладевают прыжком, предметы поднимаются все выше. Для того, чтобы игрок не привыкал прыгать вперед, полезно разучивать прыжок у сетки или у стены. Чтобы овладеть мягким приземлением, игрок должен прыгать повторно. Для разучивания прыжков используются различные подготовительные упражнения и подвижные игры (эстафеты, прыжки по кругу, прыжки со скакалками и т.д.). Наиболее часто встречающиеся ошибки: неэластичный толчок, отсутствие согласованности в координации ног и рук при толчке, неравномерный толчок, толчок больше в длину, чем в высоту; отсутствие равновесия при взлете, плохая постановка ног при приземлении. При неправильном приземлении могут быть травмы: при резком приземлении может произойти сильное сотрясение, вследствие чего волейболист может долго страдать головными болями или могут быть ушибы и вывихи в суставах ног, что делает невозможным участие волейболиста в играх [13].

Исправление ошибок - это сознательная работа игрока над устранением своих недостатков под руководством тренера. Задача тренера - вовремя заметить ошибку и разъяснить игроку, как ее исправить. Повторение упражнений помогает усвоению правильных навыков. Например, если блокирующий прыгает все время вперед, под сетку, пусть он поупражняется у стены, постепенно приближая черту толчка к стене. Разучивание прыжка включается в основную и подготовительную части занятий. Игрок в защите должен быть постоянно готов к падению, и поэтому необходимо научиться падать так, чтобы не иметь никаких повреждений. Правильно проведенное падение должно привести игрока к выгодному исходному положению, из которого он смог бы быстро подняться [17].

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. Поэтому новички часто пропускают мячи или отбивают их одной или двумя руками снизу. Наблюдаются также следующие ошибки: напряженные прямые ноги в коленях, тяжесть тела не переносится с одной ноги на другую, нет координационного движения ног и тела, вследствие чего возникают ошибки в движениях рук при ударе по мячу. Большая ошибка в движении плечевого сустава - стремление отбить мяч броском, а не толчком предплечья вперед. Наибольшее число ошибок падает обычно на движение рук, где особенно важно правильное положение пальцев. Иногда начинающий выставляет кончики пальцев навстречу мячу: это приводит к повреждениям; чаще же новичок прижимает пальцы друг к другу и в этом случае неправильно принимает мяч ладонью. Следующей ошибкой является несвоевременное прикосновение к мячу. Игрок поздно выбрасывает руки или, наоборот, преждевременно бьет по мячу согнутыми руками или же подставляет так руки, что мяч прилетает к нему в прямые руки, где и задерживается вместо того, чтобы быть отбитым. Устранение этих ошибок проводится индивидуально, необходим контроль инструктора во время занятий. Игрок должен как можно чаще тренироваться с мячом, чтобы привыкнуть к ощущению мяча (повторные удары о стену, игра двоек) [8].

При коллективных упражнениях (в команде, группе) хорошо оправдывает себя метод индивидуального контроля ошибок. При первой передаче игрок команды, который первым коснулся мяча, должен уметь как можно лучше его обработать. Мяч должен иметь при передаче достаточную высоту и траекторию полета, должен быть отбит точно, без вращения и чрезмерной стремительности, которые бы затруднили его дальнейшую обработку. Более трудной является

передача с изменением угла передачи мяча с учетом его траектории, передача на большое расстояние, передача высокой дугой полета или же, наоборот, стремительная прямая передача [25].

Передача в движении имеет в волейболе такое же значение, как и в остальных играх. Это видоизменение основной передачи на месте и, кроме того, движение приучает игрока осознавать, что приемом мяча не заканчивается его деятельность, и он должен моментально продолжать дальнейшую задачу - передвинуться туда, где снова будет включен в игру.

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. 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 [24].

При первой передаче обычно не применяют обманы, так как передача рассчитана на своего же игрока, а тот не должен быть обманут. Но передачу можно использовать тактически для ускорения или замедления игры. Передача высокой дугой увеличивает время полета мяча, и этим замедляется игра, это дает возможность игрокам соответственно расставить силы и спокойно

подготовить атаку. Однако такие действия, конечно, помогают и противникам лучше понять тактику нападения и провести соответствующие мероприятия. Поэтому всегда лучше и более целесообразна быстрая игра с быстрыми передачами на короткие расстояния [13].

1.2. Основные условия эффективного решения двигательных задач юных волейболистов

В волейболе чаще используются короткие и средние передачи. Игрок передает хорошо изученным способом мяч и сразу же быстро передвигается на заранее определенное место: обычно туда, где он не мешает другим игрокам, или в том направлении, куда игрок передал мяч, и где будет снова играть, или же, наконец, в сторону, противоположную той, куда он передал мяч. Например, игроки стоят в ряд, первый получает передачу, принимает ее и становится в конец ряда, а другой игрок встает на его место. Игроки проводят передачу в двух встречных рядах, и первый из каждого ряда после приема и передачи мяча становится в конец своего или противоположного ряда. То же самое упражнение можно провести в трех или четырех рядах, мяч направляют по окружности треугольника или квадрата, а игроки после приема и передачи мяча становятся в другой ряд. Если ряд останется только в одной вершине треугольника или квадрата, каждый игрок должен как можно быстрее вбегать и передавать мяч три или четыре раза через короткие промежутки, следующие друг за другом (по одному разу в каждой вершине), прежде чем он добежит и встанет в конец ряда; можно провести передачи с последующим движением в противоположно стоящие ряды, поэтому многие упражнения в передачах с последующим движением и передачи с места с использованием нескольких мячей в одной группе обучающихся во много раз труднее, чем упражнения в бросках и ловле мяча [20].

Выполнение передачи на передвигающегося игрока в большинстве случаев связано с выполнением передачи после движения или в движении.

Передачам после движения в волейболе придается особое значение потому, что большинство передач в игре проводится именно этим способом. Редко мяч прилетает непосредственно к какому-либо игроку. Чтобы обеспечить себе наиболее выгодную позицию для передачи, обычно игрок должен быстро передвигаться, даже если речь идет о короткой дистанции. Труднее выполнять передачу при передвижении игрока в сторону, особенно, если он при этом еще использует повороты. Самым трудным является своевременная остановка при движении, когда игрок перемещается назад. Прием и передача мяча после какого-либо поворота, да еще с движением к мячу выдвигают повышенные требования к умению занять правильное исходное положение и к быстрой реакции. Очень полезно тренировать такие положения, даже если в самой игре игрок не так часто с ними встречается (приземление и поворот после блока). Например, тренер бросает мяч одному из игроков, стоящему в полукруге спиной к нему, и называет его имя. Игрок должен повернуться, принять мяч и послать его обратно тренеру. Существует много интересных упражнений, при которых можно комбинировать передачи для нападающего удара и удар через сетку [24].

Недоразумения, которые возникают иногда между игроками, можно устранить лучшей сыгранностью и, главное, более внимательным отношением к подготовке нападения, т.е. к выполнению передачи на удар. Иногда и у хорошо сыгранных игроков бывают недоразумения, когда нападающий не может провести удар и мяч падает на землю, хотя такой нападающий удар мог бы провести и рядовой игрок нападения и переправить мяч на поле противника. Это случается тогда, когда игрок, передающий мяч, в последний момент по тактическим соображениям в связи с замеченными им действиями защиты противника меняет заранее согласованную передачу. В большинстве случаев это можно объяснить невнимательностью нападающего игрока, видимо, нападающий слишком сосредоточен на необходимости реагировать на ожидаемую определенную передачу. Таким образом, торможение, возникающее на основе нервных процессов, проникает в соседние области

моторного анализатора, и реакция на новое неожиданное действие передающего еще не возникает, в большинстве она замедленна, и нападающий игрок колоссальным напряжением успевает только своевременно взять мяч, чтобы как-либо его сохранить. Разучивание точной передачи мяча включается в учебные занятия и так же важно, как и разучивание передающего прикосновения. 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 [10].

