

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания


подпись Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

« 01 » 06 20 16 г.


БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код – наименование направления

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В
ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

тема

Руководитель  01.06.16 доцент, канд. пед. наук
подпись, дата должность, ученая степень

Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник  01.06.16
подпись, дата

М.Н. Корнилов
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии

факультет

Физического воспитания

кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код и наименование направления, подготовки, специальности

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В
ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

тема

Работа защищена « 15 » июня 20 16 г. с оценкой « уров.сетв. »

Председатель ГЭК



Н.Г. Филатова
инициалы, фамилия

Члены ГЭК

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

Е.М. Кохась

инициалы, фамилия

Т.Н. Кочеткова

инициалы, фамилия

О.В. Соколова

инициалы, фамилия

Руководитель



Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник



М.Н. Корнилов
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические основы обучения технико-тактическим действиям в волейболе на этапе начально-спортивной специализации	9
1.1 Анатомо-физиологическое развитие развитие школьников	9
1.2 Характеристика технико-тактической подготовки в волейболе	16
1.3 Классификация технико-тактической подготовки начинающих волейболистов.....	21
2 Опытно-экспериментальная часть.....	28
2.1 Организация исследования	28
2.2 Анализ опытнo-экспериментальной работы	32
Заключение.....	37
Список используемых источников	39
Приложения А	41

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры относятся к числу наиболее сложных видов спортивной деятельности, поскольку достижение спортивного результата опосредовано, т.е. оно возможно лишь в результате достижения превосходства над своим соперником, пытающимся со своей стороны достичь аналогичной целью. Нелегко определить, где начинается тактика и заканчивается техника. В своей работе мы рассматриваем вопросы тактической и технической подготовки начинающих волейболистов, ставится вопрос о базовом образовании начинающих волейболистов. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Спортивный поединок в то конфликтная ситуация, исход которой прежде всего зависит от превосходства интеллекта одной из соревнующихся сторон. Нахождение оптимального плана поединка, выбор рациональных средств и их эффективное осуществление представляет главное содержание соревновательной деятельности в этих условиях. Отсюда можно сделать вывод, что положительный исход спортивного поединка в значительной мере обуславливается знаниями общих закономерностей ведения спортивной борьбы и способностью спортсменов в конкретных условиях реализовать эти знания в оптимальной программе спортивного единоборства. Таким образом, в подготовке спортсменов доминирующее значение приобретает знание ими техники и тактики спортивной борьбы именно поэтому тема «Методика обучения технико-тактическим действиям в волейболе на этапе начально-спортивной специализации» можно считать актуальной, так как техническая подготовка является фундаментом всей подготовки спортсмена, а тактическая подготовка направлена на выстраивание стратегий действий во время игры всей команды, следовательно, одним из главных условий успешного формирования тактических навыков является

непрерывная связь в усвоении техники и тактики игры.

При написании выпускной квалификационной работы были использованы методические пособия и учебники по теории и методике физического воспитания и спорта. Основным источником является работа Н.Т. Названова «Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов».

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать методику обучения технико-тактическим действиям в волейболе на этапе начально-спортивной специализации.

Объект нашего исследования: учебно-тренировочный процесс в группе начальной подготовки волейболистов.

Предмет исследования: методика обучения технико-тактическим действиям

В основу рабочей гипотезы положено предположение о том, что результаты обучения технико-тактическим действиям в волейболе на этапе начально-спортивной специализации будут успешной, если будет применена смешанная методика обучения.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть анатомо-физиологические особенности развития школьников;
- 2) на основе научно-методической литературы дать понятие «технические действия»;
- 3) представить классификацию технико-тактических действий;
- 4) экспериментально апробировать методику обучения технико-тактическим действиям.

Теоретическая значимость выпускной работы заключается в обобщении анализа материала по проблеме исследования и многообразия методик обучения технико-тактическим действиям волейболистов.

Практическая значимость выпускной работы заключается в том, что разработанная нами методика может быть использована учителями

физической культуры и тренерами спортивных школ в работе с детьми на этапе начально-спортивной специализации.

Апробация работы: результаты, полученные в ходе исследований, докладывались на методическом совете школы. Работа была обсуждена на базе школы №6, Северо-енисейского района, пос. Новая Калами.

Структура и объём работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, насчитывающего 25 источников. Общий объём 50 страницы. Материал иллюстрирован 2 рисунками и 19 таблицами.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

1.1 Анатомо-физиологическое развитие школьников

Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Физическое совершенствование возможно только при условии учета анатомо-физиологических особенностей детского организма и построенной на этой основе системы использования способов, форм и методов физического воспитания. В тренировочном процессе волейболистов кроме ведущих физических качеств, необходимых волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач - скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость и самое не мало важное психологической готовности спортсменов. Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент подготовки спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно-психологического потенциала и не редко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в

соревнованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, и приобретение спортивного мастерства спортсмена. Чем ответственнее соревнования, тем напряженнее спортивная борьба и тем большее значение приобретает психологическое состояние спортсменов. В волейболе множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков, выигрывает относительно слабая команда.

Объясняют же это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным противником, который недооценивает соперника и вступает с ним в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности. Специфика определенного вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики человека и его восприятий внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств.

В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку. Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил. Физическую подготовленность юных спортсменов, как указывает З.И. Кузнецова (2011), характеризуют два показателя:

- 1) степень владения техникой движений;
- 2) уровень развития двигательных (физических) качеств.

Физическая подготовленность (двигательная) у юных спортсменов осуществляется в результате обучения в ходе учебно-тренировочного процесса под руководством педагога-тренера.

Чтобы управлять учебно-тренировочным процессом и вовремя вносить коррективы, нужно вести контроль за двигательной подготовленностью юных спортсменов, особенно начинающих.

1.2 Характеристика технико-тактической подготовки в волейболе

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

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 волейболисток дает возможность одновременно совершенствовать технико-тактическое мастерство путем постановки определенной задачи перед игроком.

