

Федеральное государственное образовательное автономное учреждение
высшего образования «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ» Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методике спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ Заведующий
кафедрой
_____ Близневский А.Ю.
« ____ » _____ 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Руководитель _____ канд.пед.наук, доцент Н.В.Соболева

Выпускник _____ А.Г.Кулишов

Нормоконтролер _____ О.В.Соломатова

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Использование соревновательно-игрового метода в процессе совершенствования физической и технической подготовки волейболистов» содержит 84 страниц текстового документа, 55 использованных источников, 14 таблиц, 1 приложение.

**ВОЛЕЙБОЛ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОД,
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.**

Объект исследования: процесс физической и технической подготовки квалифицированных волейболистов.

Предмет исследования: блоковое содержание занятий с применением соревновательно-игрового метода, направленное на совершенствование физической и технической подготовки волейболистов квалифицированных волейболистов.

Цель исследования: совершенствование физической и технической подготовки квалифицированных волейболистов на основе использования соревновательно-игрового метода.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- спортивно - педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки результатов исследования.

Проведенное исследование позволяет заключить следующее: для совершенствования физической подготовки и технических приемов игры в волейбол необходимо включить в тренировочный процесс задания, проводимые соревновательно-игровым методом.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 Теоретические проблемы использование соревновательно-игрового метода в процессе совершенствования физической и технической подготовки волейболистов.....	7
1.1 Характеристика технической и физической подготовки в волейболе	7
1.3 Характеристика соревновательно-игрового метода.....	26
2 Методы и организация исследования	40
2.1 Методы исследования.....	40
2.2 Организация исследования	43
3 Использование соревновательно-игрового метода в процессе совершенствования физической и технической подготовки волейболистов	45
3.1 Анализ результатов исследования показателей физической и технической подготовленности волейболистов	45
3.2 Практические рекомендации по использованию соревновательно-игрового метода в процессе совершенствования физической и технической подготовки волейболистов.....	51
3.3 Анализ эффективности разработанных заданий.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	64
ПРИЛОЖЕНИЕ А	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На современном этапе развития волейбола увеличилось время, отводимое для участия в соревнованиях тренировочных групп в СШ. В связи с этим повышаются требования к качеству технической и физической подготовки квалифицированных волейболистов.

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

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

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

Объект исследования: процесс физической и технической подготовки квалифицированных волейболистов.

Предмет исследования: блоковое содержание занятий с применением соревновательно-игрового метода, направленное на совершенствование физической и технической подготовки волейболистов квалифицированных волейболистов.

Практическая проблема: необходимость повышения качества физической и технической подготовки квалифицированных волейболистов 15-16 лет.

Гипотеза: предполагалось, что качество выполнения технических приемов и показатели физической подготовленности квалифицированных волейболистов повысятся, если:

- внедрить в процесс физической и технической подготовки задания с использованием соревновательно-игрового метода.

Цель исследования: совершенствование физической и технической подготовки квалифицированных волейболистов на основе использования соревновательно-игрового метода.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Выявить методы обучения, наиболее часто используемые тренерами при совершенствовании технических и физических действий у квалифицированных волейболистов.

2. Определить показатели, характеризующие освоение технических и физических действий квалифицированными волейболистами 15-16 лет.

3. Разработать содержание заданий, проводимых соревновательно-игровым методом, для совершенствования технических и физических действий квалифицированных волейболистов, и проверить эффективность их применения.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;

3. Спортивно - педагогическое тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической обработки результатов исследования.

Практическая значимость: Разработано содержание заданий для совершенствования технических и физических действий у квалифицированных волейболистов, проводимых соревновательно-игровым методом.

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

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

Цель и задачи исследования определили его структуру. Представленная работа состоит из введения, трех глав, включающих семь параграфов, заключения, списка используемых источников и приложений.

1 Теоретические проблемы использование соревновательно-игрового метода в процессе совершенствования физической и технической подготовки волейболистов

1.1 Характеристика технической и физической подготовки в волейболе

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

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

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

В то же время, двигательные действия волейболиста достаточно многообразны, включают в себя различные короткие пробежки, скачки, прыжки, прием мяча у самого пола. Это требует таких специфических движений, как

падение с перекатом на спину, падение в сторону и вперед, на бедро, с перекатом на грудь. Таким образом, овладение элементарными акробатическими упражнениями является важной частью физической и психологической подготовки волейболиста (Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С., 2009).

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

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

-кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;

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

-три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2-я фаза - формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся

более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

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

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

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

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

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

1. Назвать терминологически правильно приемы.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видео технике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема).

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

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

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

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

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

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

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;
- в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
- д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- е) спортсмен мало соревнуется и, поэтому нет стабилизации техники приемов.

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

-ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;

-создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

-направленное прочувствование движений с внешней помощью;

- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.)

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

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

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

Техническим приемом называется система рациональных движений игрока, направленных на решение однотипных задач или на выполнении подач, нападающих ударов и т.п. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движений.

Техника перемещений. Прежде чем осуществить тот или иной прием, волейболист перемещается по площадке, выбирая место для его выполнения. Техника перемещения включает в себя стартовые стойки и различные способы перемещения. «Перемещение». Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком, падением, кувырками, прыжками.

«Ходьба» - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутую в колене. Это позволяет принимать

исходное положение для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной или скрестные шаги.

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

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

«Стартовые стойки». Основной задачей исходного положения стартовых стоек является создание максимальной готовности к последующему перемещению. Существует 2 вида стоек: стойка игроков передней линии для быстрого блокирования; стойки игроков задней линии для защитных действий. Стартовые стойки по степени сгибания ног в коленях делят на: низкие (угол между бедром и голенью менее 90 градусов а) средние (угол 90 - 135 градусов б) -высокие (угол больше 135 градусов).

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

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

Техника владения мячом. К технике владения мячом относят подачи и передачи. Подачи - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, пытаясь затруднить прием мяча противником или выиграть очко. При «нижних

подачах» туловище слегка наклонено вперед, при «верхних» -расположено вертикально (Савчук В.С., 2007, электронный ресурс).