По мнению ряда авторов и Тертычного А.В.: «для игровой деятельности волейболистов характерно постоянное изменение ситуации: волейболист должен учитывать расположение всех игроков на площадке и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников. Быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять» [20,13,22].

Цель специальных упражнений в прыжках такая, чтобы волейболист научился прыгать как можно выше, для того чтобы вытянутой рукой суметь коснуться высоко летящего мяча и направить его в нужную сторону. Поэтому, проводя упражнения в прыжках, полезно где-либо вверху укрепить какой-нибудь предмет, до которого игрок в прыжке должен дотянуться. Игрок в защите должен быть постоянно готов к падению, и поэтому необходимо научиться падать так, чтобы не иметь никаких повреждений. Правильно проведенное падение должно привести игрока к выгодному исходному положению, из которого он смог бы быстро подняться. Поэтому хорошо тренированные игроки, применяющие перекаты-падения, предпочитают падать на спину, ягодицу или на бок, или же с последующим перекатом на бедро, икры ног, плечевой сустав, предплечья и ладони. 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 [8].

Как отмечают в своих работах Тертычный А.В. и Фомин Е.В.: «в основе этапа обучения двигательным действиям лежит повторение. Однако в процессе обучения каждое новое выполнение физического упражнения отличается от предыдущего своими динамическими и кинетическими характеристиками. Важное место занимает предупреждение и исправление ошибок. Обучение двигательным действиям, как известно, происходит методом проб и ошибок. Теоретически ошибок может и не быть. Стремление обучать без ошибок способствует их уменьшению, но исключить их не может. Через ошибки обучающийся должен идти к решению двигательной задачи. Исправление каждой ошибки - это поиск новых путей решения двигательной задачи. Автоматизированные ошибки возникают в результате неправильного повторного выполнения двигательного действия, т.е. ошибочного его повторения. Ошибка вместе с самой техникой упражнения закрепляется. При исправлении автоматизированных ошибок есть трудности: можно исказить части самой техники. Неавтоматизированные ошибки проявляются в виде случайных ошибок, и на них еще не выработаны условные связи. Поэтому исправление их больших трудностей не составляет, если делать это своевременно ошибки существенные (грубые) и несущественные (мелкие, не грубые). Грубые (существенные) ошибки искажают основу техники, более того - решающее звено техники. Необходимо добиваться скорейшего и своевременного исправления грубых ошибок, пока они не стали автоматизированными. Искажение основы техники ведет к неправильному усвоению всей техники. Несущественные, незначительные, мелкие ошибки - это ошибки в деталях техники, закрепляясь они тоже могут стать помехой

процессу обучения. Работа над ошибками - крайне серьезное дело, и к нему надо подходить со всей ответственностью. Только установление истинных причин ошибок и нахождение путей их исправления позволит в оптимальные сроки и эффективно исправить их» [22, 24].

Часто начинающие неправильно держат тело и руки, плохо определяют место, в которое мяч прилетит, запаздывают со стартом и медленно передвигаются. Поэтому новички часто пропускают мячи или отбивают их одной или двумя руками снизу. Наблюдаются также следующие ошибки: напряженные прямые ноги в коленях, тяжесть тела не переносится с одной ноги на другую, нет координационного движения ног и тела, вследствие чего возникают ошибки в движениях рук при ударе по мячу. Большая ошибка в движении плечевого сустава - стремление отбить мяч броском, а не толчком предплечья вперед. При коллективных упражнениях (в команде, группе) хорошо оправдывает себя метод индивидуального контроля ошибок. Результативность действий игрока зависит от того, насколько умело и эффективно он применяет технические и тактические приемы с учетом складывающейся в каждый момент игровой ситуации [17].

1.3. Особенности обучения технико-тактическим действиям в волейболе

Изучение всех нападающих ударов связывают с изучением «драйва». Наиболее важное различие в выполнении нападающего удара - это и является первым пунктом обучения. 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. Высота подбрасывания постепенно увеличивается, а отсюда изучается своевременность удара. Рука должна идти за мячом сверху. 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. 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. Передачи сначала проводит тренер или более опытный игрок. Игроки поочередно тренируют нападающий удар на поле противника, причем стараются его провести как можно перпендикулярно к сетке. Трудность здесь заключается в том, что нападающий должен предугадать своевременность удара при дугообразной траектории полета подбрасываемого мяча. 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, руки туловища. Упражнения по разучиванию и повторению включаются в основную или же подготовительную часть занятия [10].

Против стремительной атаки противника можно защищаться приемом мяча в поле и блоком. 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

постановке блока подпрыгивать. Своевременный и правильно выполненный прыжок способствует правильному положению рук при блокировании [24].

Прыжок при блоке подобен остальным прыжкам в волейболе, но со следующими особенностями: при отталкивании вверх здесь не используется замах руки вниз и назад и их рывок вверх - вперед, так как прыжок здесь проводится близко у сетки: иначе могло бы привести к касанию ребра руки к нижнему концу сетки. Позднее при групповом блоке этот замах рук мог бы привести к взаимному столкновению игроков. Близость к сетке и центральной линии требует более совершенного проведения прыжка перпендикулярно вверх. Поэтому, когда игроки, готовятся к блоку, они становятся лицом к предполагаемому месту нападения (ищут определенную зону или личного противника). В зависимости от числа игроков блока различают одиночный блок и групповой блок. Так как правила разрешают проводить блок только игрокам, стоящим у сетки, то групповой блок может создаваться двумя или тремя игроками - двойной блок или тронной блок. Чем больше блокирующих игроков, тем больше рук стоит рядом и тем более широкое препятствие создается на пути мяча, а отсюда увеличивается и площадь на собственном поле, которая прикрывается от стремительных прямых мячей со стороны противника. Но, с другой стороны, нужно учитывать то обстоятельство, что чем больше игроков участвуют в блоке, тем их меньше остается для игры в поле. Нападающий игрок может с успехом использовать сложившуюся обстановку. Удар, попавший в нужное место, пусть он будет даже слабым, является признаком умной тактики нападающего игрока, который не перестает мыслить и в ходе игры. Нужно избирать подходящий способ блока в связи с создавшейся ситуацией и не ставить напрасно тройной блок там, где достаточно поставить двойной или одиночный блок [13].

Эффективность подвижного блока зависит от скорости игрока или игроков в передвижении на уязвимое место, предугадывания ситуации, решительности, быстрого старта, своевременного и подходящего прыжка. Большую роль также играет работа рук, которые не должны оставаться при

прыжке только вытянутыми над головой, а должны двигаться по необходимости в ту или другую сторону. Задача блока защиты другая. Блокирующие игроки стремятся подходящим направлением рук только ослабить нападающий характер мяча, переходящего через сетку на их поле. Вместо того чтобы оставить лететь мяч стремительно к земле, его подбрасывают вверх для того, чтобы вторым ударом обработать и пробить. В игре блок имеет значение только при резких ударах. В других случаях лучше пропустить мяч без блока и обработать его в поле. При правильной технике блокирования более целесообразным является тройной блок (его постановка по времени является довольно продолжительной), поэтому его применение в современной игре снижается. При высоких передачах (главным образом для нападающего игрока, который отталкивается одной ногой) он является хорошим средством защиты. Игроки, прежде всего, должны иметь представление, что такое правильный блок. Для этого лучшим наглядным пособием являются иллюстрация, показ. Ошибки при групповом блоке заложены в технике отдельных игроков. Неблагоприятно влияет на блок неправильный рывок руками при толчке (вытягивание рук в стороны при приземлении после блока, отталкивание, удар локтем). Ошибкой у отдельных блокирующих является несвоевременный толчок и прыжок, несвоевременное выставление рук. Частой ошибкой блокирующих игроков (обычно при блоке нападающего удара, «через руку») является запоздалый прыжок. Ошибкой отдельных блокирующих является одновременное выставление рук, выставление их на различном уровне проходимость блока (интервалы между руками игроков). Тактической ошибкой является несвоевременное закрывание или открывание блока. Устранение ошибок проводится при повторных упражнениях. Упражнения в блокировании включаются в основную и подготовительную части занятия [13].