К методам тренировки волейболистов можно отнести:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов 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, введение в тренировку «сгибательных» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

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 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 чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

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.

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.

б. Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае 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.

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 – всложнокоординационных 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.

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.

Тактическая подготовка.

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижения победы в соревнованиях.

Уровень тактической подготовленности характеризуется:

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

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

лидером команды);

3. Хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

4. Эффективным использованием технических приемов;

5. Вариативностью практических действий.

Основными задачами тактической подготовки являются:

Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.

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

Обучение практическому использованию приёмов, элементов, вариантов тактики.

Совершенствование тактического умения с учётом игровых функций.

Формирование умений быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

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

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

Анализ участия в соревнованиях.

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

Взаимосвязь видов подготовки.

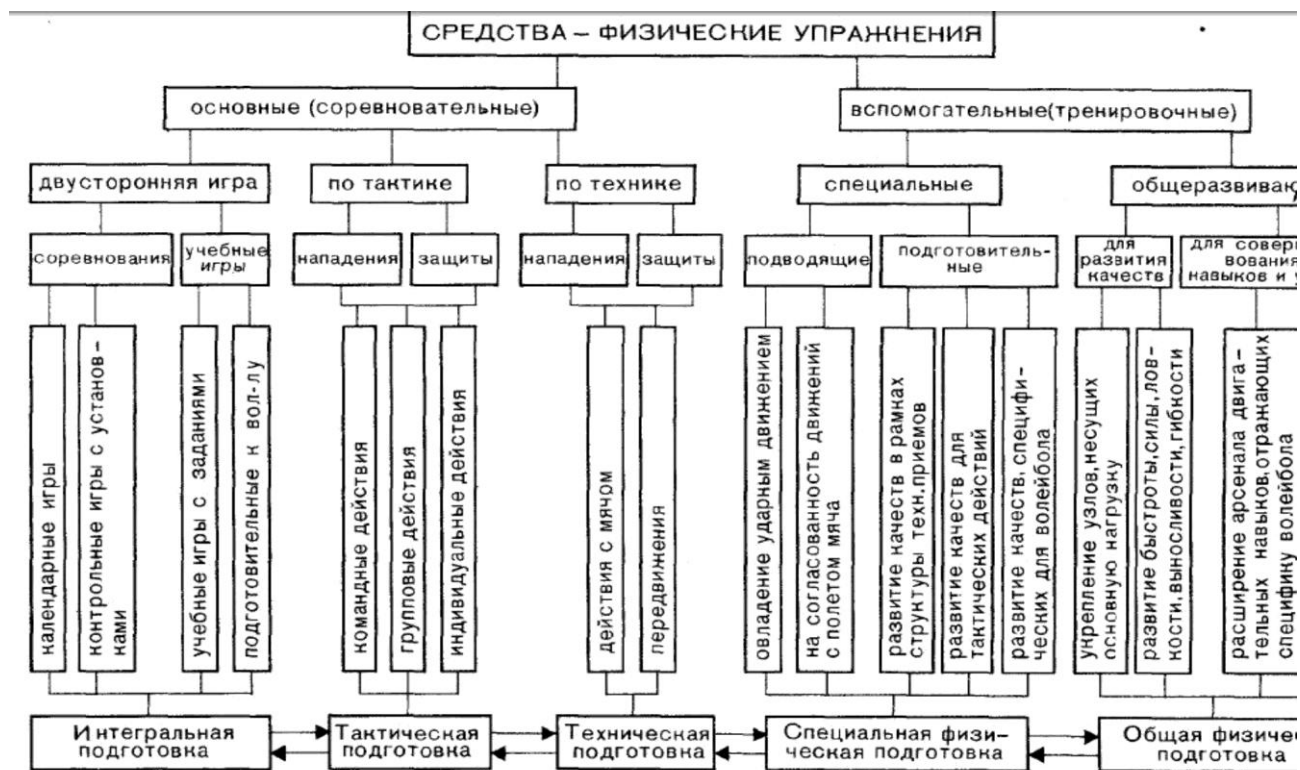
В подготовке волейболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие

за рамки узкоспециальной подготовки. Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что в свою очередь сказывается на безошибочном выполнении технических приемов.

1.3 Классификация технико-тактической подготовки начинающих волейболистов

Характерной особенностью современного спорта является очень высокий уровень подготовленности команд и исключительная подготовленность спортсменов, как следствие этого все более возрастающая плотность спортивных результатов. При высокой плотности результатов и возрастании спортивной конкуренции, преимущество имеет тот, кто моментально и правильно оценит, быстро примет целесообразное решение, а затем эффективно осуществит их в ходе спортивной борьбы. При повышении уровня спортивных результатов, все большее значение приобретает тактическое мастерство спортсменов. Совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой волейбола. Рассмотрим основные определения и классификацию технико-тактической подготовки.

В схеме отражена классификация основных средств физической подготовки.



Технический прием - это специализированные движения волейболиста, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые в не соревновательной деятельности. Прием, применяемый для решения определенной тактической задачи, является действием.

Техническая подготовка волейболистов начальной подготовки настоящий педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности. Степень освоения волейболистом технических приемов игры, направленных на достижение высоких результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять, как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психологическими, тактическими возможностями игрока. Вполне естественно, что чем большим количеством разнообразных технических приемов и действий владеет волейболист, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных задач, возникающих во время игры.

Что такое техника? Техника - это способ выполнения физического упражнения, при помощи которого двигательная задача решается

целесообразно и с наибольшим эффектом. Техника - это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного решения игровых задач.

Мы имеем два определения техники - техника в целом и техника конкретного действия. Любое техническое действие или технический приём имеет фазы. Фаза - это процесс длящийся во времени.

Существует три вида фаз: подготовительная, основная или рабочая и заключительная. Таким образом, каждый технический приём состоит из элементов - фаз.