Верхняя прямая подача. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м от роста игрока. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. При ударном движении руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх.

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

3. Планирующие подачи. Поддачи, при которых мяч летит не вращаясь. Они выполняются как верхняя прямая, так и верхняя боковая. Однако здесь особенно важно соблюдать следующие условия: подбрасывать мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания при этом уменьшить до 1 м, при замахе значительно уменьшить амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание в центр мяча при ударе.

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

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

а) верхняя передача двумя руками. В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют «треугольник». Кисти рук образуют своеобразный «ковш».

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

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

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

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

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

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

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

Техника нападения включает в себя различного вида нападающие удары. Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой выше верхнего края сетки на сторону соперника. Прямой нападающий удар - подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточно горизонтальной скорости движения и максимального ее использования для прыжка. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь

начинают руки. С момента отрыва ног от опоры, тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед - это фаза взлета. Одновременно со взлетом правой (левой) рукой делают движение вверх назад. Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведение вперед и поднимание плеча (Беляев А.В., Булыкина Л.В., 2011).

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

При нападении используют варианты борьбы против блока: удары мимо блока - прямой нападающий удар с поворотом туловища, прямой с переводом рукой; удар выше блока - прямой по ходу; обман выше блока - прямой удар по ходу; обман мимо блока - прямой удар с переводом руки; удар по блоку с отскоком в аут.

«Нападающий удар с поворотом туловища». Особенности таковы: - поворот в воздухе вправо или влево; выполнение нападающего удара в новом направлении, несовпадающим с продолжением направления разбега.

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

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

К технике защиты относят приемы мяча в защите после атакующих действий соперника. Существуют несколько приемов мяча в защите. Приемы

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

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

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

Прием мяча одной рукой снизу в падении. Мяч можно принимать в падении на бедро-спину и на грудь, причем, летящий далеко от игрока. При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди ноги туловище резким движением посылает вниз - вперед, руки выносит вперед.

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

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

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

Во время прыжка, отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях, пальцы рук разведены и напряжены. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед вниз, на сторону противника. Блок зонный «неподвижный» - определяет закрытие от удара зоны площадки. Ловящий блок «подвижный» - закрывает истинное

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

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

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

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

К методам тренировок волейболистов относят:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов: равномерный, переменный, повторный, интервальный, метод больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный методы (Железняк Ю.Д., Чачин А.В., 2003).

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

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

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

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

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

Основными задачами технической подготовки являются:

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

Методы решения задач технической подготовки.

1. Показ. Он должен быть образцовым и дополняться демонстрацией наглядных пособий.
2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным и понятным для занимающихся. Обычно показ чередуют с объяснением.
3. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно этот метод используется при решении разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.
4. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом основное звено или то, что труднее всего даётся занимающимся.

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

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

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

Первый этап обучения - готовность к изучению предлагаемых приёмов, самый важный этап обучения. Если не решить его задач, то шансы овладеть по-настоящему эффективными способами выполнения приёмов игры будет только у одарённых от природы детей. Важно ещё и то, что физически хорошо подготовленные дети быстрее и эффективнее овладевают техникой, поэтому их конечный результат при обучении волейболом будет выше при прочих равных условиях. Поэтому к основным задачам этапа обеспечения готовности следует отнести:

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

- 2) Повышать скоростно-силовую характеристику организма, опорно-двигательного аппарата суставов, связок, мышц.
- 3) Совершенствовать общие игровые способности.

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

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

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

При решении третьей задачи надо использовать великое множество спортивных и подвижных игр, которые в занятиях развивают игровые способности начинающих спортсменов. Для каждого возраста можно подобрать соответствующие интересные и полезные игры, в которых много движений, игровых ситуаций, где тренируется сообразительность, быстрота и правильность принятия решений. Игры должны обеспечить хорошую физическую разностороннюю нагрузку. В играх надо побуждать новичков к стремлению и

достойно принимать неизбежные проигрыши. Особенно это касается высокорослых подростков, которые мало играют и во дворе, и в школе, по мере своего стеснения и меньшей подвижностью (Жуков, М.Н., 2004).

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

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

Здесь же следует выявление ошибок и анализ причин их появления. В организации движений начинается поиск новых оригинальных технических приёмов и путей дальнейшего повышения технического мастерства. Подобная аналитическая работа поможет определить слабые места в структуре движений игроков, методику совершенствования, что обеспечит рост их мастерства.

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

Четвёртый этап формирования навыка выполнения технического приёма в простых, специально созданных условиях, также очень важен - на нём

формируются навыки целостного выполнения технических приёмов, происходит синтез отработанных ранее элементов и механизмов, формируется «школа» движений.

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

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

Постепенно условия выполнения неминуемо меняются так, что помимо простой реализации игровых приёмов в групповых упражнениях, важная роль отводится составляющей их целесообразности. Таким образом, происходит

совершенствование не только движений как таковых, но и целостных действий технико-тактических приёмов игры в волейбол (Шнейдер В.Ю., 2009).

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

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

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

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

Несмотря на старания тренера, смоделировать в групповых упражнениях все игровые ситуации - это остаётся большой проблемой. Обычно юные волейболисты принимают в игре привычные, хорошо освоенные приемы, а значит и самые эффективные на этот момент. Однако надо смотреть в будущее и строить все более сложную и разнообразную игру команды, эффективность игры которой наступит позже.

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

Постепенно новые технико-тактические приемы игры, становятся привычными, и на первый план выходит задача тактической целесообразности их применения. В целом путь обучения такой же - через групповые упражнения в тренировочных двухсторонних играх с акцентом на ситуативную

целесообразность (не забывая о правильном выполнении технических приемов) (Зедгенидзе В.И., 2009).

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

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

Обычно на таких турнирах есть время для подготовки к очередной игре, в том числе для проведения установки на очередной матч и на анализ его результатов. Существует и возможность для просмотра предстоящего соперника с целью ознакомления с его манерой игры. Полезно участвовать в турнирах регулярно, но не часто, чтобы оставалось время для «работы над ошибками» и над восстановлением техники, которая к концу турнира обычно «разваливается».