В последнее время широко применяют способ закрывания подающего игрока одним или всеми пятью игроками, которые группируются близко к сетке; некоторые из них, например, играют в поле, остаются близко или

удаляются от подающего. Все игроки поднимают руки вверх и производят различные движения руками и телом. Здесь речь идет не о том, чтобы обмануть противника, а о том, чтобы затруднить его действия. Если противник видит подающего игрока и может наблюдать способ его подачи, он легче может осознать необходимый способ для приема любой подачи. Если же подающий игрок от него закрыт, и он увидит мяч в последний момент, когда он летит над игроками, проводящими заслон, предугадать его путь полета труднее, особенно если подача была стремительной. Во время выполнения первой передачи в волейболе нет смысла производить обманные действия, так как перед завершающим ударом по мячу через сетку в этом случае имеется в запасе столько времени, что противник может легко исправить свою неправильную реакцию, вызванную обманом. Кроме того, здесь есть опасность того, что обманом при первой передаче может быть обманут игрок своей же команды, а это может быть неблагоприятный результат для команды. Под тактикой игры примято понимать совокупность способов использования технических возможностей команды для достижения победы над противником. При стремлении добиться победы команда встречает сопротивление противника. Чтобы преодолеть это сопротивление, игроки команды должны не только добиваться превосходства в выполнении технических приемов игры, но и уметь разгадать замыслы противника, обезопасить себя от его действия, применить наиболее выгодную в данной ситуации и тактику игры и суметь с минимальным напряжением добиться положительного результата в игре. Команды к серьезным встречам заранее готовятся, изучая и наблюдая противников, для того чтобы вовремя составить план и подготовить необходимое тактическое действие, в том числе и соответствующие технические приемы. Игроки подготавливаются и в психологическом отношении, и в целом подготовка направлена к тому, чтобы они были способны индивидуально принять моментальное решение для выполнения наиболее выгодного действия на площадке в интересах своей команды. Для них должна быть ясна задача, которую ставит перед собой команда, точно так же, как

тактические и технические возможности отдельных игроков своей команды. Но тактика игры начинается значительно раньше, а именно: еще при подборе игроков для команды, ибо, как это бывает большей частью, по качествам данных игроков избирается подходящий стиль игры и устанавливается длительный план подготовки. В ходе встречи анализ игры проводят в исключительных случаях, так как это ведет к снижению результата [24].

В современном волейболе, как и в остальных спортивных играх, тактика делится на тактику индивидуальную, групповую и командную. Это относится в равной степени как к защите, так и к нападению. В игре команды с первой передачи значительно стирается различие между защитой и нападением, так как первое касание при защите должно быть сразу же при хорошей игре и началом атаки. При этой нужно осознавать, что некоторые группы элементов являются типичным нападением. Игроки могут также обмениваться местами на поле. Если какой-либо игрок является хорошим игроком в поле, то выгоднее, если он играет в центральной зоне. 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 [8].

Взаимопомощь - этот способ помощи своим игрокам может быть применен при введении слабого игрока в команду. 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.

Ускорения игры можно достигнуть игрой на два удара. Точная вторая передача для удара в нападении при создании угрозы удара с первой передачи требует более совершенной технической обработки мяча. В этом случае начало комбинации создается также моментальной передачей на удар, но, вместо нападения второй, игрок снова передает мяч, чтобы нападение провел только

третий игрок, у которого для атаки лучшие условия. Этот способ игры требует владения самой совершенной техникой в приеме мяча, так как откидка для того, чтобы быть эффективной, должна быть проведена в прыжке. Конечно, она должна быть точной. Для того, чтобы еще лучше выполнить задачу, передача должна быть внезапной, чтобы третий игрок был действительно освобожден от блока. Поэтому обычно вторая передача (откидка) связывается с обманным движением. Игрок подпрыгивает на удар с первой передачи, имитирует нападающий удар, привлекает этим противника к постановке блока и неожиданно дает новую передачу [20].

Выводы по главе

1. В волейболе тактика делится на тактику индивидуальную, групповую и командную, это относится как к защите, так и к нападению. Изучение тактики начинается с самых первых шагов обучения, это единственный путь для овладения совершенной игрой на уровне команды мастеров. Сразу же при изучении отдельных элементов игроки уясняют тактические возможности их использования. Тактическая согласованность групп двух-трех игроков - является основой всей игры, а тактика коллектива обеспечивает победу всей команды. Для игроков должна быть ясна задача, которую ставит перед собой команда, точно так же, как тактические и технические возможности отдельных игроков своей команды.

2. Исправление ошибок - это сознательная работа игрока над устранением своих недостатков под руководством тренера. Задача тренера - вовремя заметить ошибку и разъяснить игроку, как ее исправить. Повторение упражнений помогает усвоению правильных навыков. В рамках возможности по времени хорошо иногда проводить инструктивную игру, игру с повторением определенных элементов игры, которые первоначально были сыграны плохо или могли бы быть решены лучше. Свои ошибки начинающий игрок может устранить только в процессе целеустремленной работы над собой.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В ходе своей работы мы использовали следующие методы исследования:

- 1 Анализ научно-литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Анкетирование, опрос
4. Педагогический эксперимент
5. Контрольные испытания (тесты)
6. Методы математической статистики [6].

Анализ научно-литературных источников

Мы постарались изучить и обобщить опыт ряда авторов по теме исследования. Изучение научно-методической литературы позволило изучить состояние вопроса о содержании и построении командных тактических действий юных волейболисток в ходе игры, конкретизировать задачи исследования. Так же внимание было уделено изучению документов планирования и проведения тренировочных занятий в волейболе.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения учебно-тренировочного процесса, и было направлено на совершенствование структуры командных тактических действий юных волейболисток в ходе игры.

Контрольные испытания (тесты)

Изучение физической подготовки девочек в ходе педагогического эксперимента проводили по тестам: бег 30 м, бег 30 м (5*6м), прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками.

Физическое развитие девочек изучали по функциональным показателям: сила мышц правой и левой кисти, становая сила, жизненную емкость легких, время задержки дыхания на вдохе, частота сердечных сокращений в покое.

Педагогический эксперимент

В основном педагогическом эксперименте изучались результаты командных тактических действий и взаимодействия юных волейболисток в ходе игры и на соревнованиях.

Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывались 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 юными волейболистками 14-15 лет в количестве по 12 человек, 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 ГБОУ СОШ №1 имени героя советского союза В.И. Фокина с. Большая Глушица. Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, в течение недели юные волейболистки контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю. Длительность каждого занятия - 45 минут.

Третий этап исследования (с марта - 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 готовили презентационный материал и доклад к защите.

Выводы по главе

1. Методика совершенствования командных тактических действий юных волейболисток состоит из нескольких разделов: изучение теоретических основ игры в волейбол, выполнение специальных упражнений и комбинаций, приближенных к условиям игры, учебно-тренировочные игры и соревнования. Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения учебно-тренировочного процесса, и было направлено на совершенствование структуры командных тактических действий юных волейболисток в ходе игры.

