

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**КАНАУШКИН НИКОЛАЙ ВАСИЛЬЕВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕГО ПРИЕМА МЯЧА  
ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СЕКЦИОННЫХ  
ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической  
культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

и.о. заведующего кафедрой  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

27.04.2022

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

27.04.2022

(дата, подпись)

Научный руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

21.04.2022

(дата, подпись)

Обучающийся Канаушкин Н.В.  
(фамилия, инициалы)

18.04.2022

(дата, подпись)

Красноярск 2022

## Реферат

Магистерская диссертация выполнена на 98 страницах, содержит 2 таблицы, 30 рисунков, 55 источников.

**Актуальность исследования.** Большую ценность в современном волейболе имеет прием мяча, ведь имея хорошую доводку мяча, команда может минимизировать опасность атаки противника, выполнив грамотный приём, а затем выведя идеальным точным пасом нападающего на прямой удар.

На сегодняшний день проблема приема мяча сверху является актуальной как среди юношеских команд, так и среди сборной команды России по волейболу, процент приема значительно упал это связано с тенденцией «умного волейбола». Переход с силовой подачи на планирующую, атакующий удар на скидку мяча. В связи с этим на передний план выходит верхний прием мяча, так как принять «планер» нижним приемом в разы тяжелее, при грамотно поставленной технике верхнего приема мяча это не составит труда.

**Объект исследования** – техническая подготовка волейболистов среднего школьного возраста.

**Предмет исследования** – техника выполнения приема мяча сверху в волейболе.

**Цель исследования** – разработать комплекс упражнений для повышения эффективности приема мяча сверху в волейболе и апробировать его в ходе педагогического эксперимента.

Для достижения поставленной цели исследования нами были сформулированы **задачи**:

1. Исследовать источники, посвященных верхнему приему мяча в игре волейбол.
2. Изучить программу физической культуры по волейбольному спорту на предмет построения тренировочного процесса.
3. Выявить значимые пробелы в технической подготовке занимающихся к соревновательному сезону, методом анкетирования.

4. Изучить физические качества и способности волейболистов, необходимые для эффективного овладения техникой приема мяча сверху в волейболе методом наблюдения.

5. Разработать комплекс упражнений для эффективной учебно-тренировочной работы и проверить его эффективность в педагогическом эксперименте.

**Гипотеза исследования** – мы предположили, что применение нашего комплекса упражнений совершенствования с использованием специальных упражнений по технике приема мяча сверху в подготовке волейболистов позволит рационально построить тренировочный процесс и повысить эффективность приема мяча сверху и соответственно спортивный результат волейболистов.

**Научная новизна.** Впервые в процессе подготовки волейболистов 12-15 лет был применён разработанный нами комплекс упражнений для совершенствования техники приема мяча сверху.

**Практическая значимость** – разработанный комплекс упражнений эффективен и может быть использован в учебно-тренировочном и соревновательном процессах подготовки юных волейболистов на секционных занятиях.

## Abstract

The master's thesis is executed on 98 pages, contains 2 tables, 30 figure, 55 sources.

**The relevance of research.** Of great value in modern volleyball is the reception of the ball, because having a good finishing of the ball, the team can minimize the danger of an enemy attack by performing a competent reception, and then leading the attacker to a direct hit with an ideal accurate pass.

To date, the problem of receiving the ball from above is relevant both among youth teams and among the Russian national volleyball team, the percentage of acceptance has dropped significantly due to the trend of "smart volleyball". The transition from a power serve to a planning one, an attacking blow to a ball rebate. In this regard, the upper ball reception comes to the fore, since it is many times harder to take the "glider" with the lower reception, with a well-placed technique of the upper ball reception, this will not be difficult.

**The object** of the study is the technical training of volleyball players of middle school age.

**The subject** of the research is the technique of performing the ball reception from above in volleyball.

**The purpose** of the study is to develop a set of exercises to improve the efficiency of receiving the ball from above in volleyball and to test it in the course of a pedagogical experiment.

To achieve the goal of the study, we formulated the following tasks:

1. Explore sources dedicated to the upper reception of the ball in the game of volleyball.
2. To study the program of physical culture in volleyball for the purpose of building a training process.
3. To identify significant gaps in the technical training of those involved in the competitive season, using the questionnaire method.

4. To study the physical qualities and abilities of volleyball players necessary to effectively master the technique of receiving the ball from above in volleyball by observation.

5. Develop a set of exercises for effective educational and training work and test its effectiveness in a pedagogical experiment.

**Research hypothesis** - we assumed that the use of our set of improvement exercises using special exercises on the technique of receiving the ball from above in the preparation of volleyball players will allow us to rationally build the training process and increase the efficiency of receiving the ball from above and, accordingly, the sports result of volleyball players.

**Scientific novelty.** For the first time in the process of training volleyball players 12-15 years old, a set of exercises developed by us was applied to improve the technique of receiving the ball from above.

**Practical significance** - the developed set of exercises is effective and can be used in the training and competitive processes of training young volleyball players in sectional classes.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1 Теоретические основы технических действий</b>	
<b>в волейболе .....</b>	<b>6</b>
1.1 Техника и тактика волейбола.....	7
1.2 Обучение и совершенствование технических действий в волейболе с учетом возрастных особенностей.....	19
1.3 Особенности соревновательной деятельности и подготовка к ней.....	36
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b>	<b>49</b>
2.1 Организация исследований.....	49
2.2 Методы исследований.....	50
<b>ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ</b>	
<b>МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ</b>	
<b>ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....</b>	<b>52</b>
3.1 Выяснение эффективности построения тренировочного процесса в волейболе.....	52
3.2 Особенности освоения техники верхнего приема мяча волейболистами в тренировочном процессе.....	66
3.3. Исследование повышения уровня техники приема мяча сверху волейболистами.....	73
<b>Заключение.....</b>	<b>79</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>85</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>95</b>

## Введение

Волейбол – это, прежде всего, непрерывное проявление подлинного атлетизма. Игрок должен быть всесторонне физически подготовленный, сохранять мощь атак, легкость прыжка и перемещений в течение всех соревнований. Игры с мячом требуют детальных навыков, включая физические, технические, умственные и тактические аспекты.

Формирование технических умений начинается с первых шагов обучения волейболу — с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности (принять правильное решение и быстро выполнить его, взаимодействовать с партнерами, наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.). Поэтому, для успешного результата совершенствования техническим действиям в волейболе необходимо начинать именно с подросткового возраста, пока ребенок легко «впитывает» информацию и усваивает её.

**Актуальность исследования.** Большую ценность в современном волейболе имеет прием мяча, ведь имея хорошую доводку мяча, команда может минимизировать опасность атаки противника, выполнив грамотный приём, а затем выведя идеальным точным пасом нападающего на прямой удар.

На сегодняшний день проблема приема мяча сверху является актуальной как среди юношеских команд, так и среди сборной команды России по волейболу, процент приема значительно упал это связано с тенденцией «умного волейбола». Переход с силовой подачи на планирующую, атакующий удар на скидку мяча. В связи с этим на передний план выходит верхний прием мяча, так как принять «планер» нижним приемом в разы тяжелее, при грамотно поставленной технике верхнего приема мяча это не составит труда.

**Объект исследования** – техническая подготовка волейболистов среднего школьного возраста.

**Предмет исследования** – техника выполнения приема мяча сверху в волейболе.

**Цель исследования** – разработать комплекс упражнений для повышения эффективности приема мяча сверху в волейболе и апробировать его в ходе педагогического эксперимента.

Для достижения поставленной цели исследования нами были сформулированы **задачи**:

1. Исследовать источники, посвященных верхнему приему мяча в игре волейбол.

2. Изучить программу физической культуры по волейбольному спорту на предмет построения тренировочного процесса.

3. Выявить значимые пробелы в технической подготовке занимающихся к соревновательному сезону, методом анкетирования.

4. Изучить физические качества и способности волейболистов, необходимые для эффективного овладения техникой приема мяча сверху в волейболе методом наблюдения.

5. Разработать комплекс упражнений для эффективной учебно-тренировочной работы и проверить его эффективность в педагогическом эксперименте.

**Гипотеза исследования** – мы предположили, что применение нашего комплекса упражнений совершенствования с использованием специальных упражнений по технике приема мяча сверху в подготовке волейболистов позволит рационально построить тренировочный процесс и повысить эффективность приема мяча сверху и соответственно спортивный результат волейболистов.