Юных игроков приходится учить целесообразному использованию всего технико-тактического арсенала. С этой целью тренеру полезно использовать метод «параллельного счета», где учитываются премиальные очки за успешное применение того или иного приема игры. Бывают ситуации, когда выстраивание необходимого рисунка игры важнее выигрыша турнира. Иногда оправдано применение установки: «Сегодня важнее не победить, а продемонстрировать содержательную игру». Подобные уловки и приемы очевидно неуместны в официальных соревнованиях. А вот станут ли они очередным шагом на пути совершенствования спортивного мастерства, зависит от педагогических способностей тренера и старания учеников. Стрессогенные условия

соревновательных игр - это огромный тренирующий эффект. От мастерства тренера зависит величина той пользы, которую можно извлечь из турнирной борьбы. На данном этапе дети больше нуждаются в поддержке и сотрудничестве (Минникаева Н.В., 2008).

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

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

1.3 Характеристика соревновательно-игрового метода

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

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

Различия в двух определениях кажутся несущественными. Однако в первом случае ведущим признаком является образный сюжет и широкая вариативность в выборе путей достижения цели, а во втором - акцентируется конфликтный характер замысла игры, предполагающий достижение цели только в результате преодоления противодействия. Следовательно в обоих случаях речь

идет о путях достижения цели, но если в первом вектор цели носит общий характер, то во втором - однонаправленный, конфронтационный, что существенно меняет характер игровой деятельности.

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

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

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

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

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты:

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

2. Отсутствие жесткой регламентации действий, широкие возможности для проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь

общие линии поведения играющих; допускается возможность широкого выбора способов достижения игровых целей.

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

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

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

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

Успешность в игровых действиях в значительной мере зависит от пробужденного интереса игроков к победе за счет культа «победы головой». Это происходит само собой, если в тренировочном и соревновательном процессе тактике отводится важное место. Девиз: «играют руками, выигрывают головой»

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

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

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

Физиологической основой образования навыка целесообразных действий также служит формирование стабильных нейронных связей и в центрах управления произвольными движениями в процессе решения игровых задач. Устойчивыми эти связи становятся в результате большого количества повторений в упражнениях соответствующей направленности в играх. Таким образом, формирование тактических и двигательных навыков проходят в целом по одинаковым законам в соответствии с общими дидактическими принципами.

Необходимо только сознавать, что в упражнениях тактической направленности должна совершаться, главным образом, способность игроков к целесообразным действиям, а не структура движений (Смирнов В.И., Дубровский В.М., 2002).

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

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

процессе развития игровой ситуации.

Каждая из составляющих имеет исключительное значение и свои особенности.

От полноты восприятия игровой ситуации во многом зависит качества ее анализа и принятия решений. Ведь можно только смотреть, а можно видеть. Надо научить игроков видеть и чувствовать главные, определяющие ситуацию признаки и механизмы. Научиться видеть основные определяющие ситуацию признаки, важные «тонкости» и характерные «мелочи» процесса развития ситуации, уделять больше внимание в процессе совершенствования тактических действий в соответствующих упражнениях.

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

В анализе и оценке игровой ситуации имеют значения два момента:

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

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

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

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

Тактическим действиям нужно обучать после закрепления на соответствующем уровне механизмов структура двигательных навыков игроков. Обучение тактике можно трактовать как продолжение процесса формирования навыков движений, последнюю его стадию развития ситуативной целесообразности. Движение становится действием.

В последствии можно говорить о совершенствовании технико-тактических навыков игроков. Однако необходимо различать обе составляющие, чтобы не упустить отставания одной из них. В процессе выполнения упражнений тактической направленности особенно групповых и командных, становится очевидным противоречие. Имеется ввиду то, что чрезмерное увлечение упражнениями тактической направленности приводит к «размыванию двигательной структуры навыка», и его деградации. И наоборот безоговорочный приоритет упражнений «на технику» тормозит развитие тактических возможностей игроков, делая их беспомощными в условиях быстро меняющихся игровых ситуаций. В первом приближении моментом, с которого можно применять простейшие упражнения тактического характера, можно считать тот этап обучения, на котором двигательная структура навыка выполнении игрового приема не деформируется с добавлением элементов решения задач обеспечения ситуативной целесообразности. Другими словами тактикой можно заниматься, если предлагаемых упражнениях сохраняется «техника» движений. В противном

случае нужно уменьшить сложность «тактических» упражнений. Такое соотношение используемых тактических и технических упражнений очень важно соблюдать в тренировочном процессе - так обеспечивается более высокое качество обучения, постоянный и быстрый процесс спортивного мастерства волейболистов, исключая переутомление. Необходимо также устранить другие «сбивающие факторы»: усталость, недостаточную мотивацию, снижение интереса к тренировкам в результате большого количества однообразных, монотонных упражнений, отсутствие конкретных задач, межличностные конфликты и прочее.

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

1. Обучение тактическим действиям без сопротивления партнеров по команде.
2. С пассивным или ограниченным сопротивлением партнеров.
3. С активным сопротивлением, в том числе и в соревновательной форме.
4. В тренировочных играх, в том числе и с дополнительными задачами.
5. В соревнованиях и товарищеских играх.

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

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

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

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

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

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

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

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

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

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

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы участников соревнования, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса ит. п.). В спорте же она закрепляется едиными правилами, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется но многом логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного нормирования нагрузки, регулирования воздействий и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения (если соревнуются в играх, то соревновательный и игровой методы, естественно, совпадают) (Доронина М.А., 2007).

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию.

Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако,

помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.) Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

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

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

В качестве примеров усложнения условий соревнований можно произвести следующие:

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

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено: планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах; уменьшением продолжительности боев, схваток - в единоборствах; упрощением соревновательной программы - в сложно координационных видах; использованием облегченных снарядов - в метаниях; уменьшением высоты сетки - в волейболе; массы мячей - в вольном поло и футболе; применением «гандикапа», при котором более слабому участнику

предоставляется определенное преимущество - он стартует несколько раньше (в циклических видах), получает преимущество в заброшенных шайбах или мячах (в спортивных играх) и т.д. (Литвиенко А.Ю., 2007).