2. В основном педагогическом эксперименте изучались результаты командных тактических действий и взаимодействия юных волейболисток в ходе игры и на соревнованиях. 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 в волейбол.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Особенности экспериментальной методики совершенствования командных тактических действий юных волейболисток

Методика совершенствования командных тактических действий юных волейболисток состоит из нескольких разделов: изучение теоретических основ игры в волейбол, выполнение специальных упражнений и комбинаций, приближенных к условиям игры, учебно-тренировочные игры и соревнования.

Примеры специальных упражнений и комбинаций, приближенных к условиям игры:

1. Передающий - правый игрок у сетки – намечает низкую передачу, центральному игроку у сетки, который подпрыгивает и обманывает. Левый игрок у сетки подпрыгивает, сразу же после центрального игрока толкает мяч, через снижающийся блок с передачи, которая в действительности идет от передающего игрока примерно центральной дугой вперед. Если этот «сигнал» заметит противник, то блок ожидает атаки второго нападающего, а в это время атаку проводит первый нападающий, левый же игрок у сетки своей подготовкой, разбегом и прыжком только обманывает.

2. Передающий - правый игрок у сетки - находится в подобном положении, как указано в пункте выше, причем центральный игрок у сетки обманывает, стоя почти рядом с ним или немного дальше к центру сетки. Передачу в действительности получает снова левый игрок у сетки, но на этот раз передает мяч на другой край сетки (на левый столб), высокой и длинной дугой или же более действенной быстрой передачей вдоль всей сетки.

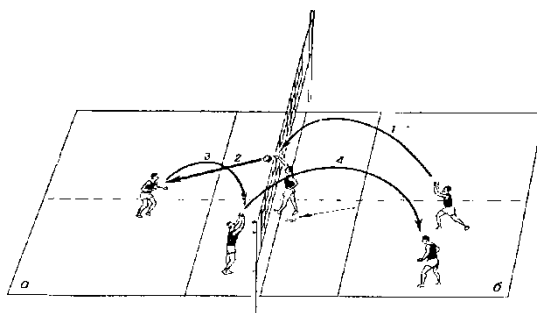


Рисунок 1- Пример специальных упражнений и комбинаций

3. Передающий - правый игрок у сетки – переходит примерно на сетки справа. Здесь он намечает передачу над собой для выбегающего центрального игрока у сетки, который делает обманное движение, так как передача идет к левому игроку у сетки. Еще более убедительно можно обмануть противника, если повернуться лицом к подбегающему игроку и над собой передать мяч левому игроку у сетки (рисунок 1).

При атаке, как и при обороне, иногда применяют обмен игроков местами. Различные возможности зависят в значительной мере и от тактики в целом.

4. Выбегающий игрок. Игра с игроком задней линии, выбегающим на передачу, является по существу первым из приведенных способов атаки, т. е. атака с передачей, со второй передачей и последующим нападающим ударом. Игрок, выходящий на передачу, может передавать мяч всем трем нападающим, ибо любой из игроков у сетки имеет право атаковать. Место, куда выбегает передающий игрок, определено техническими возможностями и стилем игры нападающего. Обычно это где-то недалеко от сетки. Оттуда он может передавать мяч двум нападающим игрокам, стоящим передним, и одному, стоящему за ним. Одной из последующих форм возможных «сигналов» с «перекрещиванием» пути игроков в комбинации с «разбегом» является выбегание правого игрока у сетки на центр, где он проводит обманный удар, а за ним левый игрок у сетки может провести нападающий удар с передачи передающего игрока. Последний в это время поворачивается и передает мяч через голову (по направлению полета мяча на правый столб, куда подбегает центральный игрок у сетки, чтобы провести атаку). До тех пор, пока команда

применяет систему трех пар или какую-либо другую систему атаки, при которой предполагается передача со второго удара определенным передающим игроком с определенного места, гораздо выгоднее, чтобы передающий игрок встал сразу, таким образом, за сеткой чтобы туда - не попала подача противника.

5. «Обслуживание». Центральный игрок задней линии «обслуживает» передающего игрока - берет все мячи с подачи, которые идут близко от передающего игрока, так что передающий игрок обрабатывает в большинстве только такие подачи, которые направляются прямо па него. Передача сразу на удар с подачи очень затруднительна, и лучше, когда передающего «обслуживают». Точно таким же способом «обслуживает» центральный игрок задней линии нападающего, так как это дает возможность последнему лучше сосредоточиться на своем действии. Если нападающий игрок сам принимает подачу, он несколько теряет ориентировку в поле противника и, кроме того, в стремлении правильно «выйти под мяч» при обработке подачи может встать в невыгодную позицию для атаки, поэтому нападающий берет только те подачи, которые идут прямо на него. Два других игрока задней линии должны прикрывать все пространство задней части поля. Более длительный полет мяча облегчает им эту задачу, они должны только договориться о том, кто из них будет брать мяч в центральной зоне (сзади игрока 1). Недоговоренность часто приводит к суматохе: либо мяч не берет никто, либо же сразу два игрока. Обычно центр страхует левый игрок задней линии.

6. Обычно игроки расставлены в шахматном порядке, так как это дает возможность лучше прикрывать поле и в глубине. Однако такая расстановка игроков у плохо сыгранных команд приводит к тому, что к одному мячу «не бежит» никто из игроков, а к другому бегут сразу два или три игрока. При столкновении обычно происходит «нечистая игра». Поэтому, особенно в начале встречи, лучше расставлять игроков почти на одинаковом уровне, где каждый отвечает за свою зону, т.е. должен «обыграть» мяч, идущий вперед, а не бегать за мячами, которые летят в стороне от него (больше, чем на шаг). Этот способ

расстановки игроков применяют как при «спрятанном», так и при «выбегающем передающем» игроке. Вместе с тем все шесть игроков должны принимать мяч, используя только систем у перекрещивающихся «диагональных передач». Передвижение всей группировки защиты вперед или назад по площадке происходит по предполагаемой длине «резкой» подачи противника. Если игроки ожидают более короткую подачу, они приближаются по возможности ближе к сетке, если они предполагают, что подача противника будет стремительной, вниз к задней линии площадки, весь ряд отступает несколько больше назад (за центр). В последнее время иногда рекомендуется, чтобы вся команда стояла напротив подающего игрока таким образом, чтобы ряды были наискось по отношению к площадке: левый игрок у сетки, игрок поля стоит дальше от сетки, чем правые крайние игроки. Преимуществом этого положения является более короткий путь для выбегающего игрока на передачу из зоны, но при этом значительно открывается правый задний угол площадки.

7. Положение защиты в ходе игры зависит оттого, какой блок применяют игроки у сетки - одиночный, двойной, тройной или же вообще не ставят блок. Основной принцип при всех обстоятельствах - игроки должны стоять лицом к атаке противника и передвигаться по возможности вперед навстречу мячу. Поэтому, вся команда в большинстве располагается полукругом (дугой, полумесяцем) навстречу к месту атаки.