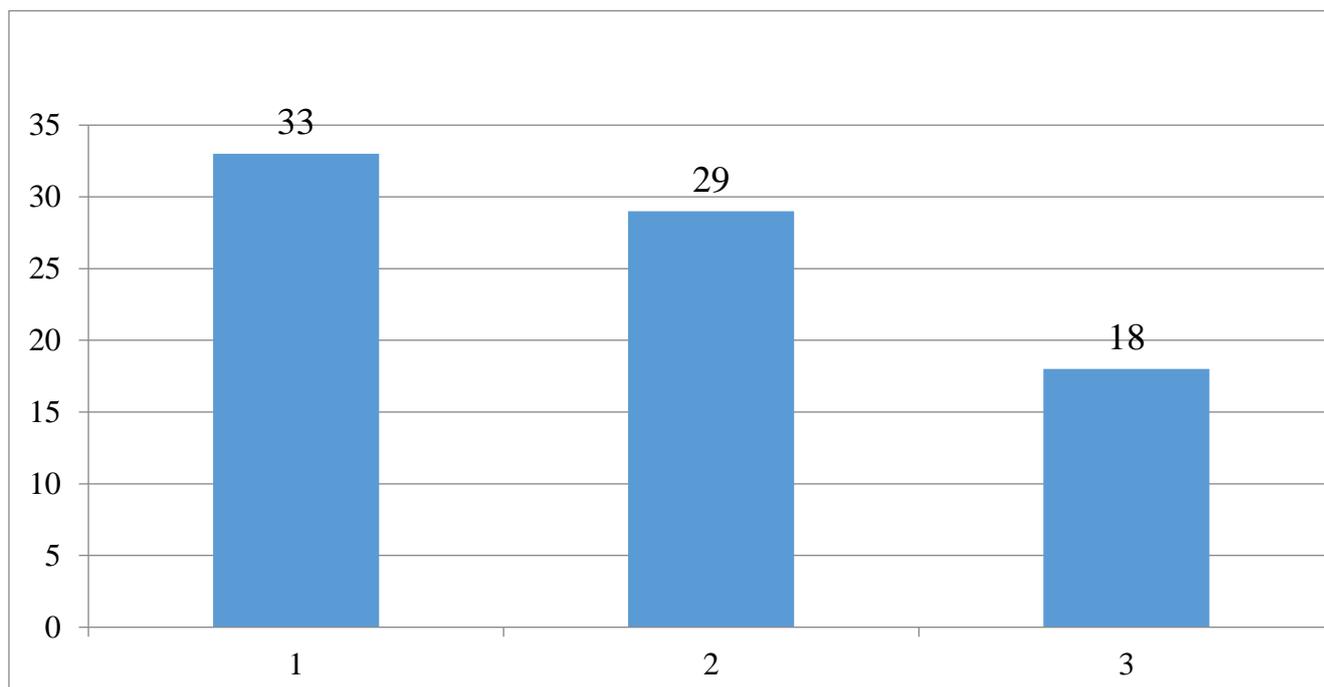
**Научная новизна.** Впервые в процессе подготовки волейболистов 12-15 лет был применён разработанный нами комплекс упражнений для совершенствования техники приема мяча сверху.

**Практическая значимость** – разработанный комплекс упражнений эффективен и может быть использован в учебно-тренировочном и соревновательном процессах подготовки юных волейболистов на секционных занятиях.

## ГЛАВА 1. Теоретические основы технических действий в волейболе

Мы исследовали 55 литературных источников. Все литературные источники распределились по 3 параграфам неравномерно (рис. 1).

Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество литературы обнаружено по разделу “1) Основные характеристики волейбола как вида спорта”. Это связано с тем, что знание теоретические основы технических действий позволит эффективнее совершенствовать технические и тактические действия в волейболе.



*Рисунок 1 – Распределение источников по вопросам.*

- 1– Теоретические основы технических действий в волейболе.
- 2 – Обучение и совершенствование технических действий в волейболе с учетом возрастных особенностей.
- 3 – Особенности соревновательной деятельности и подготовка к ней.

## 1.1. Техника и тактика волейбола

Волейбол (англ. volleyball < volley – удар с лёта, летающий + ball – мяч) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом в одной атаке игрокам одной команды разрешается не более трех касаний мяча подряд [15, 50].

Волейбол - популярная во всем мире игра, одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения работоспособности и улучшения настроения людей. Волейбол, как вид физической активности, имеет массу достоинств, заключающихся в сравнительной простоте его правил, динамичности, зрелищности и эмоциональной напряженности. Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Достоинства волейбола - в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности волейбола в том, что он доступен всем. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Этим объясняется одинаковый интерес, с которым занимаются им люди самых разных возрастов и профессий. Игра в волейбол характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием. Занятие волейболом – это наиболее оптимальный вариант для повышения физической подготовки и развития физической работоспособности. Все волейболисты умеют «правильно» падать и контролировать падение. Такое умение правильно скоординироваться при падении может помочь сохранить здоровье, а иногда и жизнь. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает

активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Популярность волейбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта. Однако нельзя смешивать внешне «простой» характер игры в волейбол, ее сущность и правила с процессом овладения волейболистами игровыми навыками.

Овладение в совершенстве техникой и тактикой требует больших совместных усилий тренера и занимающихся [5,15,31,32,42,48,54].

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические, многолетние занятия спортом в значительной степени способствуют долголетию, жизненной активности и трудоспособности человека. Таким образом, занятие спортом вообще и волейболом в частности является делом, имеющим чрезвычайно важное общественное и социально-политическое значение. Ученые, отмечают, что влияние спорта на процесс формирования личности, в том числе, на становление адекватной самооценки, огромно (свидетельствуют Богданова Д.Я., Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Попов А.Л., Пономарёв Н.И., Пуни А.Ц., Реан А.А.и др.) [10,25].

Волейбол – это, прежде всего, непрерывное проявление подлинного атлетизма. Игрок должен быть всесторонне физически подготовленный, сохранять мощь атак, легкость прыжка и перемещений в течение всех соревнований. Игры с мячом требуют детальных навыков, включая физические, технические, умственные и тактические аспекты [2, 9, 53,55].

Волейбол - это интервальный вид спорта, состоящий из кратковременных фаз нагрузки и отдыха. Волейбол также охватывает последовательные, аэробные и анаэробные нагрузки. Следовательно, можно подумать, что для этого потребуются высокая мышечная сила и навыки [53].

Эффективные и результативные действия, а также продуктивные действия спортсмена почти в каждом виде спорта базируются на глубокой и устойчивой интеграции четырех основных компонентов спортивной

подготовки: физической, технической, тактической и психологической. Особенность волейбола, предъявляя высокие требования ко степени любой из вышеназванных элементов, совместно с этим, безусловно, определяет на одну из ведущих мест техническую подготовку. По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности волейбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта [9, 28, 37].

Процесс игры обуславливается присутствием техники, стратегии и тактики. В отсутствии данных элементов спортивное единоборство команд невозможно. Психологическая подготовка, представлять собой составную часть общей системы спортивной тренировки, которая зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При не высокой степени развития физических качеств, вне зависимости от полезности приемов психической регуляции, команда не способна достичь высоких спортивных достижений, ее итог всегда будет адекватен возможностям, т. е. низким [49].

Грамотная и правильная техника игры в волейбол, во многом определяет эффективность действий игроков на площадке. Порой и незначительные ошибки в технике исполнения игровых приёмов приводят к тому, что разыгрываемое очко получает команда соперника. Однако ошибок в двигательной структуре волейболистов довольно много, особенно на уровне студенческого и в меньшей степени профессионального волейбола. Причин здесь несколько. Во-первых техника движений это очень консервативный фактор и в течение всей спортивной карьеры волейболистов не претерпевает сколько-нибудь существенных изменений. Технике выполнения игровых приёмов обучают еще в детской спортивной школе. С какими ошибками тренеры научат выполнять технические приёмы юных игроков, такими они и остаются в студенческом волейболе. Во-вторых, исправлять и переделывать технику движений очень трудно, долго, а результат не всегда надежен. Даже если впоследствии удаётся существенно исправить двигательную структуру игрового приёма, то в психологически напряжённых ситуациях игрок часто

«срывается» на старый навык, эффективность которого снизилась вследствие его долгого неиспользования, что негативно сказывается на результате. В-третьих, тренеры студенческих и профессиональных команд не всегда работают над исправлением техники [14].

Содержание техники игры в волейбол имеет сложную структуру и включает в себя группы элементов, отражающие содержание техники нападения и защиты, которые выступают во взаимосвязи и переход от нападения к защите происходит практически сразу в процессе каждого розыгрыша мяча. Имитационные, подготовительные и подводящие упражнения при освоении техники игры в волейболе занимают ключевое место. Поскольку волейбол является сложным в техническом отношении видом спорта, необходима специальная подготовка и большое количество повторений выполнения отдельных элементов для успешного освоения отдельных элементов игры [33].

Разобраться в особенностях таких теоретических понятий игры в волейбол как «техника» и «тактика» не просто. В ряде работ по методике обучения игре в волейбол, эти понятия настолько тесно связаны, что трудно отличить, где кончается «техника» и начинается «тактика», либо деление «техника» и «тактика» условны.

В самом общем подходе под техникой необходимо подразумевать специализированные способы игры - действия игрока с мячом и без мяча применяемые им при ведении игры. Тактика же подразумевает предполагает более продуктивные комбинации, разученные и отработанные на тренировках и опробованные во время соревнований [2].

Техника игры — это комплекс специальных приемов, требуемых волейболисту с целью успешного и эффективного участия в игре. Для достижения успеха в стремительно изменяющихся игровых моментах волейболист обязан обладать обширным диапазоном технических приемов и способов, эффективно применять их в игре. Техника игры приобретает

ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым напрямую оказывает большое влияние на результат [6, 20].

Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые волейболисты применяют в процессе игры. Основные приемы техники волейбола следующие: перемещения, падения, приемы и передачи, нападающие удары, блокирование, подачи. Всякий прием включает в себя ряд способов его выполнения. Профессионализм волейболиста обуславливается и определяется тем, в какой степени многообразна и безупречна его техника [2, 6, 19].

Техника как система рационально сопряженных движений отдельных частей тела и игрока в целом и процесс технической подготовки имеют несколько различных аспектов, очень тесно интегрированных как при обучении и совершенствовании, так и их реализации в соревновательной деятельности. Оторвать их друг от друга без потери эффективности подготовки практически невозможно. Этим важнейшим проблемам три: механика движения, методика обучения и совершенствования, и тактическая направленность каждого технического приема [9, 28].

Тактика - окончательный продукт, получаемый в результате слияния нескольких компонентов: индивидуальной техники, игрового мышления, физических и моральных качеств игроков. Результативность тактических действий волейболистов находится в зависимости от систематического развития у них быстроты реакции, ориентировке и скорости взаимодействия, сообразительности, и кроме того умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение грамотно осуществлять решение и быстро выполнить его в разных моментах; способность взаимодействовать с другими игроками, чтобы достичь победы над конкурентом; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. [2, 6, 26].

Главная цель тактической подготовки - научить игроков выполнять технические приемы, сообразуясь с обстановкой спортивной борьбы.

Тактическое мастерство волейболиста немислимо без понимания современной тактики игры и знания истории ее развития. Эти сведения составляют теоретический раздел подготовки. Практическим разделом является процесс овладения конкретными навыками, которые дают игроку возможность действовать индивидуально или взаимодействовать с партнерами для осуществления тактических решений [36].

Анализ игры в волейбол и проведенные исследования показывают, что успешность технических и тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение [20, 43].

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Перемещения - это способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если он будет находиться в удобном исходном положении. Такое исходное положение в волейболе называют стойками. Стойки - поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Биомеханика рассматривает два вида движений, связанных с перемещениями, – переместительные и перемещающие. Переместительные – это движения, при которых с течением времени изменяется положение спортсмена в пространстве в определенной системе координат относительно осей: вертикальной (например, прыжок вверх), горизонтальной (вперед–назад) и фронтальной (вправо–влево). В волейболе такие переместительные движения реализуются в подготовительной фазе технико-тактических приемов, направленных на сближение спортсмена с летящим мячом. Правильная техника перемещения играет ключевую роль в игре защитника. Чем правильнее был выбран способ перемещения к мячу, тем эффективнее происходит реализация самого технического приема. Не нужно забывать о

том, что любое перемещение начинается с исходного положения, то есть стартовой стопы, которая так же должна быть правильной [3, 5, 6, 39].

Способы перемещений в волейболе различают такие: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения [5].

Спортивная техника - это прежде всего общая механика и биомеханика движений. Техника волейбола по характеру действий игроков разделяется на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. Выделяя в рамках общепринятой классификации шесть основных групп технических приемов (подача, прием подачи, верхняя передача, нападающий удар, блокирование и защитные действия). К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты – прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе идентичны, как в нападении, так и в защите, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока [9, 28, 46, 47,54].

Существуют различные способы приема и передачи мяча. Эти способы следующие: верхняя передача двумя руками и верхняя вперед, над собой, верхняя назад, прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками с последующим падением; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Основными передачами в волейболе, с которых нужно приступать к обучению, являются верхняя и нижняя передачи двумя руками [4, 5].

Блок является первой линией обороны команды. Блокирование – это очень ответственный и напряженный маневр, имеющий несколько функций.

Основной функцией блока является преградить путь мячу после атаки, либо вернуть его на площадку противника с очком («очковый» блок) или, отклоняя путь мяча вверх и защитить заднюю зону площадки («смягчающий» блок). Другой важной функцией блока является защита определенных зон площадки в зависимости от направления атаки противника и таким образом уменьшить зону площадки, которую должна закрывать защита в поле. Без

защитного назначения блока, защита площадки может только предполагать, куда будет направлена атака, и будет иметь значительно меньше шансов поднять мяч. Надежный, эффективный блок может быть также труднопреодолимым запугивающим фактором, если блокирование повторяется, некоторые нападающие теряют уверенность и начинают делать ошибки. Блокировать разрешается только игрокам передней линии. Один, два или три игрока прыгают вместе или независимо, составляя блок. Игроки могут переносить руки через сетку так далеко, как это возможно, но они не могут касаться сетки и они не могут касаться мяча до выполнения атаки противником. Блокирование является, вероятно, самым трудным командным приемом. Против быстрой, хорошо скоординированной, сложной атаки максимальное ответное время для блока составляет 0,1-0,2 с, меньше, чем для любого другого приема в волейболе. Хотя транзитной атакой выигрывается больше очков, чем блокированием, без эффективного блока команда не сможет поднять мяч и контратаковать для выигрыша очка. Блокирование требует быстрой реакции и совершенной координации действий игроков [9].

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей [6,15].

Подача — одно из средств активного нападения, с помощью которого можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Это достигается правильностью, многообразием и также мощностью подач. Анализ игры команды соперника дает возможность игроку, выполняющему подачу, решить одну из выигрышных тактических задач:

- подавать в зону нападения, к лицевой и боковым линиям;
- подавать на слабо владеющего приемом мяча, на выходящего для второй передачи, на выходящего на замену, на допустившего ошибку при приеме мяча;
- подача между игроками.

По данным исследований, чистый выигрыш от подач составляет 7-10%, при этом затруднение в приеме мяча с подачи имеет место в 35-60% случаев.

Подача является первой атакой команды. Она имеет две первостепенные цели: помешать атаке соперника после приема подачи, замедляя ее (делая, таким образом, атаку более предсказуемой для блокирования), и выиграть очко сразу с подачи [6, 8].

Однако, средние значения результативности приема подачи в современном классическом волейболе не превышают 60% (исслед. авт.) и существенно отстают от модельных характеристик игроков высокого класса, согласно которым волейболисты должны позитивно принимать 80% подач соперника [27].

Нападающий удар — технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей. Нападающий удар — это самый эффективный способ атаки в волейболе. Выполнение этого элемента вызывает восторг у зрителей и доставляет большое удовлетворение самим игрокам [6, 45].

Прием мяча. Это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу [6, 20].

Прием мяча двумя руками снизу. Это основной способ приема мяча в современной игре. Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение

начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаст для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно [6, 28, 41].

Верхняя передача мяча представляет основной технический прием в волейболе, обеспечивающий наиболее точную передачу мяча. Верхняя передача мяча выполняется в следующих направлениях и вариациях: верхняя передача вперед, верхняя передача назад, верхняя передача в прыжке. Верхняя передача вперед осуществляется из следующего исходного положения: туловище вертикально, ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах в зависимости от высоты траектории полета мяча; кисти рук перед лицом образуют так называемый «ковш», локти немного разведены в стороны, большие и указательные пальцы развернутых ладонями к мячу кистей рук практически соединены в своеобразном треугольнике. После тыльного сгибания кисти и пальцы рук, взаимодействуя с мячом, амортизируют и выпрямляются направлению движения мяча, руки в локтевых суставах разгибаются и движутся «за мячом». Верхняя передача назад выполняется из того же исходного положения, что и верхняя передача вперед, но с руками, поднятыми выше, чем в передаче вперед. При этом тыльная (наружная) сторона ладоней находится над головой, а голова отклоняется немного назад. Передача осуществляется за счет вращательного движения рук в плечах и движения туловища назад вверх с помощью небольшого прогиба в пояснице.

Верхняя передача вперед в прыжке осуществляется как с места, так и после перемещения. Руки выносят во время взлета перед лицом несколько выше, чем при опорном выполнении передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук. Руки должны встречаться с мячом в наивысшей точке прыжка или в момент набора высоты. Касание мяча во время приземления недопустимо [15].

Завершая параграф 1.1. «Техника и тактика волейбола» можно сделать следующие выводы:

1. Волейбол - популярная во всем мире игра, одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения работоспособности и улучшения настроения людей. Волейбол, как вид физической активности, имеет массу достоинств, заключающихся в сравнительной простоте его правил, динамичности, зрелищности и эмоциональной напряженности. Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Достоинства волейбола - в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности волейбола в том, что он доступен всем. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Этим объясняется одинаковый интерес, с которым занимаются им люди самых разных возрастов и профессий. Игра в волейбол характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Популярность волейбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта. Однако нельзя смешивать внешне «простой» характер игры в волейбол, ее сущность и правила с процессом овладения волейболистами игровыми навыками. Овладение в совершенстве техникой и тактикой требует больших совместных усилий тренера и занимающихся [5,15,31,32].

2. Грамотная и правильная техника игры в волейбол, во многом определяет эффективность действий игроков на площадке. Порой и

незначительные ошибки в технике исполнения игровых приёмов приводят к тому, что разыгрываемое очко получает команда соперника. Однако ошибок в двигательной структуре волейболистов довольно много, особенно на уровне студенческого и в меньшей степени профессионального волейбола.