Свойства фаз. Существует три свойства фаз, а именно: Каждая фаза относительно обособлена от другой; каждая фаза имеет свою частную задачу; фазы отличаются друг от друга по своим механическим характеристикам. В подготовительную фазу входят действия подготовки. В основную фазу входит непосредственно ударное движение, причем в любом техническом приеме. В заключительной фазе происходит завершение технического приёма.

Если взять каждый технический приём и разложить его по фазам, то мы получим некую схему:

Подготовительная	Основная	Заключительная
фаза	фаза	фаза
Перемещение, подготовка рук.	Встречное ударное движение.	Переход к другим техническим действиям.

Техника волейбола включает:

Стойки и перемещения по площадке, подача, передача мяча для нападающего удара, нападающий удар, прием мяча, блок.

Фазовая структура основных технических приемов волейбола представлена в таблице.

Таблица №1

Приёмы	Начальное положение	Фазы технических приёмов		
		Подготовительная	Основная	Заключительная
Подача	Стойка	Возможное перемещение и прыжок. Подброс мяча. Замах.	Встречно е ударное движение	1 Опускание рук. 2 Переход к новым действиям.
Передача	Стойка	Перемещение к месту встречи с мячом. Вынос рук.	Встречно е ударное движение	1 Опускание рук. 2 Переход к новым действиям.
Нападающий удар	Стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом: А).-разбег б).- прыжок 2 Замах.	Встречно е ударное движение	1Снижение, приземление. 2 Опускание рук. 3 Переход к новым действиям.
				действиям.
Приём мяча	Стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом. 2 Вынос рук с последним шагом.	Встречно е ударное движение	1 Опускание рук. 2 Переход к новым действиям.

Блок	Стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом: А).-разбег б).-прыжок 2 Вынос рук.	Встречное ударное движение	1 Снижение, приземление. 2 Опускание рук. 3 Переход к новым действиям.
-------------	--------	--	----------------------------	--

Хотя структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

Кратковременность контакта с мячом (при выполнении - передачи 0,45 сек., при подаче 0,012 - 0,02 сек., при приёме силовой подачи 0,02 сек., при приёме сильных нападающих ударов 0,05 сек), вследствие чего невозможно исправить ошибку;

Малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения технического приёма;

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:

- Принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- Целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- Знание биомеханических закономерностей движения при выполнении технических приёмов волейбола;
- Знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправлении этих ошибок;
- Подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, видеоролики, которые делают технику движений доступной для волейболистов без искажения ее сущности.

Обучение и совершенствование осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация. Процесс обучения и совершенствования техники волейбола может быть подразделен на относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные и взаимообусловленные этапы. Согласно устоявшимся представлениям, можно выделить три этапа технической подготовки волейболиста в своей работе я рассмотрю начальный этап спортивной специализации.

1.4 Особенности технико-тактических действий в волейболе на этапе начально-спортивной специализации

Техническая подготовка волейболистов включает в себя три этапа: Первый этап. Начальное разучивание.

В процессе его создается общее представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Методическая задача и приёмы обучения - овладеть основами структуры выполнения технических приёмов. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются установки и основные пути освоения техники. Информация, получаемая волейболистом на этом этапе, должна быть представлена в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм движения. Внимание игрока концентрируется на основных фазах технического приёма и способов их выполнения. Детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других способностей на этом этапе не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач. Особое внимание необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во

времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Основным практическим методом освоения технических приёмов является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение технического приёма на фазы и изолированное разучивание последних с последующим их объединением. Разделение технического приёма на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приёмов игры): Назвать терминологически правильно приёмы.

Показ приёма тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.

объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма).

- Делаются попытки практического выполнения приёма - исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
- Упражнения с мячами в самых простых условиях.
- Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо), с мячами и без мячей.
- По мере усвоения двигательными действиями, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение дополнительных заданий, количества мячей, партнеров и т.д.).
- Выполнение технического приёма (приёмов) в условиях, приближенных к игре.

Второй этап. Формирование умения совершенного выполнения технического приёма (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность более

дифференциально исправлять ошибки. Детализируется понимание закономерностей выполнения технических приёмов, совершенствуется его структура по фазам выполнения, динамическим и кинематическим характеристикам, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям игрока.

Методическая задача и приёмы обучения - стабилизация и детальное изучение двигательного действия. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений как в стандартных, так и особенно в усложнённых условиях. На этой стадии техническая подготовка теснейшим образом увязывается с уровнем развития физических качеств, тактической и психологической подготовкой. Особое внимание следует уделить выполнению технических приёмов при разных функциональных состояниях игрока, в том числе и в состояниях компенсированного или некомпенсированного утомления.

Третий этап (этап совершенствования) - достижение высокой стабильности и рациональной вариативности технических приёмов. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность выполнения технических приёмов применительно к индивидуальным особенностям игрока в соответствии с выполняемой функцией в команде и различным внешним условиям.

Таким образом высокий уровень технической подготовленности волейболиста характеризуется следующими критериями:

- надежностью - стабильное выполнение технических приёмов, несмотря на сбивающие факторы;
- разносторонностью - владение всеми техническими приёмами и умения выполнять их в совершенстве;
- приспособляемость - умение использовать арсенал технических приёмов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- специализацией - владеть в совершенстве комплексом приёмов при

выполнении определенных функций в команде.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приёмов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определяемые трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приёмов (дополнительная физическая нагрузка, не стандартное выполнение заданий, психическая нагрузка и т.д.).

В практике волейбола используются как основные упражнения приближенные к характеру игры с решением индивидуальных тактических задач, так комплексные упражнения и игровые формы совершенствования. На всех этапах обучения технике игры 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 примерами ошибок в волейболе являются:

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

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

- ясное понимание волейболистом принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнения движения невозможно;

•правильное прочувствование движений с внешней помощью; •избирательные упражнения на отдельные фазы технических приёмов; •сопоставление ошибочного и правильного выполнения приёма (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и 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.