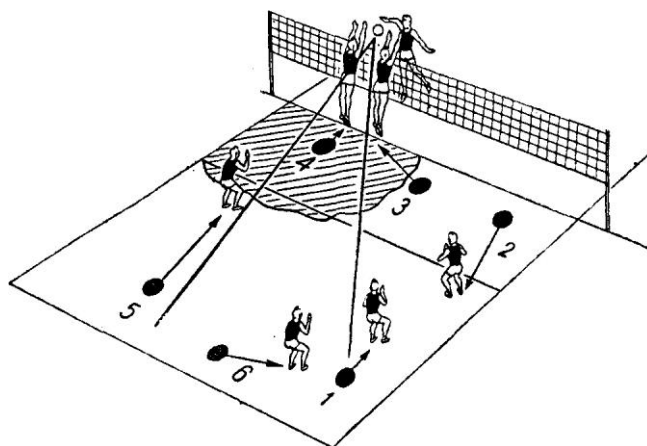


Рисунок 2 - Схема расстановки игроков к месту атаки

8. Выбегание навстречу мячу не должно быть преждевременным, что бывает довольно часто, и это неправильно, так как при этом открывается все заднее поле. Некоторые команды начали с большим или меньшим успехом применять выбегание игроков поля. Мысль здесь такова: если игрок поля выбегает навстречу мячу, то он имеет больше вероятности вовремя «выйти под мяч». Осложнением в этом выбегании являются мячи, которые летят на его место (или за ним). Игрок не может принять такой мяч, и поэтому необходимо, чтобы то место, откуда выбегает игрок, было по возможности подстраховано выбеганием другого игрока. Пока этот стиль игры не имеет популярности, так как все шесть игроков должны хорошо разучить эту комбинацию с выбеганием на отдельные места. Желательно, чтобы с этими способами оборонной игры игроки познакомились и постепенно его освоили. Современная тактика атаки наиболее сильных команд заключается в введении в игру и использовании не менее трех нападающих. 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.

9. В игре для начинающих можно использовать для всестороннего обучения всех игроков простейшую тактическую «систему игры с одним нападающим». Это простая система, при которой первая передача летит регулярно на центрального игрока у сетки, который передает левому игроку у сетки, а последний атакует по своим способностям. Центральный игрок у сетки передает также правому игроку у сетки и в том случае, когда получает передачу с правой стороны площадки, и повернут более или менее лицом к правому игроку.

10. Система трех нападающих является важной и для современной игры в волейболе, это - основа, из которой надо исходить при обучении тактике. Сама по себе она может с успехом быть использована как хороший стиль нападения в целом ряде встреч. До тех пор, пока игра идет последовательно, ее выгодой и

невыгодой является определенная стереотипность. Выгодным является то, что каждый игрок знает точно, что ему нужно делать в любой момент и что он может ожидать от своих игроков. Но это одновременно невыгодно, так как противник может подготовить защиту. Размещение нападающих и передающих идет в трех парах, так что у сетки всегда есть один передающий и два нападающих игрока или же, наоборот, один нападающий и два передающих. Обмен игроков местами у сетки происходит только в исключительных случаях, когда третий нападающий слабый.

3.2. Результаты физического развития и физической подготовки девочек в ходе педагогического эксперимента

Результаты опроса и анкетирования среди девочек 14-15 лет в ГБОУ СОШ №1 с. Большая Глушица показали следующие результаты:

- процент занимающихся девочек физической культурой или спортом в среднем составляет 39,9%,
- самый низкий процент занимающихся регулярно девочек соответствует 7,4%,
- самый большой процент девочек, не занимающихся физической культурой и спортом - 42,7%.

Показатели двигательной активности представлены на рисунке 3.

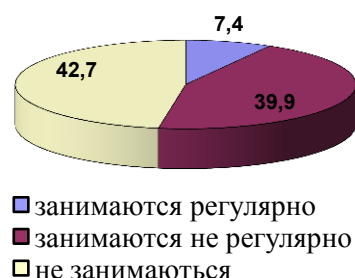


Рисунок 3- Показатели двигательной активности девочек 14-15 лет

Результаты ответа на вопрос: «Какие формы занятий спортом вы предпочитаете?», представлены на рисунке 4.

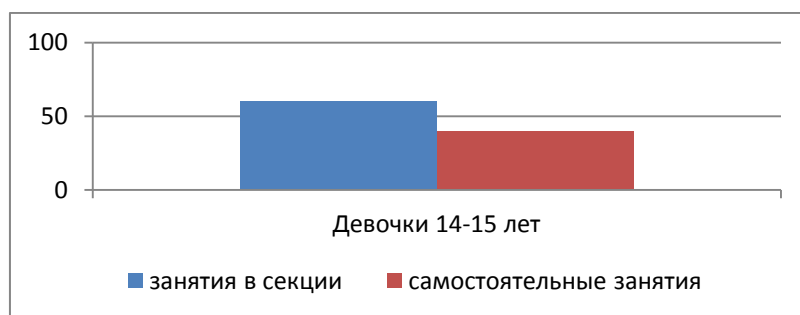


Рисунок 4 - Формы занятий физической культурой и спортом

Волейбол занимает первое место, среди предпочитаемых видов спорта у девочек, на втором месте занятия теннисом, а на третьи занятия лёгкой атлетикой, результаты представлены на рисунке 5.

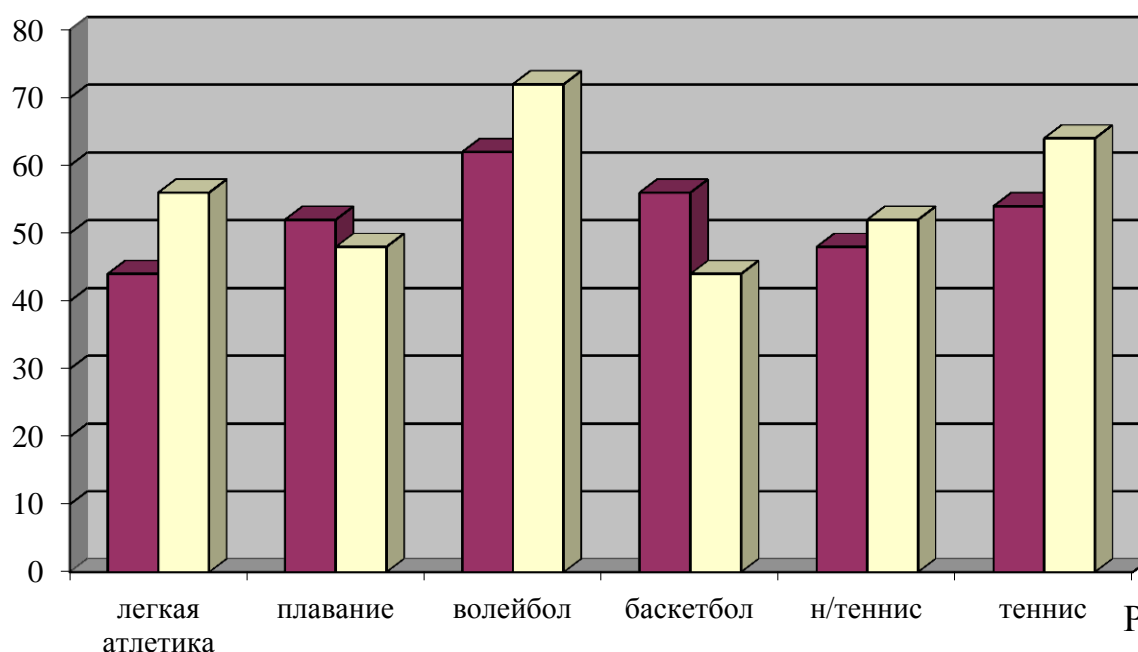


Рисунок 5 - Предпочитаемые виды спорта у девочек

В своей работе мы постарались изучить мотивы занятий волейболом девочек 14-15 лет контрольной и экспериментальной группы (рисунок 5)