3. В самом общем подходе под техникой необходимо подразумевать специализированные способы игры - действия игрока с мячом и без мяча применяемые им при ведении игры. Тактика же подразумевает предполагает более продуктивные комбинации, разученные и отработанные на тренировках и опробованные во время соревнований [2].

Техника игры — это комплекс специальных приемов, требуемых волейболисту с целью успешного и эффективного участия в игре. Для достижения успеха в стремительно изменяющихся игровых моментах волейболист обязан обладать обширным диапазоном технических приемов и способов, эффективно применять их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым напрямую оказывает большое влияние на результат [6, 20].

4. Существуют различные способы приема и передачи мяча. Эти способы следующие: верхняя передача двумя руками и верхняя вперед, над собой, верхняя назад, прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками с последующим падением; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Основными передачами в волейболе, с которых нужно приступать к обучению, являются верхняя и нижняя передачи двумя руками [4, 5].

## **1.2. Обучение и совершенствование технических действий в волейболе с учетом возрастных особенностей**

Волейбол оказывает благотворное влияние на телесное становление игрока – начать увлекаться волейболом возможно, находясь в том числе и в довольно неплохой физической форме. Постепенно мышцы станут крепче и увеличатся в объеме, лишний вес уйдет, а рельеф тела значительно улучшится. Занятие волейболом детей благотворно влияет на состояние их опорно-двигательного аппарата.

Волейбол также как и баскетбол способствует выравниванию позвоночника и укреплению мышц ног и спины. При этом в отличие от баскетбола в этом виде спорта встречаются как низкие, так и высокие спортсмены. Занятия волейболом положительно скажется на общем физическом развитии, в том числе и на состоянии позвоночника, что в свою очередь сделает спортсмена выше.

Благодаря постоянной неизменной равномерной нагрузке в виде прыжков, махов руками и составляющих бега усиливается приток крови и питательных веществ к суставам, связкам и позвоночнику, в итоге чего происходит их укрепление.

Все волейболисты умеют «правильно» падать и контролировать падение. Такое умение правильно скоординироваться при падении может помочь сохранить здоровье, а иногда и жизнь.

За счет того, что волейбол – командная игра, он обучает игроков взаимопониманию и взаимопомощи, ответственности за свои действия [42].

Игра в волейбол связана с потребностью поддерживать высокую работоспособность вплоть от начала до конца игры и выполнять мышечную работу переменной интенсивности на фоне значительного общего утомления, что требует высокой устойчивости во взаимосвязи с высотой функциональных систем [49].

Технические приемы волейбола относятся к сложно координационным движениям и поэтому требуют от педагога-тренера кропотливой заблаговременной подготовки. Основная масса тренеров в практической работе с молодыми волейболистами полагаются на личный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников, публикаций во всемирной сети Интернет и др. Поток информации, который обрушивается на тренера, крайне многообразен, двойственен, противоречив. Перед тренером-педагогом возникает задача правильного выбора и принятия решения, которое бы способствовало росту профессионализма его учеников. Популярность волейбола делает его одним из действенных средств всестороннего развития и активного отдыха [7, 11].

Современная подготовка волейболистов - сложный педагогический процесс, которым управляет тренер. Под управлением в самом общем значении этого слова понимают процесс целенаправленного воздействия на объект, вызывающий соответствующие изменения, направленные на достижение определенной цели. Процесс спортивной подготовки рассматривается как сложная динамическая система, в которой роль органа управления выполняет педагог-тренер, а роль объектов управления - спортсмен, команда [36,37].

На сегодня необходим поиск современных подходов к обучению игровым техническим приемам и тактическим действиям волейболистов. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие [10].

«Философия» технического изучения волейбола имеет возможность быть представлена в виде нескольких правил, основанных на сочетании фундаментально ориентированных положений двигательного обучения, экспериментальных результатов исследований движений, структурированных

с научной точки зрения и доказанных на практике. Практическим аспектом «правильности» движения игрока служит результативность действия, собственно, что и является целью обучения технике волейбола.

В теории и практике волейбола для обучения и совершенствования техники действий игроков предлагаются разнообразные упражнения, но в то же время отсутствует их систематизация, нет достаточно обоснованных рекомендаций по их применению в учебно-тренировочном процессе волейболистов, занимающихся в школьной спортивной секции. [8, 9].

Тренировка волейболистов — составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистов. Тренировочная деятельность — совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки. Выполнение игровых приемов в волейболе связано с проявлением таких физических качеств как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость [6, 11].

Основными задачами технической подготовки являются:

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

Техническая подготовка — это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа — начальное обучение технике игры и ее дальнейшее совершенствование.

Особенности начального этапа обучения технике игры в волейбол: общее ознакомление с игровыми приемами; выполнение игрового приема в упрощенных условиях; изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым; совершенствование технического приема в игре.

Методические рекомендации по технике игры: стойки и перемещения; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; нижняя и верхняя прямые подачи; нападающий удар; блокирование [4].

Нападающий удар с переводом - разновидность прямого удара, это такой удар, когда направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. Центральным моментом большинства технических приемов в волейболе является взаимодействие с мячом, имеющее ударный характер (в известной мере, кроме верхней передачи и обманов в нападении). Удар рассматривается как взаимодействие тел, связанное с резким изменением скоростей точек системы за столь малое время, что по сравнению с импульсами ударных сил можно пренебречь импульсами других сил.

Самое сложное в технике нападающих ударов состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано, или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. [5,8].

Блокирование – результативный способ борьбы против атакующих ударов непосредственно над сеткой. Ориентируясь по направлению передачи, блокирующий игрок выходит в зону предполагаемой атаки и также следит за

действиями атакующего игрока. Момент начала прыжка при блокировании зависит от действий нападающего игрока. В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук располагаются на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены. В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника. Успех в блокировании зависит от таких основных факторов: как выбор места для блокирования, своевременный прыжок и постановка рук в момент удара (собственно блокирование). Блокирующий не должен все время смотреть на мяч [5, 20].

Подачи - это способы введения мяча в игру. Подачей начинается игра в волейбол. Сильнейшие волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технический прием подачи выглядит так: игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника. На выполнение подачи игроку дается 8 секунд. Удачные подачи могут поставить противников в трудное положение атаки, сокращая время для выбора атаки и давая возможность подающей команде действовать более эффективно на блоке и в защите.

В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после удара по мячу. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по мячу был произведен в нужной точке, что обеспечивает эффективность подачи (силу или точность). Удар по мячу при подаче производится ладонью руки. Подбрасывание мяча обычно производится одной рукой. По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Подачи на силу имеют целью затруднить прием мяча игрокам противника или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко [5, 6, 8, 12, 15].

Передача (при тактической реализации как вторая передача) — 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) и несколько разновидностей.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди — стоящую ногу. Если от партнера ожидается передач с левой сторон, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, — это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше  $90^\circ$ ), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей [6, 15].

Защитные действия в волейболе заключаются в технике перемещений, стоек и технике приема мяча после подачи, нападающих ударов и блокирования. Для защитных действий характерны динамические стойки со значительным сгибанием ног в коленных суставах. Положение рук характеризуется сгибанием в локтях, они находятся на уровне пояса. Для блокирования значительное сгибание ног не характерно, но динамическое переступание обязательно. Динамика в стойках необходима для постоянной готовности к быстрой смене места для оптимального выполнения защитных действий. Перемещения осуществляются шагом, бегом, скачком, выпадами и падениями.

Прием мяча снизу двумя руками применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже невозможно, например, когда прием мяча осуществляется у самой сетки. Прием мяча снизу двумя руками осуществляется из следующего исходного положения: одна нога выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки приготовлены для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты. Для такого приема характерно «подседание под мяч». Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу. В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях [15, 41].

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;

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).

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.

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.).

Основными методами освоения спортивной техники являются:

- метод объяснения и показа;
- метод целостного и расчлененного упражнения;
- идеомоторный метод (мысленное выполнение движений);
- метод анализа выполненных движений;
- метод использования технических средств;
- метод срочной информации.

В каждом виде спорта, в том числе и в волейболе, существует эталон наиболее совершенной техники. Этому эталону (как основе) и обучают спортсмена [5,6].

К обучению игре в волейбол следует приступать с 11-12-летнего возраста. Для этого периода характерно бурное развитие организма, увеличение роста, массы и силы мышц. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте достигает относительно высокого развития, кисти рук приобретают необходимую для волейбола прочность и упругость. У девочек этот период совпадает с началом полового созревания. Их организм претерпевает морфологические и функциональные изменения, увеличивается размер таза и происходит значительная прибавка веса. Для мальчиков этого возраста характерно увеличение силы мышц конечностей (абсолютной и относительной). Наблюдается и увеличение силы сердечной мышцы, возрастает ударный объем сердца, уменьшается частота пульса [16, 52].

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном ориентирована на развитие быстроты, ловкости, общей выносливости, скоростно-силовых свойств. Когда идет упрочнение навыков в технике и тактике и их улучшение, физическая подготовка создает базу для повышения уровня овладения техникой и тактикой [20].