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, не доведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения, отсутствие индивидуального подхода и т.д.).

Выводы по первой главе

Волейбол - командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно - координационный характер. Современные требования для достижения максимальных результатов в волейболе выдвигают определенные изменения в подготовке волейболистов.

Качественно новый уровень развития волейболиста требует нового уровня развития физических качеств спортсмена (изменения правил, комплектование команд высокорослыми игроками; повышение атакующего потенциала за счет быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки).

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов, так и к уровню их

интеллекта.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т. п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта — сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом. Соревновательная деятельность характеризуется множественными показателями, по которым можно определять эффективность деятельности как одного спортсмена, так и команды в целом. Эти показатели - своеобразные критерии действий спортсмена. Поэтому учет этих действий позволяет не только отразить и восстановить процесс соревнования и поведения спортсмена и команды, но также планировать и корректировать дальнейшую подготовку.

Анализ литературных источников и опыт показывает, что методики обучения теряют свою новизну вместе с интересом детей заниматься физической культурой и отсутствием у них устойчивой потребности в

активной двигательной деятельности.

Все выше изложенное послужило основанием для формирования нашей рабочей гипотезы, определения цели и задач исследования, разработки методики обучения технико-тактическим действиям в волейболе на этапе начально-спортивной специализации.

2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА

2.1 Организация исследования

База исследования представлена учащимися 5-7 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Новокаламинская средняя школа № 6» Северо-Енисейского района, в количестве 14 человек. Были сформированы 2 команды: контрольная - 7 человек; экспериментальная - 7 человек.

При работе над темой исследования были использованы эмпирические и теоретические методы. Для отбора информации использовался метод изучения и анализа литературы и документов. Методы обобщения и сравнения помогли при отборе упражнений. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Разработка и реализация методики обучения.

Анализ литературы позволил сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. Анализ литературных источников позволил также определить актуальность и разработанность в теории и практике работы современных образовательных заведений. В процессе работы над выбранной проблемой анализировались источники, освещающие важнейшие проблемы, связанные с оздоровлением подрастающего поколения, внедрение в современную систему образования достижений передовой практики в области физического воспитания и спортивной тренировки детей школьного возраста.

В результате анализа литературных источников было установлено, что чем разнообразнее методики обучения технической и тактической подготовки, тем результативнее выстраивается основная база для овладения новыми видами двигательных действий. Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных и т.д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые

мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей - важный компонент состояния здоровья. Из этого, далеко неполного перечня, видно, насколько важно заботиться о постоянном повышении уровня физической подготовленности.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса методики обучения подготовки волейболистов на этапе начально- спортивной специализации.

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. Содержание каждого наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты.

Данный метод был использован нами для изучения разнообразных методик и приемов обучения техническим и тактическим действиям в волейболе. В процессе педагогического наблюдения были определены экспериментальные группы, что позволило осуществлять контроль за эффективностью, применяемой методики, направленной на обучения технико-тактическим действиям на этапе начально-спортивной специализации.

Спортсмены, обладающие высоким тактическим и техническим мастерством, успешнее применяют свои возможности, по сравнению со спортсменами у которых тактическое мастерство находится на более низком уровне. Потому как недостаточный уровень тактического и технического мастерства приводит в условиях спортивной борьбы к необоснованным и неэффективным действиям. Тактическое и техническое мастерство спортсмена характеризуется умением управлять своими действиями целенаправленно и вовремя применять их в конкретной соревновательной ситуации; умением заранее предугадывать намерения соперника, а свои

тщательно маскировать; умением использовать слабые стороны и оплошности противника; умением заставить действовать в неудобной для него манере; умением правильно оценивать конкретную соревновательную обстановку и ситуации и действовать смело и решительно (Карпинский А.А. 1976, Мальчиков А.В., Смирнов В.В. 1980).

Все это дает специалистам основания для выделения обширного круга задач повышения технического и тактического мастерства спортсменов, при этом все они сводятся к приобретению тактических умений. Ряд авторов при рассмотрении вопросов тактического мастерства, прямо или косвенно выделяют развитие специальных психических и физических качеств, что обусловлено необходимостью постоянного наблюдения за действиями партнеров и соперников (Амханицкий А.Г. 1974, Тимин А.П. 1974, Хоутка М. 1959). По мнению Е.Н. Суркова (1982) исходным в спортивной тактике являются тактические замыслы, т.е. общие принципы и правила ведения состязания. В спортивной деятельности предвидение составляет неперенное условие успешности действий человека, особенно предвидение выражено в спортивных играх. Для действий спортсменов в спортивных играх характерно предвидение в действиях типа реакций на движущийся объект (летающая шайба, мяч, передвижение противника, партнера). О важности и проявлениях предвидения в деятельности человека неоднократно указывали и многие советские ученые, "в психологии мышления антиципация обозначает представление в сознании человека в схематической форме ответа на какую-либо проблему еще до того, как она будет реально решена" (Психологический словарь. Под ред. 8.В. Давыдова, А.В. Запорожца, В.П. Зинченко, Б.Ф. Ломова и др. 1983. М. Издательство Педагогика, 20с).

На основе постоянно меняющейся информации о своем собственном спортсмен формирует гипотезы об ожидаемых событиях, что порождает такую форму предвидения как вероятностное предвидение (Родионов А.В. 1971). По мнению многих авторов (Зашироков В.М., 1970, Пунков А.Ц., Сурков Е.Н. 1974) повысить эффективность технической и тактической

деятельности можно за счет совершенствования способности к пространственной и временной антиципации игровой деятельности еще до начала ее развертывания. Эффективность соревновательной деятельности определяется наличием у игроков навыков тактических действий (Бабушкин S.3 1971, Дзенис В.В. 1954), процесс формирования которых предлагается некоторыми авторами (Хатке М.К. 1959) подразделить на четыре этапа:

- 1- создание представления об изучаемом действии;
- 2- обучение тактическим действиям в облегченных условиях:
 - а) ознакомление о техникой изучаемого действия;
 - б) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления;
 - в) обучение тактическим комбинациям без сопротивления.
- 3- обучение тактическим действиям близким к игровым:
 - а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи;
 - б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях;
- 4- закрепление тактических навыков в процессе игры.