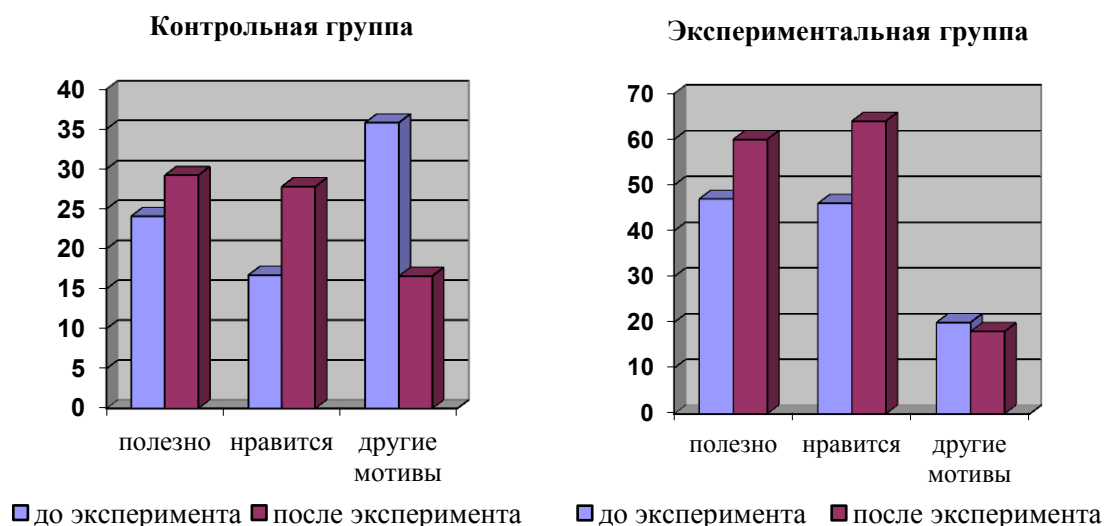


Рисунок 6- Мотивы занятий волейболом девочек 14-15 лет

В экспериментальной группе в процессе занятий волейболом изменился процент по ответам «полезно» и «нравиться» вырос до 65%. Это говорит о том, что занятия волейболом способствуют положительной мотивации занимающихся и способствуют здоровому образу жизни.

Таблица 1 - Функциональные показатели девочек (M±m)

Показатели	Группы		Достоверность различий	
	КГ	ЭГ	t	P
Сила мышц правой кисти, кг	49,2 ±0,89	53,0 ±0,83	2,12	< 0,05
Сила мышц левой кисти, кг	45,5 ±1,00	48,7 ±1,07	2,18	<0,05
Жизненная емкость легких, л	4,2 ±0,08	4,5 ±0,07	2,82	<0,05
Время задержки дыхания на вдохе, с	54,2 ±1,15	58,5 + 1,11	2,69	<0,05
Частота сердечных сокращений в покое, уд/мин	71,6 ±2,24	64,8 ±2,12	2,32	<0,05
Становая сила, кг	78,4 ±8,2	87,9 ±7,5	0,85	<0,05
Длина тела, см	167,0 ±0,71	166,2 ±0,82	0,74	<0,05
Масса тела, кг	58,3 ±0,73	56,9 ±0,75	1,34	<0,05
Окружность грудной клетки, см	86,2 ±0,53	85,8 ±0,72	0,45	<0,05

Функциональные показатели девочек в ходе педагогического эксперимента представлены в таблице.

Таблица 2 – Нормативы по физической подготовке девочек

Нормативы по физической подготовке	Результаты КГ	Результаты ЭГ	Достоверность результатов
Бег 30 м, с	5,7±0,3	5,5±0,4	p≤0,05
Бег 30 м (5*6м), с	12,2±0,4	11,9±0,3	p≤0,05
Прыжок в длину с места, см	165,6±2,6	172,2±2,1	p≤0,05
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м	8,2±0,4	9,4±0,6	p≤0,05

Статистически достоверных различий между девочками контрольной и экспериментальной групп не выявлено. Результаты нормативов по физической подготовке девочек в ходе педагогического эксперимента отличаются с достоверностью p≤0,05, в контрольных тестах: бег 30 м, бег 30 м (5*6м), прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (таблица 2)

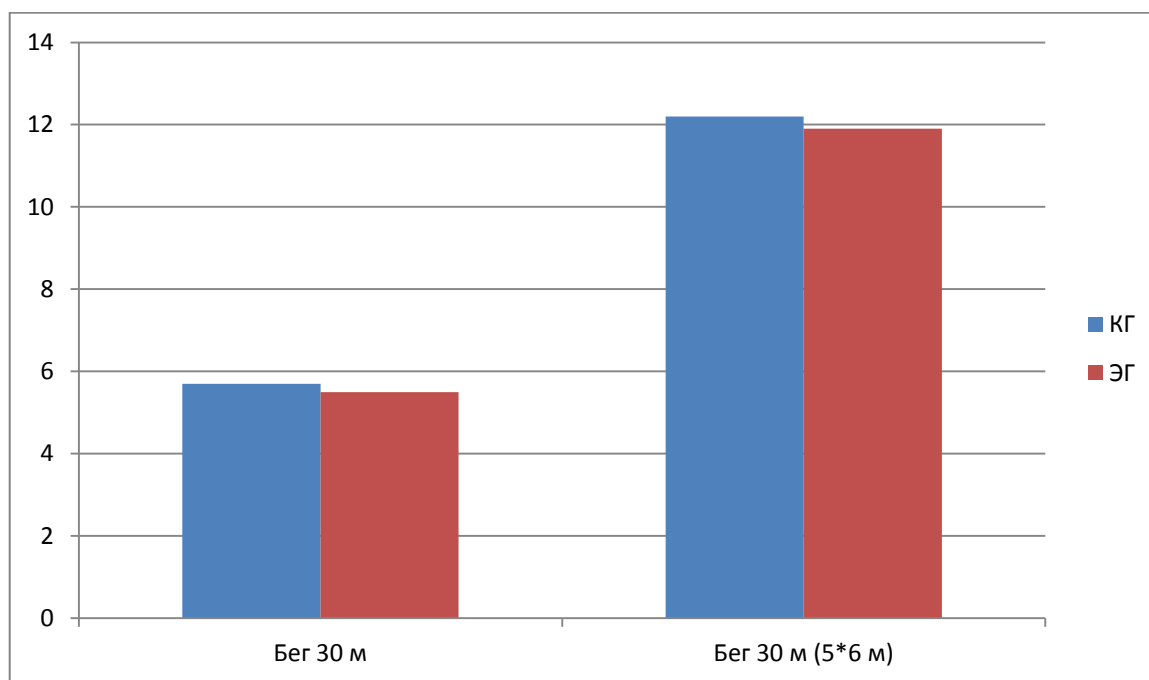


Рисунок 7 - Результаты нормативов по физической подготовке девочек

Девочки экспериментальной группы показали результаты лучше, чем девочки контрольной группы, это уверяет нас в том, что разработанная методика совершенствования командных тактических действий юных волейболисток, дает положительный эффект в физическом развитии девочек, у них завивается быстрота, сила рук, координация движений.

3.3. Результаты выполнения командных тактических действий юных волейболисток в ходе соревнований

Во время педагогического эксперимента мы изучали динамику технико-тактических действий юных волейболисток во время игры. С увеличением числа партий от трех до пяти значительно возрастает как активность игроков, так и количество прыжков и, особенно, перемещений, связанных с необходимостью выполнения атакующих и защитных действий.