Одной из основных задач физического воспитания школьников во время игры в волейбол является обучение базовым двигательным действиям, качественной характеристикой которых является высокий уровень техники их выполнения [23].

Для волейболиста характерно умение взаимодействовать с движущимся предметом (мячом). Здесь особое значение приобретает зрительный анализатор. К 11-12 годам у детей происходит становление центрального и периферического зрения. Правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения облегчает общую координацию в выполнении игровых приемов. В дальнейшем при занятиях волейболом в 15-17 лет эти качества все более совершенствуются [16].

Надо отметить, что, приходя в спортивную секцию, подростки попадают в новую социальную сферу, где они общаются с тренерами, судьями,

спортивными коллективами. Это все новые субъекты социализации юного спортсмена, то есть конкретные люди, которые являются ответственными за воспитание, образование, обучение спортивным навыкам и техническим приемам, культурным нормам и образцам поведения. В процессе обучения в спортивных секциях и во время тренировок большое значение имеют взаимоотношения педагогов, психологов, тренеров и членов команды, основанные на доверии, сотрудничестве и поддержке [40].

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой. 12-14 лет. Начало срастания хрящевых дисков позвонков. Большие физические нагрузки на позвоночный столб противопоказаны. Завершается окостенение запястных пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Не рекомендуются падение на руки, соударения фаланг пальцев ног с полом. Заметное увеличение длины тела у мальчиков (у девочек с 11 лет). Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

Наибольший эффект в обучении дают упражнения в парах, где партнеры поочередно меняют функции (основные и вспомогательные), где можно упражняться в передачах, нападающих ударах и защитных действиях или в их сочетаниях. В дальнейшем (при овладении техникой) количество упражняющихся можно увеличить до трех (удар, прием, передача).

Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на формы и функции организма, необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая.

Не мало важно иметь в виду то, что при работе с ребенком следует не забывать об анатомно-физиологических и психических особенностях и спецификах возрастного развития, что на занятиях допустимы и возможны

значительные нагрузки. Однако следует помнить то, что данные нагрузки обязаны быть непродолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом. Для этого при обучении возможно чаще и больше использовать подвижные игры с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы, учебные игры по упрощенным правилам и с уменьшенным количеством участников, соревнования в выполнении отдельных игровых приемов. В процессе обучения игровым приемам рекомендовано сосредотачивать внимание на овладении основами техники (исходные положения, перемещения, прыжки, передачи), на точной координации движений и лишь после этого переходить к совершенствованию техники на фоне повышенных нагрузок. Наибольший эффект в обучении дают упражнения в парах, где партнеры поочередно меняют функции (основные и вспомогательные), где можно упражняться в передачах, нападающих ударах и защитных действиях или в их сочетаниях. В дальнейшем (при овладении техникой) количество упражняющихся можно увеличить до трех (удар, прием, передача). Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешенны и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве) [16]. Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма.
- Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, мускулатуры тела.
- Повышение общей работоспособности.
- Закрепление техники игры и ее совершенствование в учебных играх.
- Закрепление тактики игры и ее совершенствование в учебных играх.

- Интегральная игровая подготовка и участие в соревнованиях.
- Теоретическая подготовка по специальной программе.

Физическая подготовка. Направленность упражнений для развития ловкости та же, что и для возраста 10-12 лет, но условия выполнения упражнений усложняются.

Быстрота двигательной реакции и быстрота перемещений совершенствуются упражнениями технико-тактической направленности и специально-подготовительными упражнениями.

Техническая подготовка. В технической подготовке основное внимание уделяется исправлению и корректированию ошибок, и совершенствованию техники. Те приемы игры, которые в стандартных условиях выполняются правильно, совершенствуются и улучшаются на фоне сбивающих факторов (утомление, необычные исходные положения, наличие в упражнении нескольких мячей и др.).

Тактическая подготовка. В тактической подготовке не прекращается исправление ошибок и разучивание новых тактических вариантов как взаимодействий с партнером, так и совершенствования индивидуальных действий. Обязательно осуществляется проведение учебных игр с заданиями [6,28,30].

Исследования по теории спорта показывают, что общая разносторонняя подготовка, развивая физические качества юных спортсменов, положительно влияет на прирост их спортивного результата. От уровня развития специальных двигательных качеств зависят выбор игровых приемов и их биомеханические характеристики. Достаточно высокий их уровень позволяет строить движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность, и наоборот, отставание в развитии ведущего для данного игрока качества не в состоянии компенсировать и самая идеальная его модель (Ю.И. Портных, 1986) [13].

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста. При этом основным методом совершенствования техники квалифицированных спортсменов является использование целостного метода выполнения упражнения. Необходимо принимать во внимание и следующие положения, характерные для ударных движений. Установлено, что существует негативный и благоприятный перенос между отдельными физическими качествами, между двигательными навыками и между качествами и навыками. К примеру, в антагонистических отношениях находятся точностные движения, требующие тонкой дифференцировки, с силовыми упражнениями, гипертрофирующими мышцы спортсмена. А упражнения на выносливость и работоспособность отрицательно сказываются на скоростно-силовых проявлениях качеств [7, 28].

В спортивной подготовке волейболистов применяются вспомогательные технические средства, которые способствуют достижению максимальных результатов, как на этапе начальной подготовки, так и на этапе углубленной специализации. Применение технических средств в волейболе позволяет эффективно развивать и совершенствовать разнообразные двигательные умения и навыки волейболиста. Использование технических средств в волейболе для обучения и тренировки предусматривает не механическое наращивание объема тренировочных нагрузок, а интенсификацию учебно-тренировочного процесса за счет ускоренного обучения и развития координационных качеств [22,24].

Следует учесть, что основной путь совершенствования двигательных действий спортсмена - это совершенствование большого «набора» движений, формирование которых осуществляется в ходе различных детерминированно-

вероятностных вариативных ситуаций, приближенных к условиям соревнований [7,37].

В литературе по волейболу рассматривается техника выполнения приемов и методика обучения им. При этом выделяют следующие этапы:

а) создание предпосылок для изучения, ознакомления с разучиваемым приемом,

б) разучивание приема в упрощенных условиях,

в) разучивание приема в усложненных условиях,

г) закрепление приема в игре. Более подробную структуру становления навыков игры приводит Ю. Д. Железняк. При этом для первоначальной стабилизации навыков следует использовать метод стандартно-повторного упражнения, а для совершенствования действий вариативного типа - метод повторно-переменного упражнения [7, 29].

Важнейшим в повышении качества учебно-тренировочного процесса является проблема совершенствования технического мастерства волейболистов на начальном этапе подготовки [18].

Важное место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы:

– физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приемов игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов);

– технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий

– индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите);

– переключения в выполнении технических приемов и тактических действий;

– отдельно в нападении, защите и сочетании действий в нападении и защите.

Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки [26].

Традиционная методика технической подготовки волейболистов приносит в целом неплохие результаты и сегодня и имеет славное прошлое. Основы обучения и совершенствования техники в подготовке игроков заложены во многих аспектах верные, они основаны на реализации, как общих дидактических принципов, так и закономерностей формирования двигательных навыков в процессе обучения волейболистов игровым приёмам. Векныя времени требуют её совершенствования и развития, поскольку становятся все более очевидными недостатки в подготовке игроков, которые впоследствии, проявляются в студенческом и профессиональном волейболе [14].

\* \* \*

Завершая параграф 1.2. «Обучение и совершенствование технических действий в волейболе с учетом возрастных особенностей» можно сделать следующие выводы:

1. Волейбол оказывает благотворное влияние на телесное становление игрока – начать увлекаться волейболом возможно, находясь в том числе и в довольно неплохой физической форме. Постепенно мышцы станут крепче и увеличатся в объеме, лишний вес уйдет, а рельеф тела значительно улучшится. Занятие волейболом детей благотворно влияет на состояние их опорно-двигательного аппарата.

2. Технические приемы волейбола относятся к сложно координационным движениям и поэтому требуют от педагога-тренера кропотливой заблаговременной подготовки. Основная масса тренеров в практической работе с молодыми волейболистами полагаются на личный

опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников, публикаций во всемирной сети Интернет и др. [7, 11].

3. Техническая подготовка — это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа — начальное обучение технике игры и ее дальнейшее совершенствование.

Тактическая подготовка. В тактической подготовке продолжается исправление ошибок и разучивание новых тактических вариантов как взаимодействий с партнером, так и совершенствования индивидуальных действий. Обязательно проведение учебных игр с заданиями [6,28,30].

3. Овладение рациональной техникой игры - главная задача в технической подготовке волейболистов.

Основными методами освоения спортивной техники являются:

- метод объяснения и показа;
- метод целостного и расчлененного упражнения;
- идеомоторный метод (мысленное выполнение движений);
- метод анализа выполненных движений;
- метод использования технических средств;
- метод срочной информации.

В каждом виде спорта, в том числе и в волейболе, существует эталон наиболее совершенной техники. Этому эталону (как основе) и обучают спортсмена [5,6].