По особенностям регулирования нагрузки и другим регламентирующим моментам соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. Соревнование довольно жестко регламентируется определенными правилами (официальными и неофициальными), но эта регламентация затрагивает лишь некоторые стороны и условия состязания (предмет состязания, порядок выступления, условия оборудования и др.). Это же касается конкретного характера деятельности и определяется в решающей мере логикой соревновательной борьбы (Шипулин Г.Я., 2004).

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

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

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

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

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

Выводы по главе 1

Волейбол является популярной спортивной игрой, которая требует гармоничного развития всех физических качеств, а также владения техническим арсеналом.

Совершенствование технических действий волейболистов является важным разделом в спортивной работе с волейболистами. Техническая подготовленность – это степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям волейбола и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В процессе совершенствование технических действий волейболистов последовательно решается ряд задач с соблюдением общепринятых методологических последовательностей. Освоение техники волейбола должно происходить в следующей последовательности: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Совершенствование методами строго регламентированного упражнения, игровым и соревновательным методами. В зависимости от этапа обучения в

процессе совершенствования технических действий решаются свои особенные задачи и используются специальные методы.

2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

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

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

Основное внимание было сосредоточено на источниках, которые рассматривают следующие вопросы: общую характеристику технической и физической подготовки в волейболе; особенности технической и физической подготовки квалифицированных спортсменов.

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

Педагогическое наблюдение проводилось с целью определения показателей эффективности выполнения технических и физических действий в тренировочной деятельности.

Показатель эффективности определялся в обеих командах по формуле, предложенной Беляевым А.В. и Савиным М.В. (2009):

$$\text{Э} = \frac{SX}{100\% S_0} \quad (1)$$

Условные обозначения:

Э - эффективность действий;

su - количество успешных действий;

so - общее количество действий.

На основе полученных результатов определялись показатели эффективности действия игрока.

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

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

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

Тест 1. Челночный бег 6x5м (30 м.), с. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Норматив 10,6 сек.

Тест 2. Бег 92 м. (с изменением направления) «Ёлочка», с. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции. Норматив 26,6 сек.

Тест 3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Норматив 200 см.

Тест 4. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см. Высота прыжка определяется следующим образом: в начале учащийся встает боком к стене и поднимает одноимённую руку вверх (предварительно кончики пальцев намазать мелом) - ставит отметку. Затем из исходного положения - стоя на всей стопе, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и ставит другую отметку. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями. Норматив 45 см.

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

Тест 5. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз). При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Доводка мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются). Норматив 8 раз.

Тест 6. Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки (кол-во раз). Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая). Норматив 15 раз.

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2021 года по май 2021 года на базе СШ. После проведения анкетирования тренеров, спортивно-педагогического тестирования тренировочных групп 2005-2006 года рождения по определению показателей физической, технической, тактической подготовленности и педагогического наблюдения в ходе соревновательной

деятельности, нами было разработано содержание заданий, проводимых соревновательно-игровым методом. В ходе педагогического эксперимента осуществлялось формирование навыков у волейболистов с помощью соревновательно-игрового метода, направленного на повышение эффективности ведения игры с использованием всего технико-тактического арсенала.

Обработка данных была проведена с помощью математико-статистического метода. Применялся Т-критерий Studenta. Данные обрабатывались с помощью программы MicrosoftExcel 2010.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в Краевом государственном автономном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва по волейболу «Енисей» имени Э.А. Носкова» в период с сентября 2021 года по май 2021 года. В исследовании приняло участие две группы квалифицированных волейболистов 2005 -2006 года рождения, по 10 человек в каждой.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе исследования осуществлялось изучение литературных источников и подбор спортивных тестов для проведения спортивно-педагогического тестирования. Проводилось педагогическое наблюдение в ходе соревновательно-игровой деятельности обеих групп квалифицированных волейболистов. Проводилась разработка содержания блоковых заданий с применением соревновательно-игрового метода.

На втором этапе исследования спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и проверка эффективности блоковых заданий на основе соревновательно-игрового метода, направленного на совершенствование технической и физической подготовки квалифицированных волейболистов.

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

Выводы по главе 2

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

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

Исследование проводилось в Краевом государственном автономном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва по волейболу «Енисей» имени Э.А. Носкова» в период с сентября 2021 года по май 2021 года. В исследовании приняло участие две группы квалифицированных волейболистов 2005 -2006 года рождения, по 10 человек в каждой.

3 Использование соревновательно-игрового метода в процессе совершенствования физической и технической подготовки волейболистов

3.1 Анализ результатов исследования показателей физической и технической подготовленности волейболистов

В рамках исследования было проведено спортивно-педагогическое тестирование с целью определения начальных показателей физической и технической подготовленности волейболистов 15-16 лет. Результаты физической подготовленности в группе №1(К) до проведения педагогического эксперимента предоставлены в таблице 1.

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

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

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

В контрольном упражнении «челночный бег» из 10 тестируемых также 1 результат был соответствующим нормативу - №7. В тесте бег 92м. «ёлочка» из группы волейболистов у 1 испытуемого: №8 показатели соответствовали нормативам, а у остальных 9 показатели не соответствуют высокому уровню. В тесте по прыжкам в длину с места из группы участников спортивно-педагогического тестирования, норматив выполнили 4 тестируемых: №1, №2, №4, №10. Остальные 6 показали результаты ниже допустимых. В контрольном упражнении на определение высоты прыжка вверх с места толчком двух ног, в котором нормативом являлось 45 см., справилось 4 занимающихся: №2, №3, №4, №9. Показатели 6 занимающихся не соответствуют высокому уровню.