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

Исследуя литературу по данному вопросу, мы пришли к выводу, что мнения различных авторов в отношении сущности процесса мышления в основном сходны. Так, С.Л. Рубинштейн считал, что мышление исходит из проблемной ситуации и определяется соотношением условий деятельности и ее целей. Он также отмечал, что "мышление является формой ориентировки, к которой мы прибегаем тогда, когда другие ее формы недостаточны".

Обобщая перечисленные точки зрения, можно заключить, что возможна неоднозначность результатов решения игровой задачи и способов достижения этих результатов. Залимина Д.Л., (1976) предлагает выделить три типа принятия решения:

1. Актуализация способа действия

2. Выбор способа действия (в проблемной ситуации при наличии набора альтернатив алгоритмов).

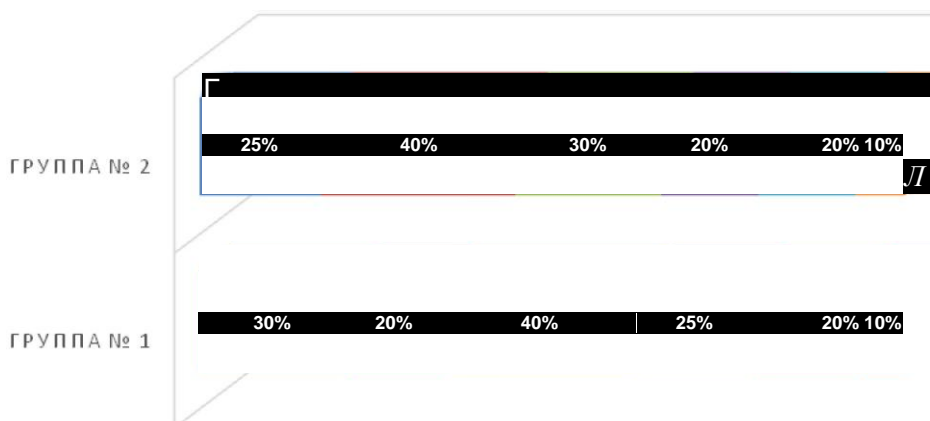
3. Построение способа действия (в проблемной ситуации при отсутствии готовых операционных схем).

Поэтому можно утверждать, что повысить эффективность технической и тактической деятельности можно за счет совершенствования способностей к пространственной и временной антиципации игровой ситуации спортсменом и за счет разнообразия и слияния разных методик обучения технико-тактическим действиям на этапе начально-спортивной специализации.

2.2 Анализ опытно-экспериментальной работы

Учитывая все выше изложенное, мы разработали и предложили волейболистам смешанную методику обучения технико-тактическим действиям в волейболе на этапе начально-спортивной специализации которая систематически применялись на учебно-тренировочных занятиях 3 раза в недельном цикле. Занимающиеся выполняли 4-7 упражнений специальной направленности в одном тренировочном занятии.

Для того, чтобы увидеть результат мы наблюдали за учащимися разделив их на две группы: экспериментальная № 1 (где применялась разработанная нами методика обучения см. Приложение 1); и контрольная № 2 (где учащиеся занимались в обычном режиме по стандартной учебной программе).

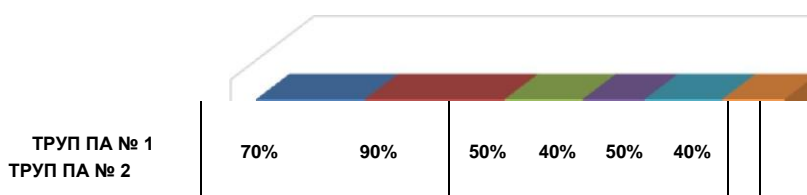


ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ (ОКОНЧАНИЕ ОБУЧЕНИЯ)

■ Стойки и перемещения ■ Подача ■ Передача ■ Нападающий удар ВПриеммяча в Блок



в Стойки и перемещения в Подача в Передача в Нападающий удар ВПриеммяча в Блок



В ходе опытно-экспериментальной работы выявлено, что показатели уровня развития технико- тактических действий у детей занимающихся в экспериментальной группе, спустя 9 месяцев применения нашей методики, оказались выше чем у детей, занимающихся (в контрольной группе) по обычной школьной программе.

В предложенной нами методике по сравнению с программой, по которой работала контрольная группа, более широкий подбор упражнений.

Следовательно в экспериментальной группе применялось большее количество разнообразных упражнений. А применение на тренировочных занятиях разнообразных упражнений вызывает у занимающихся больший интерес за счет чего значительно повышается мотивация к выполнению тренировочных заданий, даже если они сложные в своем структурном исполнении или несут большие физические нагрузки.

В экспериментальной группе комплексы упражнений, направленных на развитие технико-тактических действий, составлены исходя из особенностей физических сдвигов, вызываемых в организме. В нашей программе подбираются неспецифические и специфические прыжковые упражнения, которые реализуются в процессе занятия. Мы разработали методику специфических упражнений, которые реализуются строго по принадлежности (по тренирующему воздействию) к каждому из шести этапов подготовительного периода.

Для совершенствования технико-тактических действий особое внимание рекомендуется уделять развитию силы в соответствии со структурой движений и характером нервно-мышечной деятельности в каждом виде упражнений, что учитывалось нами при составлении комплексов упражнений с применением отягощений (набивные мячи, резиновые амортизаторы, гантели, гриф от штанги).