4. Защитные действия в волейболе заключаются в технике перемещений, стоек и технике приема мяча после подачи, нападающих ударов и блокирования. Для защитных действий характерны динамические стойки со значительным сгибанием ног в коленных суставах. Положение рук характеризуется сгибанием в локтях, они находятся на уровне пояса. Для блокирования значительное сгибание ног не характерно, но динамическое переступание обязательно. Динамика в стойках необходима для постоянной готовности к быстрой смене места для оптимального выполнения защитных

действий. Перемещения осуществляются шагом, бегом, скачком, выпадами и падениями.

5. К обучению игре в волейбол следует приступать с 11-12-летнего возраста. Для этого периода характерно бурное развитие организма, увеличение роста, массы и силы мышц. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте достигает относительно высокого развития, кисти рук приобретают необходимую для волейбола прочность и упругость. У девочек этот период совпадает с началом полового созревания. Их организм претерпевает морфологические и функциональные изменения, увеличивается размер таза и происходит значительная прибавка веса. Для мальчиков этого возраста характерно увеличение силы мышц конечностей (абсолютной и относительной). Наблюдается и увеличение силы сердечной мышцы, возрастает ударный объем сердца, уменьшается частота пульса [16].

6. Традиционная методика технической подготовки волейболистов приносит в целом неплохие результаты и сегодня и имеет славное прошлое. Основы обучения и совершенствования техники в подготовке игроков заложены во многих аспектах верные, они основаны на реализации, как общих дидактических принципов, так и закономерностей формирования двигательных навыков в процессе обучения волейболистов игровым приёмам. Векания времени требуют её совершенствования и развития, поскольку становятся все более очевидными недостатки в подготовке игроков, которые впоследствии, проявляются в студенческом и профессиональном волейболе [14].

### **1.3 Особенности соревновательной деятельности и подготовка к ней**

Соревновательная деятельность волейболистов — игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Соревновательная деятельность — совместная деятельность волейболистов и тренера по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий, индивидуальных и коллективных, игроками соперника.

Соревнования, соревновательная деятельность составляют основу спорта, цель, критерий эффективности и основное специфическое средство подготовки волейболистов. Без ориентации на специфические особенности соревнований невозможна оптимальная подготовка спортсменов [6, 15].

Для каждой команды в определенные сроки есть соревнования, от результатов которых зависит главная оценка их деятельности.

Волейбол по своей сути относится к сфере спортивных игр. По игровой идее и характеру он принадлежит к разделу игр с отбиванием мяча.

Соревнования проходят в помещениях (спортивные залы, дворцы спорта), на открытом воздухе, на установленных правилами игры площадках, через сетку. Размеры площадки — 9х18 м, высота сетки 243 см для мужчин; 224 см для женщин; 220 см — для мальчиков до 14 лет; 210 см — для девочек до 14 лет; 235 см — для юношей до 16 лет; 220 см — для девушек до 16 лет. Вес мяча от 260 до 280 г. Одновременно в игре участвуют две команды по 6 человек на площадке. Помещения по своим габаритам, освещению должны отвечать правилам соревнований [6].

Соревнования проводятся в целях воспитания у спортсменов воли и стремления к победе, коллективизма, способности стойко переносить предельные физические напряжения, но кроме того выработки и формирование навыков и способностей выполнения разнообразных

физических упражнений, игровых приемов и действий. Соревнования по волейболу как вид спортивной и физкультурно-массовой деятельности способствуют:

- повышению многофункциональных возможностей организма к осуществлению активной физической работы в условиях высокого психического напряжения;
- выявлению уровня морально-волевой, психической, физической, технической и тактической подготовленности команд в игре в волейбол;
- увеличению спортивного профессионализма занимающихся и определению наилучших игроков и команд;
- популяризации волейбола среди студентов и школьников;
- организации здорового, культурного и активного отдыха молодого поколения [15].

Структура соревновательной деятельности волейболистов — набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства соперников. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

В волейболе много характеристик, не имеющих себе равных в других видах спорта, и тренер должен проникнуть в природу игры так, чтобы он смог лучше адаптировать индивидуальные особенности его игроков, стратегию и тактику для успешной командной игры. Решающее значение приобретают условия и конкретное содержание соревновательной деятельности при технической подготовке игроков с учетом их игровых амплуа, физических и психологических особенностей [28,30, 37].

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы волейболисты научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. Для достижения

этой цели можно выделить следующие решаемые задачи:

- Научить эффективно вести игровые действия в различных условиях: времени суток, климатогеографических, временных поясов.

- Научить волейболиста достигать к моменту соревнований оптимальной психической готовности к ведению спортивной борьбы с любым соперником, соревноваться с полной отдачей [6].

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. Из общего числа игр должны быть контрольные и календарные игры регионального и всероссийского масштаба [26].

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнований может отрицательно отразиться на процессе подготовки, так же, как и слишком малое число или их отсутствие. Ориентировочные нормы соревновательной нагрузки в годичном цикле: в командах квалифицированных волейболистов — 80-90 игр, в командах молодых спортсменов 18-20 лет — 60-70, в командах 15-17-летних волейболистов — 40-60. Половина игр — это подводящие и основные соревнования [6].

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только

непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной – соревновательной подготовки. Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. Из общего числа игр должны быть контрольные и календарные игры регионального и всероссийского масштаба [26].

Актуальными задачами физического воспитания обучающихся, наряду с обучением двигательным действиям, является гармоничное развитие физических качеств, где важным направлением является развитие координационных способностей (КС).

Развитие координационных способностей личности приобретает особую общественную и индивидуальную значимость, так как в реальной жизни все чаще приходится действовать в случайно-вероятностных ситуациях, где быстрота реакции, способность концентрироваться и быстро переключать внимание, пространственно-временная и динамическая точность движений обеспечат качественное и эффективное выполнение необходимых действий. Волейбол, как интегрированный вид спорта, предопределяет необходимость наличия у игроков таких качеств, как прыгучесть, быстрая реакция, координация; сознательное управление движениями и т.п., что и определяет наличие координационных способностей.

В литературе отмечается, что волейбол сам по себе является сложно координационным видом спорта, соответственно упражнения, связанные с освоением технических приемов волейбола, способствуют эффективному развитию координационных способностей и являются одной из основных задач тренировочного процесса, особенно юных волейболистов. Использование средств волейбола повышает двигательную подготовленность обучающихся, улучшает экономичность их двигательных действий, способствует умственному развитию повышению вестибулярной устойчивости. Для развития КС применяются самые разнообразные

упражнения, которые невозможно перечислить, но их должны объединять два условия, которые являются обязательными, это и их новизна, и определенная необычность. Рекомендуется использовать упражнения, направленные на согласование отдельных движений в процессе основного движения. Такой подход включает:

- упражнения должны иметь определенную координационную трудность;
- упражнения должны иметь элементы новизны;
- необходимо время от времени выполнять упражнения с закрытыми глазами;
- применять разнообразные движения упражнения с элементами неожиданности при реализации двигательных задач.
- выполнять упражнения, связанные с контролем, самооценке и саморегулированию различных параметров движений.

В подготовке волейболистов рассматривают КС на способность управлять своими движениями, умение быстро перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от изменяющейся обстановки. При этом, в качестве составляющих ее частей можно назвать быстроту и точность движений, общую координацию движений, способность распределять и переключать внимание, устойчивость вестибулярных реакций. Также отметим, что КС в волейболе реализуются при выполнении всех присущих ему технико- тактических действий (ТТД) и имеют непосредственную связь со всеми физическими качествами.

Для развития специфических КС у юных волейболистов предлагается применять субъективно-сенсорное выполнение упражнений, основанных на выполнении контрастных заданий, смежных, сближаемых заданий, а также использовать упражнения по развитию: силовых и пространственных параметров движений; упражнения по точной дифференцировке и реального воспроизведения временных характеристик, упражнения в равновесии;

упражнения на оценку собственных мышечных усилий; упражнения с изменением ритма и темпа движения [31, 44].

Результативность соревновательной деятельности волейболистов в значительной мере связана с уровнем развития ведущих двигательных координационных качеств, совершенствование которых осуществляется через тренировку вестибулярного аппарата. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости движения рук и ног, а так же нарушение координированности движений, вызывает ухудшение зрительных восприятий и более, значительно ухудшается интенсивность внимания и особенно устойчивость, распределение и переключение, что выражается в увеличении числа ошибок. Устойчивость вестибулярных реакций – непереносимое условие проявления координационных способностей в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками [31, 34,44].

Результат выступления волейбольной команды в соревнованиях во многом обуславливается качеством приема подачи соперника. Позитивный - безупречный и хороший - прием подачи дает возможность защищающейся команде организовывать результативные контратакующие действия, захватывать игровую инициативу, достигать победы в волейбольной встрече. Но, средние значения результативности приема подачи в современном классическом волейболе не как не превосходят 60% и существенно отстают от модельных характеристик игроков высокого класса, в соответствии с которым волейболисты должны позитивно принимать 80% подач соперника [27].

Для успешного выступления в соревнованиях необходима подготовка специальная — соревновательная, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была качественной, для успеха в соревнованиях недостаточно [6].