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

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

Номер испытуемого	Исходные показатели физических данных			
	Челночный бег 6x5 м, с	Бег 92 м «Ёлочка», с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см
№1	12,9	29	201,0	33,0
№2	10,0	26,8	195,0	34,0
№3	11,1	30,0	187,0	46,0
№4	12,8	29,8	205,0	48,0
№5	11,0	29,6	180,0	45,0
№6	12,3	30,9	199,0	33,0
№7	10,6	27,3	190,0	30,0
№8	12,4	31,1	189,0	32,0
№9	13,0	33,1	212,0	45,0
№10	12,2	30,7	177,0	47,0
X± Sx	11,8 ± 0,4	29,8 ± 0,6	193,5 ± 3,7	39,3 ± 2,5

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

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

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

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

Таблица 3 - Модельные характеристики физической подготовки для волейболистов 15-16

Контрольное упражнение	Модельные характеристики (Норматив - Высокий уровень)
Челночный бег 6х5м (с.)	10,6
Бег 92 м. «Ёлочка» (с.)	26,6
Прыжок в длину с места (см.)	200,0
Высота прыжка вверх (см.)	45,0

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

Таблица 4 - Сравнение показателей физической подготовленности волейболистов 15-16 лет в группах 1(К) и 2(Э) до проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 1 до $X \pm Sx$	Группа 2 до $X \pm Sx$	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Челночный бег 6x5 м, с	12,8 ± 0,4	11,8 ± 0,4	1,77	Статистически не значимы
Бег 92 м «Ёлочка», с	28,5 ± 0,5	29,8 ± 0,6	1,71	Статистически не значимы
Прыжок в длину с места, см	195,7 ± 4,1	193,5 ± 3,7	0,40	Статистически не значимы
Прыжок вверх с места, см	38,3 ± 2,4	39,3 ± 2,5	0,29	Статистически не значимы

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

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

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

С целью определения показателей технической подготовленности волейболистов 15-16 лет, нами были использованы 2 контрольных упражнения: верхняя передача мяча на точность и передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки на количество раз. Программные требования показателей технической подготовленности для СШ ТГ-4(юноши) представлены в таблице 7.

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

Таблица 5 - Уровень овладения техническими приемами волейболистов 15-16 лет в контрольной группе до начала эксперимента

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

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

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

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

Таблица 6 - Уровень овладения техническими приемами волейболистов 15-16 лет в экспериментальной группе до начала эксперимента

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

Анализ полученных данных позволяет сделать заключение, что результаты тестирования по определению показателей технической подготовленности квалифицированных волейболистов группы 2(Э) соответствуют среднему уровню в соответствии с модельными характеристикам, предусмотренным программными требованиями для СШ ТГ-4 (юноши).

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

Таблица 7

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

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

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

Таблица 8- Сравнение показателей технической подготовленности волейболистов 15-16 лет в группах 1(К) и 2(Э) до проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 1 $\bar{X} \pm S_x$	Группа 2 $\bar{X} \pm S_x$	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	3,3 ± 0,4	3,8 ± 0,6	0,71	Статистически не значимы
Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки, кол-во раз	9,2 ± 1,3	10,1 ± 0,7	0,63	Статистически не значимы

Средние показатели при выполнении контрольных упражнений: Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз) в группах 1(К) и 2(Э) не имеют различий. Это позволяет сделать вывод, что волейболисты обеих групп имеют одинаковый, исходный уровень технической подготовленности.

3.2 Практические рекомендации по использованию соревновательно-игрового метода в процессе совершенствования физической и технической подготовки волейболистов

В рамках исследования были составлены блоки заданий тренировочного процесса, направленные на совершенствование технической и физической подготовки, проводимых соревновательно-игровым методом.

Задания были составлены по 3 блокам.

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

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

Блок 3. Подвижные игры, направленные на совершенствование физических действий волейболистов.

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

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

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

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

4. «Эстафеты с бегом». Две команды выстраиваются за лицевой линией площадки. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной

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

5. «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливаются по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

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

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

набрасывавший мяч. Теперь уже он должен принять мяч в падении на грудь от игрока, стоящего напротив.

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

3. «Хоккейный волейбол». Игроки делятся на две команды по 3 человека, после чего начинают пинать мяч по полу с одной половины площадки на другую, после того как мяч вылетел за пределы одной из площадок розыгрыш очка закончен. Количество касаний мяча до пола не ограничено, главное, чтобы мяч прыгал. В этом упражнении можно использовать блокирование ударов. Этот элемент чем-то напоминает то, как стелются хоккеисты, защищая свои ворота.

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

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

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

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

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

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

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

1. «Защита цели». В одном из вариантов игры занимающиеся, стоящие по кругу, ударом волейбольного мяча стараются сбить треногу из палок (связанных в верхней части) или несколько булав, которые защищает водящий. Ему разрешается отбивать мяч только руками любым способом. В другом случае игроки пытаются попасть мячом в игрока, находящегося в середине. Но его защищает другой игрок, который прикрывает его и отбивает мяч руками. В любом из вариантов игрок, поразивший цель, становится защитником. 2.

«Круговая лапта».

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

одной рукой, с выпадом, в падении и др.). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или руки, игрок покидает круг и становится за его пределами (за спинами атакующих).

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

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

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

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

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

4. «Огонь по крепости». Две команды по 6-8 человек в каждой соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в

зонах 5 установлено по три крепости (каждая крепость состоит из 3 связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости считается победительницей.