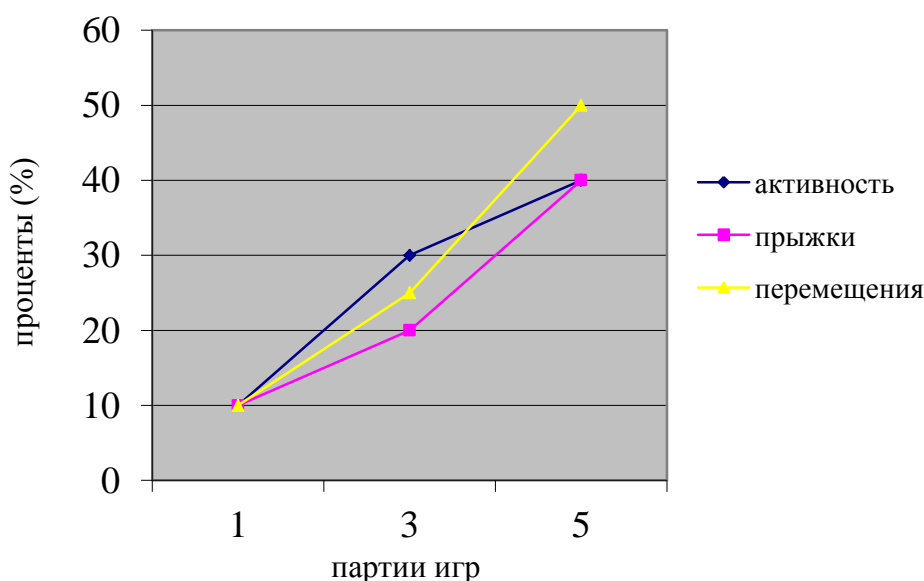


Рисунок 8 - Динамика активности юных волейболисток в ходе игры

Полученные данные указывают на тесную взаимосвязь и взаимозависимость основных сторон спортивной подготовки (физическую, техническую и тактическую).

Для волейбола - игры, носящей характер коллективного соревнования, очень важна тактика. Изучение тактики начинается с самых первых шагов обучения новичков, это единственный путь для овладения совершенной игрой на уровне команды мастеров. Каждый начинающий игрок в ходе тренировок знакомится с тактикой игры. Сразу же при изучении отдельных элементов игроки уясняют тактические возможности их использования. Тактическая согласованность групп - двух-трех игроков - является основой всей игры, а тактика коллектива обеспечивает победу всей команды. Для игроков должна быть ясна задача, которую ставит перед собой команда, точно так же, как тактические и технические возможности отдельных игроков своей команды.

Атакующие действия в нападении игроков в обеих группах фиксировались в протоколах во время турнира и были проанализированы тактические действия, выполненные игроками обеих групп (таблица 3).

Таблица 3 - Параметрическая шкала технических действий

Контрольные нормативы	Результаты			
	ЭГ	Оценка ЭГ	КГ	Оценка КГ
Верхняя прямая подача на точность, количество удачных в 10 попытках	9	отлично	8	хорошо
Передача в мишень на стене, очки из 50 возможных	49	отлично	46	хорошо
Передача из зоны 3 в зону 4, очки из 50 возможных	46	отлично	41	хорошо

Прямой атакой является каждый намеренный удар мяча через сетку на поле противника. Здесь речь идет как о различных способах подачи, так и о чистой атаке с использованием удара на незащищенное место на поле противника, о лобовом ударе, «драйве», нападающем ударе в любой форме.

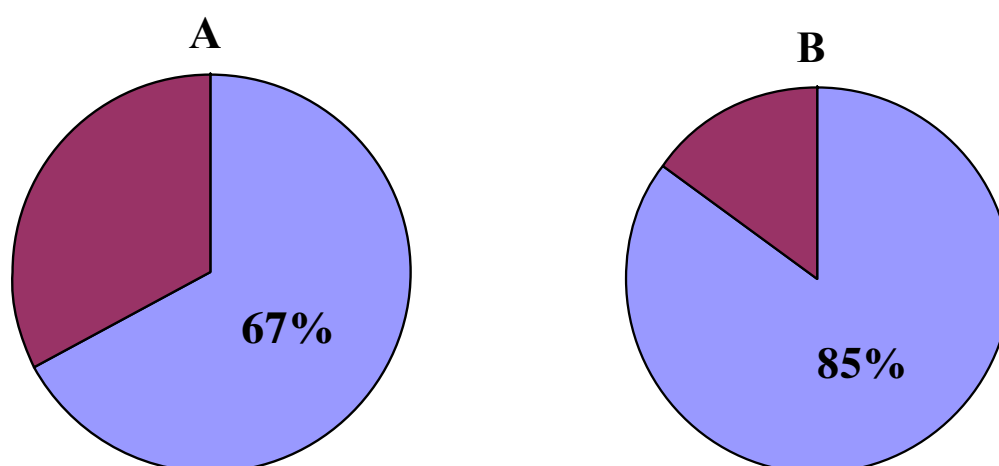
Таблица 4 - Количество атакующих действий в нападении игроков

Атакующие действия	КГ	ЭГ

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%
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%

Сюда относится также и атакующий блок, это вытекает из относительной пассивности блокирующего игрока, который в своем действии зависит от противника. Атака - любая попытка, послать мяч через сетку на поле противника.

У девочек экспериментальной группы по сравнению с девочками контрольной группы наблюдается положительная в тактическом отношении эффективность нападающих действий и реализация решений. Девочки экспериментальной группы принимали и реализовывали тактические решения в 85% случаев, приводящие к выигрышу очка, девочки контрольной группы подобные решения принимали в 67% случаев.



А – контрольная группа, В- экспериментальная группа

Рисунок 9 - Эффективность решения тактических задач

Тактический брак девочки экспериментальной группы допустили в 47% случаев, тогда как в контрольной группе - 72% случаев. В ходе педагогического эксперимента удалось заложить основы индивидуального стиля деятельности в нападении у девочек экспериментальной группы, так как на его совершенствование отводилось больше времени и во время соревнований юными волейболистками они использовались значительно чаще. У игроков экспериментальной группы достаточно высокий уровень тактических умений, который позволяет им в процессе игры принимать правильные решения.

Таблица 5 - Применение атакующих действий в нападении 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

В групповой тактике нападения имеются три возможности взаимодействия трех или двух игроков. Наиболее известным и обычным способом при игре на три удара является прием мяча, точная передача, нападение. Ускорения игры можно достигнуть игрой на два удара. Точная вторая передача для удара в нападении при создании угрозы удара с первой передачи требует более совершенной технической обработки мяча. В этом случае начало комбинации создается также моментальной передачей на удар,

но, вместо нападения второй, игрок снова передает мяч, чтобы нападение провел только третий игрок, у которого для атаки лучшие условия. Этот способ игры требует владения самой совершенной техникой в приеме мяча, так как откидка для того, чтобы быть эффективной, должна быть проведена в прыжке. Конечно, она должна быть точной. Для того, чтобы еще лучше выполнить задачу, передача должна быть внезапной, чтобы третий игрок был действительно освобожден от блока. Поэтому обычно вторая передача (откидка) связывается с обманным движением. Игрок подпрыгивает на удар с первой передачи, имитирует нападающий удар, привлекает этим противника к постановке блока и неожиданно дает новую передачу.