Разработанная нами методика, в основу которой легли комплексы разнообразных по своей направленности неспецифических и специфических упражнений, является более эффективной, что и доказал эксперимент, и её можно использовать в учебно-тренировочной работе с юными волейболистами.

При оценке развития технико-тактических действий мы выявили, что их уровень у детей, занимающихся волейболом, выше, так как характерными особенностями их проявления в соревновательной деятельности волейболистов является:

- многократные беговые упражнения с максимальной скоростью перемещения;

- многообразные ударные действия с мячом, с проявлением максимальной быстроты одиночного движения;

- большое количество прыжков на максимальную высоту, как с места так и с разбега.

Результаты, проведенного нами исследования показали, что применение в тренировочном процессе волейболистов большого разнообразия специальных упражнений при строгой их регламентации, положительно влияет на развитие технико-тактических действий.

Разработанная нами методика обучения в ходе экспериментальной проверки, показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в практической работе.

Как показали наши исследования, за время эксперимента, физическая подготовленность детей, задействованных в эксперименте, значительно улучшилась, но эти изменения в контрольной и экспериментальной группах были не одинаковы. Как в контрольной, так и в экспериментальной группах сдвиги имеют высокую степень достоверности, различно в экспериментальной группе они были более значительны.

Практические рекомендации

На основании проведенных исследований и полученных результатов можно рекомендовать для практического использования при проведении учебно-тренировочных занятий с юными волейболистами следующее:

1. Систематически с помощью специальных упражнений развивать технико-тактические действия с акцентом на увеличение объема упражнений взрывного характера, как наиболее специфичных для выполнения ударных движений в технических приемах волейбола.

2. Для совершенствования технико-тактических действий, особое внимание рекомендуется уделять развитию силы в соответствии со структурой движений и характером нервно-мышечной деятельности в каждом виде упражнений.

3. Применение на учебно-тренировочных занятиях волейболистов разнообразных упражнений, вызывает у занимающихся большой интерес, за счет

чего значительно повышается мотивация к выполнению тренировочных занятий.

4. Комплексы упражнений, направленных на развитие техникотактических действий, составлять с учетом особенностей физиологических сдвигов, вызываемых в организме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной квалификационной работе нами рассмотрена комплексная оценка развития технико-тактических действий детей занимающихся волейболом на этапе начально-спортивной специализации. В ходе работы мы изучили особенности двигательной деятельности учащихся занимающихся волейболом, физиологические особенности детей, изучили особенности проявления технико-тактических действий в спортивной деятельности волейболистов, разработали и применили на практике методику обучения технико-тактических действий у детей, занимающихся волейболом.

При оценке развития технико-тактических действий мы выявили, что их уровень у детей, занимающихся волейболом, выше, так как характерными особенностями их проявления в соревновательной деятельности волейболистов является:

- многократные беговые упражнения с максимальной скоростью перемещения;
- многообразные ударные действия с мячом, с проявлением максимальной быстроты одиночного движения;
- большое количество прыжков на максимальную высоту, как с места так и с разбега.

Результаты, проведенного нами исследования показали, что применение в тренировочном процессе волейболистов большого разнообразия специальных упражнений при строгой их регламентации, положительно влияет на развитие скоростно-силовых качеств.

Разработанная нами методика обучения технико-тактических действий в ходе экспериментальной проверки, показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в практической работе.

В данной дипломной работе мы разработали и предложили волейболистам, упражнения специального воздействия на развитие технико- тактических действий, которые систематически применялись на учебно-

тренировочных занятиях 3 раза в недельном цикле. Занимающиеся выполняли 4-7 упражнений специальной направленности в одном тренировочном занятии.

Для того, чтобы увидеть результат мы наблюдали за учащимися разделив их на две группы: экспериментальная (где применялась разработанная нами методика); и контрольная (где учащиеся занимались в обычном режиме по стандартной учебной программе).

Как показали наши исследования, за время эксперимента, физическая подготовленность детей, задействованных в эксперименте, значительно улучшилась, но эти изменения в контрольной и экспериментальной группах были не одинаковы. Как в контрольной так и в экспериментальной группах сдвиги имеют высокую степень достоверности, различно в экспериментальной группе они были более значительны.

Конечные результаты выявили преимущество экспериментальной группы по сравнению с контрольной по всем показателям. Это хорошо видно как по средним результатам в прыжках с места и по приросту, который составил в экспериментальной группе и в контрольной, средние результаты в броске набивного мяча, прирост в экспериментальной группе и в контрольной хорошо виден но с преимуществом в пользу экспериментальной группы. При сравнении исходных показателей, можно отметить, что они имеют близкие значения во всех этапах. Как у контрольной группы итоговый средний показатель, так и у экспериментальной виден процентный прирост.

Таким образом, полученные результаты по технико-тактическим показателям за исследуемый период в экспериментальной группе были весьма значительны в темпах прироста. Такое преимущество в развитии скоростно-силовых качеств в опытной группе можно объяснить увеличением объема упражнений различного характера и различием в методиках их применения.

Так, можно констатировать, что специальные педагогические воздействия, разработанные и примененные в наших исследованиях, позволяют достоверно повысить уровень технико-тактических действий у детей занимающихся волейболом на этапе начально-спортивной специализации.

Таким образом, цель, поставленная в квалификационной работе, нами достигнута.