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

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

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

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

3.3 Анализ эффективности разработанных заданий

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

Таблица 9 -Показатели физической подготовленности волейболистов 15-16 лет в группе 1(К) после проведения педагогического эксперимента

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

Таблица 10-Показатели физической подготовленности волейболистов 15-16 лет в группе 2(Э) после проведения педагогического эксперимента

Номер испытуемого	Исходные показатели физических данных			
	Челночный бег 6x5 м, с	Бег 92 м «Ёлочка», с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см
№1	11,1	25,0	213,0	46,0
№2	10,1	26,1	210,0	45,0
№3	10,5	28,5	207,0	48,0
№4	11,8	25,8	220,0	49,0
№5	11,1	27,1	211,0	47,0

№6	11,7	28,9	212,0	44,0
№7	10,3	26,4	207,0	47,0
№8	11,8	26,5	205,0	43,0
№9	12,5	27,0	216,0	46,0
№10	11,5	25,7	214,0	48,0
X± Sx	11,2 ± 0,3	26,7 ± 0,4	211,5 ± 1,5	46,3 ± 0,6

Таблица 11-Сравнение показателей физической подготовленности волейболистов 15-16 лет в экспериментальной контрольной группах после проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа К после X± Sx	Группа Э после X± Sx	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Челночный бег 6x5 м, с	11,9 ± 0,3	11,2 ± 0,3	1,68	Статистически не значимы
Бег 92 м «Ёлочка», с	27,6 ± 0,3	26,7 ± 0,4	1,64	Статистически не значимы
Прыжок в длину с места, см	201,0 ± 3,2	211,5 ± 1,5	2,98	Статистически значимы
Прыжок вверх с места, см	40,4 ± 2,0	46,3 ± 0,6	2,78	Статистически значимы

Таблица 12- Показатели технической подготовленности волейболистов 15-16 лет в контрольной группе после эксперимента

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

Исходя из данных представленных в таблицах 5 и 12, можно сделать, можно сделать вывод, что контрольная группа, улучшила результат технической подготовленности, но по средним показателям ниже уровня технической подготовленности, чем у экспериментальной.

Исходя из данных представленных в таблицах 6 и 13, можно сделать вывод, что экспериментальная группа, используя в тренировочном процессе соревновательно-игровой метод, улучшила результат технической подготовленности. По средним показателям уровень технической подготовленности в экспериментальной группе стал выше, чем в контрольной группе.

Таблица 13- Показатели технической подготовленности волейболистов 15-16 лет в экспериментальной группе после эксперимента

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

Показатели технической подготовленности у волейболистов 15-16 лет экспериментальной группы в тренировочном процессе после эксперимента выше, чем соответствующие показатели до эксперимента. Прирост результативности в контрольном упражнении «верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4» (из 10 раз) на 2,5, а в контрольном упражнении «передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки» (кол - во раз) на 3,6. За счет

введения в тренировочный процесс соревновательно-игрового метода экспериментальная группа улучшила свои показатели. Показатели в группе имеют статистически значимые различия на уровне значимости 0,01 (степеней свободы - 9, критерий для $p=0,01$ - 3.250).

Таблица 14 - Сравнение показателей технической подготовленности волейболистов 15-16 лет в контрольной и экспериментальной группах после проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 2(Э) до эксперимента $X \pm Sx$	Группа 2(Э) после эксперимента $X \pm Sx$	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	$4,2 \pm 0,3$	$6,3 \pm 0,5$	3,47	Статистически значимы
Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки, кол-во раз	$10,3 \pm 1,1$	$13,7 \pm 0,5$	4,37	Статистически значимы

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

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

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках исследования теоретических проблем использование соревновательно-игрового метода в процессе совершенствования технических и физических действий волейболистов, было установлено, что волейбол является популярной спортивной игрой, которая требует гармоничного развития всех физических качеств, а также владения техническим арсеналом.

Совершенствование технических действий волейболистов является важным разделом в спортивной работе с волейболистами. Техническая подготовленность – это степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям волейбола и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В процессе совершенствования технических действий волейболистов последовательно решается ряд задач с соблюдением общепринятых методологических последовательностей. Освоение техники волейбола должно происходить в следующей последовательности: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Совершенствование методами строго регламентированного упражнения, игровым и соревновательным методами. В зависимости от этапа обучения в процессе совершенствования технических действий решаются свои особенные задачи и используются специальные методы.

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

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

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

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

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

Блок 3. Подвижные игры, направленные на совершенствование физических действий у волейболистов.

Повторное спортивно-педагогического тестирование, направленное на определение показателей подготовленности волейболистов 15-16 лет подтвердило эффективность разработанных заданий, проводимых соревновательно-игровым методом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

30. Луткова, Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе. /Н.В. Луткова, Н.В. Дакшевич. Учебно-методическое пособие. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009. -48 с.
31. Минникаева, Н.В. Игровая деятельность в двигательном режиме для старших дошкольников как средство формирования физической культуры личности / Н.В. Минникаева. - Москва, 2008. - 213с.
32. Платонов, В. А. Моя профессия - игра. Книга тренера / В. А. Платонов. - Санкт-Петербург: Русско-балтийский информационный центр "Блиц", 2007. - 280 с.
33. Портных, Ю.И. Дидактика игр в школе: Учеб. пособие / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова. - 2-е изд; испр. и доп. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - 317с.
34. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. / В.В. Рыцарев. М.: 2009. -384с.
35. Савчук, В. «Раздел техники волейбола», 2007 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fivb.narod.ru/libero.html>.
36. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. М. Дубровский. - Москва: Владос, 2002. - 608 с.
37. Смирнов, В.М. Нормальная физиология: Учебник для студентов медицинских вузов. - М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2009., - 608 с.
38. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов: учебное пособие / И.А. Зюбанова, Л.М. Иценко, В.И. Андреев, Л.В. Капилевич. - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010. - 100 с.
39. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции/ Хулио Веласко, Даг Бил, Филипп Блэн, Джузеппе Азара. - Москва, 2008. - 32с.
40. Солодков, А.С. Возрастная физиология: Учеб.пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб; 2001. - 187с.

41. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 620с.
42. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология. Краткий курс / Е.А. Сорокоумова. - СПб.: Питер, 2007. - 208с.
43. Судаков, К.В. Нормальная физиология. Учебник для мед.вузов/ К.В. Судаков. - М. Мед.информ. агентство, 2006. - 920 с.
44. Уэйнберг, Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 336 с.
45. Фетисова, С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр. / С.Л. Фетисова. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002.- 155с.
46. Филиппов, К. А. Волейбол: учебный словарь / К. А. Филиппов, Н. Б. Филлипова. - Санкт-Петербург, 2006. - 64 с.
47. Фурманов, А.Г. Волейбол: Учеб.пособие / А.Г. Фурманов. - Минск: Современ.шк., 2009. - 240с.
48. Ханко, В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е.Ханко, В. Н. Маслов. - Киев: Здоровье, 2004. - 125 с.
49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр Академия, 2000.-480с.
50. Чачин А.В., Сыромятников Ю.Н., Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР, школа высшего спортивного мастерства./ А.В.Чачин, Ю.Н. Сыромятников, Ю.Д. Железняк. - 2004. - 231 с.
51. Шипулин, Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе - Дис.канд.пед.наук. /Г.Я. Шипулин -М., 2004.-176 с.