Выдержать соревновательную нагрузку в игре из 5 партий (продолжительностью 100-165 мин) на высоком технико-тактическом уровне могут волейболисты, имеющие хороший уровень аэробной производительности энергии. При активных игровых действиях, длящихся от 10 до 55 с и повторяющихся от 33 до 335 раз ведущую роль в поддержке работоспособности волейболиста играет анаэробная производительность энергии. В целом воздействие соревновательной нагрузки на организм спортсменов носит смешанный аэробно-анаэробный характер, а по временным характеристикам игровая деятельность близка к режиму интервальных тренировок. Это обстоятельство необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок [6].

Высокие результаты в соревнованиях основаны на качестве тренировки, эффективность которой определяется организацией и высоким качеством упражнений и может быть повышена с учетом следующих факторов:

Задачи тренировочных занятий:

- подготовить команду к любой ситуации, которая может быть в игре;
- сплотить группу людей в команду;
- получить опыт, в котором игроки и команда могут раскрыть их максимальные человеческие возможности [30].

В зависимости от сроков и поставленных задач соревнования могут быть подготовительными к основным и основными. В подготовительных соревнованиях ставится задача повышения технического и тактического уровня игроков команды, сыгровка игроков и линий для успешного проведения игр. В соревновательном периоде команда тренируется с меньшим объемом. Причем, упражнения по технической, тактической и игровой подготовке чередуются с упражнениями по ОФП в малых дозах. С этой целью используется плавание, баскетбол, футбол, упражнения с отягощениями,

кроссы. Это благотворно влияет на восстановительный процесс, снимает напряжение и оказывает положительное психологическое воздействие [36].

Данные соображения также должны учитываться при технической подготовке в волейболе, когда начальное обучение, дальнейшее совершенствование и формирование автоматических двигательных навыков с самых первых шагов игрока в спорте и при достижении высшего спортивного мастерства неизбежно должны протекать в определенных временных рамках в соответствии со спецификой избранного вида спорта [8, 9, 28, 37].

В процессе совершенствования технических приемов волейболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях [26].

Многолетние наблюдения за ходом соревновательных игр ведущих команд мирового волейбола и анализ материалов их видеосъемок показывают, что результативность игровых действий, совершаемых как с места, так и в прыжке, определяется процессуальной и финальной точностью их выполнения [17].

Особенность соревновательной и игровой деятельности в волейболе состоит в большом количестве технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно. На протяжении игры, находясь в непрерывном противоборстве с противником, каждый игрок должен действовать, не снижая эффективность действий, оптимально выполняя свою игровую роль [12].

Успешное выступление волейбольной команды в спортивных соревнованиях, высокие качественные показатели игровой деятельности команды в целом и ее отдельных игроков, реализация тактических задач на конкретную игру и адекватные вариации тактики в ходе всего соревнования обеспечиваются хорошими результатами в тренировках, эффективность которых базируется на грамотном планировании и организации, на высоком

качестве упражнений. Реализация этих практических задач обеспечивается высокой квалификацией тренера, современной теоретической базой его знаний, владением современными эффективными методиками обучения, умением организовать процесс обучения и совершенствования техники [30].

Весьма значительны и психологические аспекты технической подготовки, предельно приспособленной к предстоящей соревновательной деятельности, мастерству игрока технически правильно и стабильно, тактически эффективно выполнять игровые действия в условиях жесткого соревновательного стресса. Зачастую игроки впечатляюще и эффектно действуют на тренировках, разминке перед игрой, а в реальной игровой ситуации, особенно в критические моменты, когда игра идет очко в очко, совершают немислимые и неуразумные, на первый взгляд, нелепые ошибки.

Это происходит потому, что их техническая подготовка проходила в излишне «стерильной» обстановке, без четко и жестко поставленной соревновательной цели в упражнении, при низкой личной и командной мотивации [28, 30].

Огромное значение имеет глубокое знание и понимание природы игры при отборе начинающих для занятий волейболом, специфика которого требует определенных природных задатков [28,30,51]

Большое значение приобретают психологические аспекты технической подготовки, индивидуально адаптированной к будущей соревновательной деятельности игрока, совершенствуя его способности технически правильно и стабильно, тактически эффективно выполнять игровые действия в условиях жесткого соревновательного стресса. По этим причинам совершенствование техники не должно проходить в излишне «стерильной», домашней тренировочной обстановке, без четко и жестко поставленных соревновательных целей каждого упражнения, при низкой личной и командной мотивации [37].

Психологическая подготовка спортсменов непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами [38].

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешные выступления на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболистов. Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При непрерывном потоке информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) в условиях противодействия соперников необходимо быстро и точно выполнять игровые приемы [49].

Что бы достигнуть успеха в волейболе спортсмен должен обладать способностью регулировать свои эмоциями, чувства, психическое состояние при различных состояниях организма, в условиях утомления, действиях сбивающих факторов. Эмоциональное состояние волейболистов в процессе игры может быть положительным и отрицательным.

Отрицательное состояние вплоть до периода аффекта или абсолютной апатии, проявляющихся в нерешительности, тревожности, мыслях о последствиях неудачного выполнения того или иного действия и др.

Достижение целей системы подготовки непосредственно связано с формированием личности спортсменов. Успех в формировании личности волейболистов решающим образом зависит от профессионализма тренера и профессионального отношения к тренировочной и соревновательной деятельности самого спортсмена. Здесь многое зависит от построения тренировочного процесса, выбора средств и методов, сочетания тренировочной и соревновательной деятельности, совместной работы тренера и спортсмена (команды). Важное значение в формировании личности

волейболистов имеют интеллектуальная (теоретическая) и специальная психологическая подготовка [49].

\* \* \*

Завершая параграф 1.3. «Особенности соревновательной деятельности и подготовка к ней» можно сделать следующие выводы:

1. Соревновательная деятельность — совместная деятельность волейболистов и тренера по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий, индивидуальных и коллективных, игроками соперника [6, 15].

2. Особенность соревновательной и игровой деятельности в волейболе состоит в большом количестве технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно. На протяжении игры, находясь в непрерывном противоборстве с противником, каждый игрок должен действовать, не снижая эффективность действий, оптимально выполняя свою игровую роль [12].

3. Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы волейболисты научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. Для достижения этой цели можно выделить следующие решающиеся задачи:

-Научить эффективно вести игровые действия в различных условиях: времени суток, климатогеографических, временных поясов.

-Научить волейболиста достигать к моменту соревнований оптимальной психической готовности к ведению спортивной борьбы с любым соперником, соревноваться с полной отдачей [6].

4. Актуальными задачами физического воспитания обучающихся, наряду с обучением двигательным действиям, является гармоничное развитие

физических качеств, где важным направлением является развитие координационных способностей (КС).

Развитие координационных способностей личности приобретает особую общественную и индивидуальную значимость, так как в реальной жизни все чаще приходится действовать в случайно-вероятностных ситуациях, где быстрота реакции, способность концентрироваться и быстро переключать внимание, пространственно-временная и динамическая точность движений обеспечат качественное и эффективное выполнение необходимых действий.

5. В литературе отмечается, что волейбол сам по себе является сложно координационным видом спорта, соответственно упражнения, связанные с освоением технических приемов волейбола, способствуют эффективному развитию координационных способностей и являются одной из основных задач тренировочного процесса, особенно юных волейболистов. Использование средств волейбола повышает двигательную подготовленность обучающихся, улучшает экономичность их двигательных действий, способствует умственному развитию повышению вестибулярной устойчивости. Для развития КС применяются самые разнообразные упражнения, которые невозможно перечислить, но их должны объединять два условия, которые являются обязательными, это и их новизна, и определенная необычность. Рекомендуется использовать упражнения, направленные на согласование отдельных движений в процессе основного движения [31, 44].

6. Успешное выступление волейбольной команды в спортивных соревнованиях, высокие качественные показатели игровой деятельности команды в целом и ее отдельных игроков, реализация тактических задач на конкретную игру и адекватные вариации тактики в ходе всего соревнования обеспечиваются хорошими результатами в тренировках, эффективность которых базируется на грамотном планировании и организации, на высоком качестве упражнений.

7. Достижение целей системы подготовки непосредственно связано с формированием личности спортсменов. Успех в формировании личности волейболистов решающим образом зависит от профессионализма тренера и профессионального отношения к тренировочной и соревновательной деятельности самого спортсмена. Здесь многое зависит от построения тренировочного процесса, выбора средств и методов, сочетания тренировочной и соревновательной деятельности, совместной работы тренера и спортсмена (команды). Важное значение в формировании личности волейболистов имеют интеллектуальная (теоретическая) и специальная психологическая подготовка [49].

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – на этом этапе нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Совершенствование верхнего приема мяча в волейболе обучающимися среднего школьного возраста на секционных занятиях по волейболу». За период обучения нами было собрано и проанализировано 55 литературных источников.

**2 этап** – на этом этапе нашей работы нами было проведено анкетирование с целью выявления недостатков в технической подготовленности волейболистов среднего школьного возраста на тренировках. Исследование проводилось с марта по апрель 2021 года, в нем приняли участие волейболисты в возрасте от 12 до 15 лет.