Задачи реализованы в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. – Минск: Полымя; 1985. - 98с.
2. Барчукова, Г.В. Способ оценки технического и технико–тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Лохов // Теория и практика физ.культуры. – 1998. – №2. – 50-54 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. – Москва : СпортАкадем-Пресе; 2006.-167 с.
4. Гамалий, В.Д. Моделирование техники двигательных действий в волейболе / В.Д. Гамалий. – Москва, 2005.
5. Германов, Г.Н. Программно-целевое построение тренировочных заданий в микроциклах соревновательной подготовки / Г.Н. Германов, Е.Г. Германов // Культура физическая и здоровье. – Воронеж; 2005. - №4 - 29-33 с.
6. Германов, Г.Н. Программно-целевое построение тренировочных заданий в микроциклах соревновательной подготовки / Г.Н. Германов, Е.Г. Германов // Культура физическая и здоровье. – Воронеж; 2005. - №4 - 29-33 с.
7. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – Москва : ФиС; 1980. - 165 с.
8. Дорошенко, Е.Ю. Способы оценки технико-тактического мастерства в волейболе / Е.Ю. Дорошенко, М.С. Бессарабов, М.С. Попов, С.М. Медведев. – Харькови – Белгород – Красноярск; 2006. - 59-62 с.
9. Дукальская, А.В. Методика организации, проведения и судейства соревнований по волейболу : учеб.пособие / А.В. Дукальская. – Ростов н/Д: РГПУ, 2000 г. -134с.
10. Ивойлов, А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. – Москва : Физкультура и спорт; 1981. - 152 с.
11. Качетыгин, В. М. Учебно - методическое пособие: Техника и тактика

нападающего удара в волейболе / В. М. Качетыгин, А. С. Подкорытова.– Бишкек : КРСУ; 2012. - 15с.

12. Книжников, А.Н. Волейбол: история развития, методика организации, проведения и судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовский район : Приобье; 2001. -192с.

13. Колумбет, А.Н. Квалиметрическая оценка технико-тактических действий волейболистов /Проблемы и перспективы развития спортивных игр /сб. ст. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков – Белгород – Красноярск; 2006. - 111-114 с.

14. Лакин, Г.Ф. Биометрия / Г.Н. Лакин. – Москва, 2011.

15. Лакин Г.Н. Волейбол: Учеб.пособие / Г.Н. Лакин. – Москва: Физкультура и спорт; 2010. - 296с.

16. Лоляров, Ю.Г. Влияние параметров внимания на эффективность игровой деятельности связующего игрока в волейболе / Ю.Г. Лоляров, В.Д. Бабушкин. – Ташкент. Универ; 1979. -176с.

17. Марков, К.К. Методика обучения защитным действиям в волейболе / К.К. Марков. – Иркутск : Иркутский ГТУ; 1996. - 123 с.

18. Матыцин, О.В. Надежность соревновательной деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин //Теория и парктика физ.культуры – 2002. - №3. - 43-46 с.

19. Названов, Н. Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов : Методические рекомендации / Н. Т. Названов.– Самара: СамГУ; 2010. - 16 с.

20. Романенко, В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач. Подготовка связующего игрока :методическое пособие / В.О. Романенко, Е.В. Фомин. – Москва, 2012. 3448 с.

21. Савицкая, Г. В. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе / Г.В. Савицкая. – Ульяновск : УлГТУ; 2009. -22 с.

22. Сероштан, В.М. Оперативный педагогический контроль спортивно-

технического мастерства юных волейболистов / В.М. Сероштан. – Москва : Высшая школа; 1968. - 196-206 с., 254-255 с.

23. Тагангаева, Н.А. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу / Н.А. Тагангаева, Т.И. Смирных, Г.Б. Сункуева. – Улан-Удэ: Издательство БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2009. - 75 с.

24. Шляпников, С.К. Комплексная тренировка связующего игрока : методическое пособие / С.К. Шляпников. – Москва : ВФВ, 2011.- 45с.

25. Чуркин, А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов / А.А. Чуркин. – Москва, 1997. - 147 с

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ПРОГРАММА

«Организация и методика учебно-тренировочного процесса в волейбольных секциях общеобразовательного учреждения»

Введение

Физическое воспитание в учреждениях общего образования (школа, гимназия, лицей) является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется волейбол.

Волейбол - игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в Волейбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Волейбол - игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско- юношеский Волейбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков волейболом - активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Учебная программа рассчитана на подготовку и повышение квалификации тренеров-преподавателей волейбольных секций общеобразовательных учреждений.

Учебная программа обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс (в рамках массового спорта), получать положительные сдвиги в развитии детско-юношеского организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (техничко-тактическая подготовка).

В учебной программе затронуты вопросы: перспективного и текущего планирования учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы, организации и методики проведения соревнований, обеспечения безопасности на занятиях.

Цель учебной программы:

- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки специалистов массового детско-юношеского волейбола.

Эта цель может быть достигнута путем практической реализации в учебно-тренировочном процессе современных научно-методических знаний в области психофизического развития детско-юношеского организма, современных методик обучения и тренировки в баскетболе, методических подходов к специальной физической подготовке.

Задачи учебной программы:

- знакомство с современной классификацией технических приемов и тактических действий;
- знакомство с современными общими и частными вопросами обучения и совершенствования подготовки детей и подростков в системе массового волейбола;

- формирование знаний, умений и навыков по организации учебно - тренировочного процесса в волейбольных секциях общеобразовательных учреждений;

- углубленное изучение методик обучения технико-тактическому мастерству и его совершенствования;

- изучение организационно- практических проблем проведения соревнований.

Раздел 1. Волейбол - олимпийский вид спорта. Развитие волейбола в Российской Федерации (4 часа)

Лекция (2 часа). История волейбола. Возникновение волейбола, структурное развитие игры. Великие тренеры и спортсмены.

Динамика выступления ведущих команд мира на Олимпийских играх.

Участие российской команды в Олимпийских играх.

Лекция (2 часа). Развитие волейбола в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены и тренеры. Система подготовки спортивного резерва в волейболе.

Раздел 2. Физическая подготовка волейболистов (10 часов)

Тема 1. Теоретико-методические основы системы физической подготовки юных волейболистов (4 часа)

Лекция (2 часа). Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Онтогенез. Биологический возраст, возрастная динамика. Возрастная периодизация, критические периоды онтогенеза, их практическое приложение в системе подготовки спортсменов. Онтогенетические взаимоотношения роста и развития внутренних органов с другими системами организма. Физическая тренируемость юных волейболистов. Роль наследственности и среды в физическом и психическом развитии ребенка.

Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Физиологические проблемы ранней специализации. Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Физиологические

механизмы физической подготовки волейболиста как системообразующий фактор на разных этапах подготовки.

Лекция (2 часа). Общая и специальная физическая подготовка. Теоретико-методологические предпосылки построения физической подготовки. Сенситивные периоды в процессе развития физических качеств. Специфика развития физических качеств - выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростносиловых способностей.

Тема 2. Средства и методы физической подготовки юных волейболистов (6 часов)

Практическое занятие (2 часа). Модельная техника выполнения беговых, прыжковых, силовых, скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки волейболиста.

Методическое занятие (2 часа). Методика развития быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации (набор средств и техника выполнения упражнений).

Методическое занятие (2 часа). Мастер-класс по специальной физической подготовке волейболистов.

Раздел 3. Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в волейболе (2 часа)

Лекция (2 часа). Учебно-тренировочное занятие - специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов в волейбольной деятельности. Этапы волейбола обучения техническим приемам и тактическим действиям и их характеристика. Содержание технико-тактической подготовленности в рамках массового детско-юношеского волейбола. Последовательность обучения технико-тактической подготовленности. Общие принципы обучения элементам техники и тактики.

Раздел 4. Методика обучения в баскетболе (18 часов)

Тема 1. Обучение основам техники (10 часов)

Лекция (2 часа). Классификация техники игры. Распределение объемов

компонентов тренировки по годам обучения, недельным циклам. Примерное поурочное распределение учебного материала и последовательность его изучения. Направленность и структура однонаправленных и комбинированных учебно-тренировочных занятий. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к сетке и противнику.

Техника защиты

Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты.

Техника овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча спереди при броске в корзину, выбивание мяча при ведении.

Практическое занятие (2 часа). Модельная техника приемов нападения.

Практическое занятие (2 часа). Модельная техника приемов защиты.

Методическое занятие (2 часа). Методика обучения технике приемов нападения. Подбор средств. Основные ошибки и методические приемы их избегания.

Методическое занятие (2 часа). Методика обучения технике приемов защиты. Подбор средств. Основные ошибки и методические приемы их избегания.

Тема 2. Обучение основам тактики (8 часов)

Лекция (2 часа). Классификация тактики игры. Распределение объемов компонентов тренировки по годам обучения, недельным циклам. Примерное поурочное распределение учебного материала и последовательность его изучения. Направленность и структура однонаправленных и комбинированных учебно-тренировочных занятий. Целесообразность применения индивидуальных, групповых и командных действий в конкретной игровой обстановке.

Школа тактической подготовки

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих.

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках через сетку.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка, взаимодействие двух игроков - отступление, взаимодействие двух игроков - проскальзывание, взаимодействие двух игроков - переключение.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты: плотная личная защита, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Практическое занятие (2 часа). Модельная тактика школы волейбола.

Методическое занятие (2 часа). Методика обучения тактическим действиям

нападения. Подбор средств. Методические приемы. Типичные ошибки.

Методическое занятие (2 часа). Методика обучения тактическим действиям защиты. Подбор средств. Методические приемы. Типичные ошибки.

Раздел 5. Методика совершенствования специальной подготовленности волейболиста на этапе начальной спортивной специализации (26 часов)

Тема 1. Совершенствование технической подготовленности (12 часов)

Практическое занятие (2 часа). Выполнение технических приемов нападения в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий выполнения технических приемов нападения.

Практическое занятие (2 часа). Выполнение технических приемов защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий выполнения технических приемов защиты.

Методическое занятие (4 часа). Совершенствование технических приемов нападения. Подбор средств. Мастер-класс.

Методическое занятие (4 часа). Совершенствование технических приемов защиты. Подбор средств. Мастер-класс.

Тема 2. Совершенствование тактической подготовленности (8 часов)

Практическое занятие (2 часа). Выполнение тактических действий нападения и защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий.

Методические занятия (6 часов). Совершенствование тактических действий нападения и защиты. Подбор средств. Мастер-класс.

Тема 3. Интегральная подготовка (4 часа)

Методическое занятие (2 часа). Совершенствование технической подготовленности в игровых условиях.

Методическое занятие (2 часа). Совершенствование тактической подготовленности в игровых условиях.

Тема 4. Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности (2 часа)

Методическое занятие (2 часа). Нормативные требования, содержание и методика контрольных испытаний. Физическое развитие, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, интегральная подготовленность.

Раздел 6. Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных волейболистов (4 часа)

Лекция (2 часа). Структурная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе. Общая характеристика средств тренировки в волейболе. Технология программирования тренировочных нагрузок. Особенности соревновательной деятельности. Взаимосвязь тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности.

Методическое занятие (2 часа). Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки. Моделирование технологии планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Раздел 7. Воспитательная работа с юными волейболистами (2 часа)

Лекция (2 часа). Технология самовоспитания спортсменов. Формирование социальных умений и навыков подростков как условие здорового образа жизни. Социально-психологический тренинг по профилактике подростковой дезадаптации и употребления психоактивных веществ.

Раздел 8. Организация и правила проведения соревнований по волейболу (4 часа)

Методическое занятие (2 часа). Составление положения о соревновании. Место игры, оборудование и инвентарь.

Методическое занятие (2 часа). Правила соревнований по волейболу.

Раздел 9. Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса (2 часа)

Лекция (2 часа). Организация работы по технике безопасности в спортивном

зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях.

Учебно-тематический план

Программа: «Организация и методика учебно-тренировочного процесса в волейбольных секциях общеобразовательного учреждения».

Цель обучения: совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочной деятельности по баскетболу в секциях общеобразовательных учреждений.

Категория слушателей: учителя физического воспитания общеобразовательных школ, гимназий, лицеев.

Продолжительность обучения: краткосрочное обучение в объеме 72 часов.