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один

человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. «Мяч в стенку». Команды построены в колонну по одному перед стартовой линией в 3—4 м от стены. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют передачу мяча в стену, а сами убегают в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание (рис. 1). Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

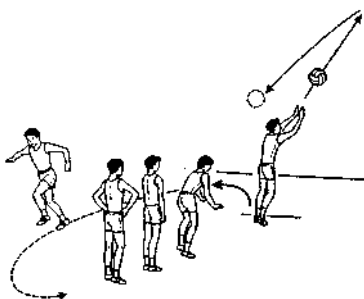


Рис. 1

10. «Над собой и о стенку». Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки по очереди продвигаются вперёд, выполняя передачи над собой двумя руками. В 2—3 м от стены каждый игрок останавливается, выполняет три передачи в стену и возвращается обратно, выполняя тот же технический приём, делает передачу следующему игроку своей команды и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м (рис. 2, 3). По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

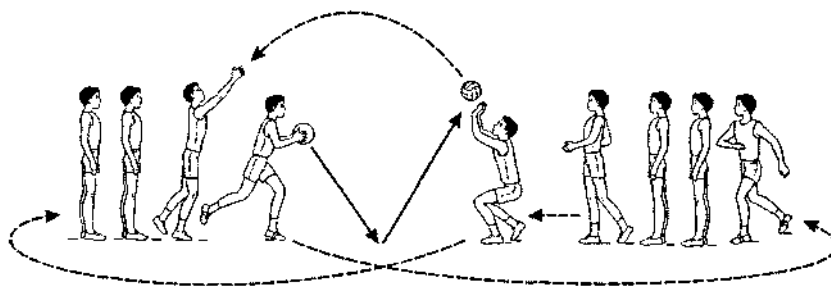


Рис.2

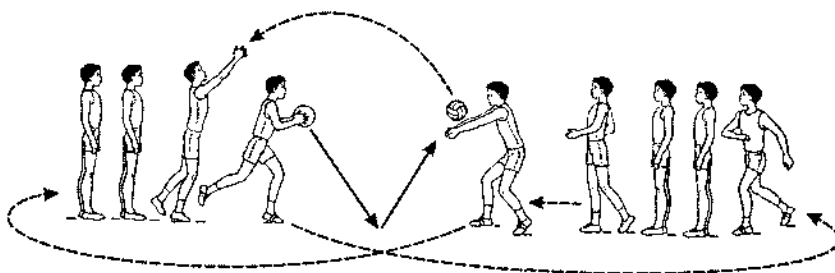


Рис.3

Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей.

Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

16. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

«Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

«Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

19. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями.

За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

«Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной

подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

«Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

«Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3 x 3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

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

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

Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.).

После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Игры в занятиях волейболом

Волейбол любят школьники всех возрастов. Подвижные игры и эстафеты применяются в работе школьной секции по волейболу как для закрепления приемов игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям.

Учителем могут быть специально подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно. Особенно большое значение имеют передачи мяча. Это один из основных технических приемов при организации игры в нападении.

Техника передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу хорошо закрепляются в таких играх, как «Мяч среднему» (1), «Передал — садись!» (2), «Не давай мяча водящему»

(3) и некоторых других, при условии, что вместо бросков и ловли мяча применяется волейбольная передача.

1. Мяч среднему

Играющие образуют несколько кругов. В центре каждого круга — средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам, а те передают ему обратно, по кругу (рис. 1). Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает его вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей. После этого можно поменять центрального игрока.

Если при передаче мяча он выпал из рук, его надо поднять и продолжать игру. Среднему не разрешается пропускать кого-либо из игроков, он должен передавать мяч поочередно каждому.

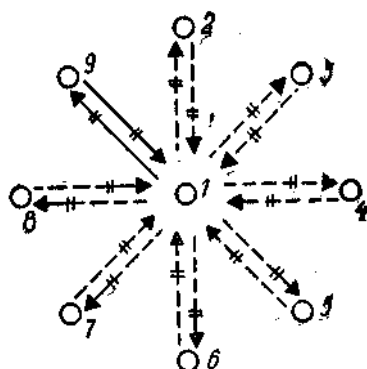


Рис.1

2. Передал — садись!

Играющие стоят в двух-трех колоннах, отстоящих одна от другой на 2—3 м. Расстояние между игроками - длина рук, положенных на плечи. В круги, очерченные в пяти-шести шагах перед командами, выходят по одному представителю команды, хорошо владеющему передачами мяча (капитаны). По сигналу учителя игроки в кругах передают мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно и сразу же принимает положение упора присев. Стоящий в кругу перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

При обучении передачам ребят младших классов можно проводить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку.

Когда ученики в достаточной мере овладеют передачами мяча, можно усложнить игру, добавив в нее ведение мяча. В этом случае игрок, стоящий в колонне последним, получив от игрока, стоящего в круге, мяч, бежит с ним, ударяя о землю, и становится в круг на место капитана, а тот становится во главе колонны (все делают полшага назад).

Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.

Не давай мяча водящему.

Всё играющие, кроме двух-трех водящих, становятся по кругу и начинают перебрасывать между собой баскетбольный мяч. Задача водящих, находящихся в круге, коснуться мяча рукой. На место водящего, который осалил мяч, идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищу по кругу.

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в круге занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило трех секунд. В течение этого времени игрок должен перебросить мяч партнеру.

Усложняя игру, можно предложить играющим делать передачи на ходу. Это облегчает задачу водящих, но усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать пробежки, двойное ведение). Число водящих, в зависимости от подготовленности игроков, может быть увеличено или сокращено.