Таблица 6 - Эффективность тактических действий в условиях соревнований

Тактические действия на соревнованиях	КГ		ЭГ	
	до	после	до	после
Количество нападающих ударов, выполненное за все игры. Из них:	21	23	22	26
выигранных мячей / проигранных мячей	6/9	9/10	7/9	12/6
мячей, оставленных в игре	7	5	5	4
Количество выигранных мячей за счет правильных тактических решений (% от общего числа выигранных мячей)	6 7%	7 69%	6 86%	10 91%
Количество проигранных мячей за счет тактических ошибок (% от общего числа проигранных мячей)	7 70%	5 51%	4 41%	3 38%
Количество проигранных мячей за счет технических ошибок	3	6	2	3
Эффективность нападающих ударов (%)	25%	34%	36%	48%

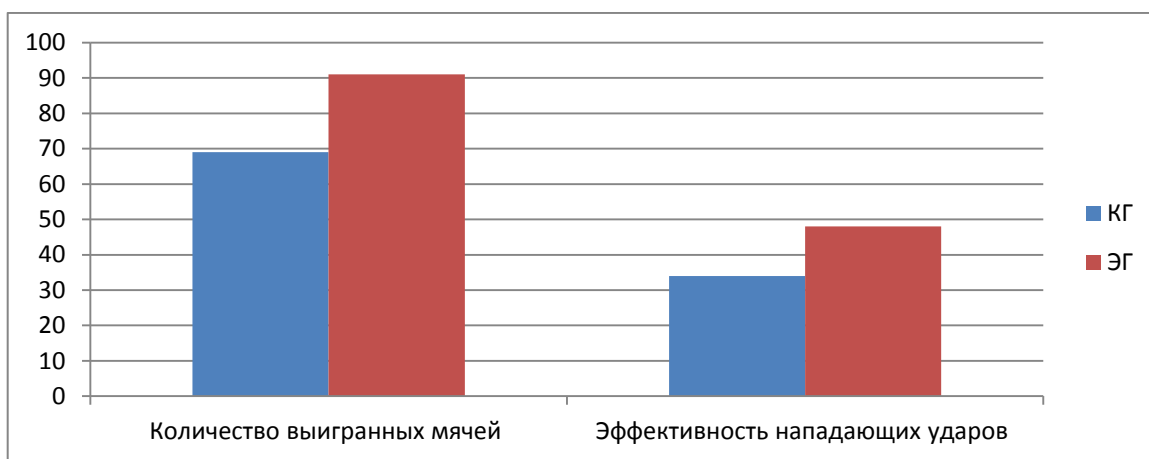


Рисунок 10 - Эффективность тактических действий в условиях соревнований

В ходе учебно-тренировочного процесса необходимо усложнять упражнения, близких к игровой обстановке и отрабатывать игровые комбинации, следить, чтобы их отработка проходила с большой плотностью и многократным повторением.

Командные взаимодействия игроков должны быть согласованы и разучены в определенных тактических комбинациях, это могут быть взаимодействия без изменения направления, а также и с изменением направления движения игроков команды.

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.

Выводы по главе

1. Функциональные показатели девочек в ходе педагогического эксперимента статистически достоверны, различия между показателями физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп не

выявлены. Результаты нормативов по физической подготовке девочек в ходе педагогического эксперимента отличаются с достоверностью $p \leq 0,05$, в контрольных тестах: бег 30 м, бег 30 м (5*6м), прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Девочки экспериментальной группы показали результаты лучше, чем девочки контрольной группы, это связано с тем, что разработанная методика совершенствования командных тактических действий юных волейболисток, дает положительный эффект в физическом развитии девочек, у них развиваются: быстрота, сила рук, координация движений.

2. Девочки экспериментальной группы принимали и реализовывали тактические решения в 85% случаев, приводящие к выигрышу очка, девочки контрольной группы подобные решения принимали в 67% случаев. Командные взаимодействия девочек экспериментальной группы согласованны и разучены в определенных тактических комбинациях, они хорошо ориентировались в игровой обстановке в защите и нападении, для этого в ходе учебно-тренировочного процесса они совершенствовали свои тактические умения и взаимодействия с игроками команды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В волейболе тактика делится на тактику индивидуальную, групповую и командную, это относится как к защите, так и к нападению. Изучение тактики начинается с самых первых шагов обучения, это единственный путь для овладения совершенной игрой на уровне команды мастеров. Каждый начинающий игрок в ходе тренировок знакомится с тактикой игры. Сразу же при изучении отдельных элементов игроки уясняют тактические возможности их использования. Тактическая согласованность групп - двух-трех игроков - является основой всей игры, а тактика коллектива обеспечивает победу всей команды. Для игроков должна быть ясна задача, которую ставит перед собой команда, точно так же, как тактические и технические возможности отдельных игроков своей команды. Исправление ошибок - это сознательная работа игрока над устранением своих недостатков под руководством тренера. Задача тренера - вовремя заметить ошибку и разъяснить игроку, как ее исправить. Повторение упражнений помогает усвоению правильных навыков. В рамках возможности по времени хорошо иногда проводить инструктивную игру, игру с повторением определенных элементов игры, которые первоначально были сыграны плохо или

могли бы быть решены лучше. Свои ошибки начинающий игрок может устранить только в процессе целеустремленной работы над собой.

2. Методика совершенствования командных тактических действий юных волейболисток состоит из нескольких разделов: изучение теоретических основ игры в волейбол, выполнение специальных упражнений и комбинаций, приближенных к условиям игры, учебно-тренировочные игры и соревнования. Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения учебно-тренировочного процесса, и было направлено на совершенствование структуры командных тактических действий юных волейболисток в ходе игры. В основном педагогическом эксперименте изучались результаты командных тактических действий и взаимодействия юных волейболисток в ходе игры и на соревнованиях. 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 в волейбол.

3. Функциональные показатели девочек в ходе педагогического эксперимента статистически достоверны, различия между показателями физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп не выявлены. Результаты нормативов по физической подготовке девочек в ходе педагогического эксперимента отличаются с достоверностью $p \leq 0,05$, в контрольных тестах: бег 30 м, бег 30 м (5*6м), прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Девочки экспериментальной группы показали результаты лучше, чем девочки контрольной группы, это связано с тем, что разработанная методика совершенствования командных тактических действий юных волейболисток, дает положительный эффект в физическом развитии девочек, у них развиваются: быстрота, сила рук, координация движений.

В ходе соревнований у девочек экспериментальной группы по сравнению с девочками контрольной группы наблюдается эффективность тактических нападающих действий и быстрая реализация решений. Девочки

экспериментальной группы принимали и реализовывали тактические решения в 85% случаев, приводящие к выигрышу очка, девочки контрольной группы подобные решения принимали в 67% случаев. Командные взаимодействия девочек экспериментальной группы согласованны и разучены в определенных тактических комбинациях, они хорошо ориентировались в игровой обстановке в защите и нападении, для этого в ходе учебно-тренировочного процесса они совершенствовали свои тактические умения и взаимодействия с игроками команды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. - Томск: ТГУ, 2009.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. М.: Физкультура и спорт, 2008. 256 с.
6. 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.
7. Денисова, О. П. Психология и педагогика: учебное пособие / О. П. Денисова. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2019. - 237 с.
8. 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.
9. 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
10. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф. А. Иорданская. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 176 с.
11. Капилевич, Л. В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие / Л. В. Капилевич. - Томск: ТГУ, 2013. - 184 с.
12. 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.
13. Межман, И. Ф. Научись играть в волейбол: учебное пособие / И. Ф. Межман. - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. - 335 с.
14. Михайлова, Т. В. Дневник спортсмена / Т. В. Михайлова, В. П. Губа. - Москва: Спорт-Человек, 2017. - 78 с.

15. 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.
16. Новиков, А.М. Методология научного исследования [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Новиков А.М., Новиков Д.А.- Электрон. текстовые данные. - Москва: Либроком, 2010. - 280 с.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. Свиридов, В. Л. Волейбол. Энциклопедия: энциклопедия / В. Л. Свиридов. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 592 с.
21. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. - Москва: Спорт-Человек, 2011. - 160 с.
22. 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.
23. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 510 с.
24. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. - Москва: Издательство «Спорт», 2015. - 88 с.
25. Шулятьев, В. М. Волейбол: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 204 с.