4. Над собой и о стенку

Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки двух-трех команд продвигаются по очереди вперед, выполняя передачи над собой двумя руками. В двух-трех шагах от стены каждый игрок делает три удара мячом о стену и принимает мяч после отскока, затем игрок возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, делает передачу второму номеру и т. д.

Можно также проводить эстафету с пасом мяча о стенку. В этом случае колонна располагается перед стартовой линией в трех-четыре шагах от стены. Игрок передает мяч партнеру, стоящему сзади, рикошетом от стены (можно начертить на стене цель — круг), а сам убегает в конец колонны.

В любом из вариантов игры победитель определяется по качеству передач и скорости действий.

5. Навстречу через сетку

Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах перед сеткой за линиями нападения. У первых игроков (находящихся на одной стороне площадки) по волейбольному мячу.

Сигнал учителя возвещает о начале эстафеты, которая заключается в передаче мяча двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, сделавший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому адресован мяч, снова посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока начавший игру опять не получит в руки мяч.

Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньшее количество нарушений (захват мяча, падение мяча, пропуск игрока).

6. Эстафета парами

Игроки двух команд, стоящих перед линией старта, распределяются по парам. В руках у игроков первой пары мяч.

По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи. Они должны пересечь обеими ногами линию финиша (в

противоположном конце площадки) и, не прекращая передачи мяча друг другу, вернуться к колонне.

Один из игроков накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара устремляется с мячом к финишу. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падения мяча на землю, как и захваты при передачах, считаются ошибками и влияют на исход игры. Как и в других эстафетах, побеждает команда, закончившая выполнение задания раньше с наименьшим числом ошибок.

7. Круговая лапта волейболистов

Игроки одной команды размещаются за пределами круга, а игроки второй команды занимают места внутри круга. Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков противника. Разрешается метать мяч любым способом: нападающим ударом, обычным броском.

Игроки, бегающие внутри круга, могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (двумя руками, сверху, снизу, одной рукой, с выпадом, в падении и др.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или руки, игрок покидает круг и становится за его пределами (за спинами атакующих).

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

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

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

8. Перестрелбол

На каждой половине площадки находится от шести до десяти человек (в каждой команде одинаковое число игроков). В 1 м от лицевой линии на каждой стороне проводится линия плена.

Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противника, который старается принять мяч и также разыграть его.

Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена, и команда теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры, не выходя в ноле, старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою сторону через сетку. Игроки его команды должны принять мяч любым ударом (одним из трех) направить его на сторону противника. При удачном завершении атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим партнерам, находящимся в плену.

Правилами можно оговорить, что если пленный поймал мяч с воздуха, а не от земли или стены, он опять вступает в игру. Игра длится 20—15 мин. За это время команда может лишиться всех своих игроков (попадают в плен), либо итоги подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

9. Волейбол с выбыванием

Две команды по шесть—восемь человек располагаются произвольно, каждая на своей половине площадки.

По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибется (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т. д.

Когда обе стороны понесли потери, игра продолжается при следующих условиях: команда, совершившая очередную, третью ошибку, исходя из тактических соображений, решает, удалять ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Встреча состоит из трех партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить время партии (12 — 15 мин) и определять победителя в каждой по большему числу оставшихся игроков.

Ошибки в игре фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (первый выбывший, затем второй и т. д.). Игроки в команде подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

«По наземной мишени»

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч (рис.2).

Описание игры. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, стирается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) — 1 очко.

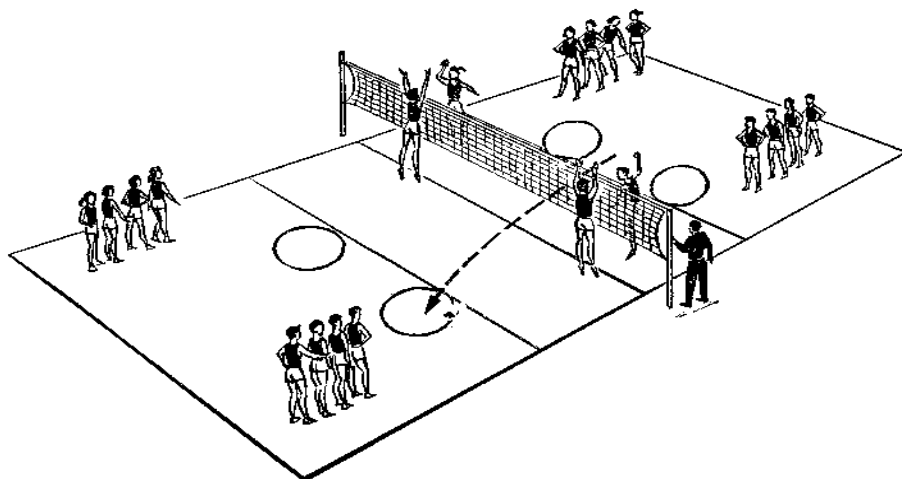


Рис. 50

Рис. 2

«Перестрелбол»

Подготовка. Игроки располагаются с 2 сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6 — 8 человек.

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

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

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

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

«Волейбол с выбыванием»

Подготовка. 2 команды по 6 — 8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Описание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд 3-ю по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (6-е по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т. д.

Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, то команда совершившая очередную, 3-ю ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды (это правило при желании можно исключить).

Встреча состоит из 3—5 партий. Каждая закапчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить партии временем (12—15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила. 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам.

2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку.

3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т. д.)

4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующей кафедрой

 А.Ю. Близневский

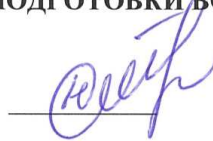
« 24 » июля 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

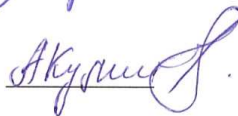
**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В
ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Руководитель



канд.пед.наук, доцент Н.В. Соболева

Выпускник



А.Г. Кулишов

Нормаконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2021