В данном исследовании приняло участие 50 волейболистов. Из них 100% мужчины, все из города Красноярск. В анкетировании принимали участие волейболисты, возрастная категория которых составила от 12 до 15 лет. Как распределилось по возрастной категории количество респондентов, мы можем увидеть на рисунке 2. Анкета по теме «Важность технических приемов игры в волейбол» была составлена так, чтобы наилучшим образом провести исследование по направлению: исследование значимости, восприятия, понимания людьми различных возрастов и категорий заданной темы.

**3 этап** – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с октября 2021 по май 2022 года. В наблюдении приняли участие занимающиеся среднего школьного возраста. Педагогическое наблюдение было направлено на определение особенностей освоения технико-тактических умений и навыков волейболистов. Нами было просмотрено и изучено 100 тренировочных

занятий по волейболу. Все участвующие действующие спортсмены 100%, из них юноши 100%

**4 этап** – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 волейболистов в возрасте 12-15 лет, эксперимент проходил период с октября 2021 по апрель 2022 года в МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский». В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на подготовку техники приема мяча сверху у волейболистов.

**5 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

## **2.2. Методы исследований**

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами технико-тактической подготовки в волейболе. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Техника и тактика волейбола» «Обучение и совершенствование технических действий в волейболе с учетом возрастных особенностей», «Особенности соревновательной деятельности и подготовка к ней».

**Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления наиболее значимых навыков технико-тактических умений и навыков волейболистов

**Педагогическое наблюдение** – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не

изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение особенностей освоения технико-тактических умений и навыков волейболистов.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы улучшить технико-тактическую подготовку волейболистов. Нами был разработан комплекс упражнений и тренировочных заданий, который применялся на тренировках.

### **Метод математической статистики**

Математическая статистика – раздел математики, посвященный методам сбора, анализа и обработки статистических данных для научных и практических целей. С помощью полученных результатов можно сделать обобщающие выводы, убедиться в достоверности результатов, выявить взаимосвязь изучаемых показателей. Именно поэтому нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

## **ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

### **3.1. Выявление эффективности построения тренировочного процесса в волейболе**

Волейбол – это, прежде всего, непрерывное проявление подлинного атлетизма. Игрок должен быть всесторонне физически подготовленный, сохранять мощь атак, легкость прыжка и перемещений в течение всех соревнований. Игры с мячом требуют детальных навыков, включая физические, технические, умственные и тактические аспекты.

Формирование технических умений начинается с первых шагов обучения волейболу — с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности (принять правильное решение и быстро выполнить его, взаимодействовать с партнерами, наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.). Поэтому, для успешного результата совершенствования техническим действиям в волейболе необходимо начинать именно с подросткового возраста, пока ребенок легко «впитывает» информацию и усваивает её.

Волейбол — один из самых популярных видов спорта в мире, в который играют мужчины и женщины разных возрастов и уровня способностей. Базовыми навыками в данной игре являются: подача, нападающий удар, блок и передача. Как правило, волейболист, особенно профессионал, должен на высоком уровне обладать всеми перечисленными навыками, но универсальным получается быть не каждому и у кого-то лучше обстоят дела с нападающим ударом и блокировкой, а у кого-то с приёмом передачей мяча.

Большую ценность в современном волейболе имеет прием мяча, ведь имея хорошую доводку мяча, команда может минимизировать опасность атаки

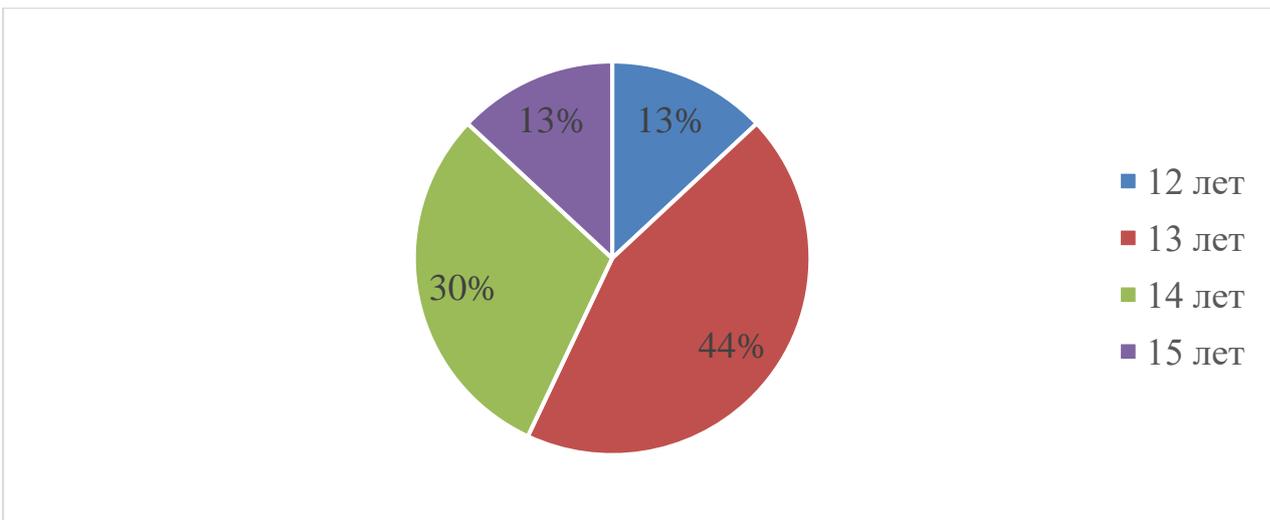
противника, выполнив грамотный приём, а затем выведя идеальным точным пасом нападающего на прямой удар.

На сегодняшний день проблема приема мяча сверху является актуальной как среди юношеских команд, так и среди сборной команды России по волейболу, процент приема значительно упал это связано с тенденцией «умного волейбола». Переход с силовой подачи на планирующую, атакующий удар на скидку мяча. В связи с этим на передний план выходит верхний прием мяча, так как принять «планер» нижним приемом в разы тяжелее, при грамотно поставленной технике верхнего приема мяча это не составит труда.

Нами было проведено анкетирование с целью выявления недостатков в технической подготовленности волейболистов среднего школьного возраста на тренировках. Исследование проводилось с марта по апрель 2021 года, в нем приняли участие волейболисты в возрасте от 12 до 15 лет.

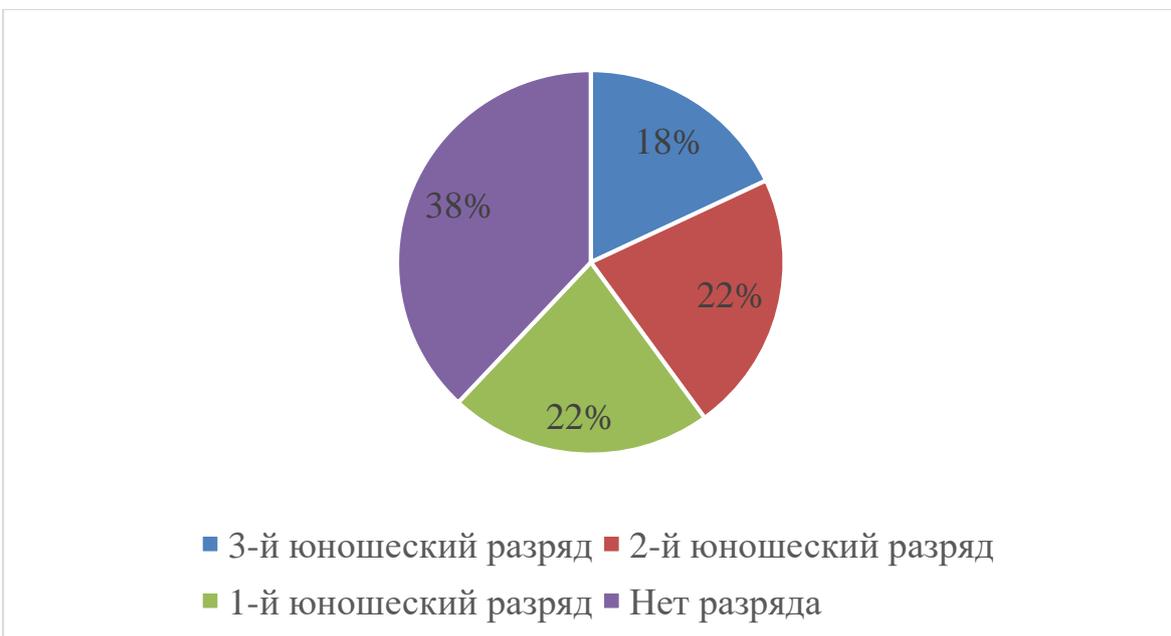
Анкета по теме «Важность технических приемов игры в волейбол» была составлена так, чтобы наилучшим образом провести исследование по направлению: исследование значимости, восприятия, понимания людьми различных возрастов и категорий заданной темы.

В данном исследовании приняло участие 50 волейболистов. Из них 100% мужчины, все из города Красноярск. В анкетировании принимали участие волейболисты, возрастная категория которых составила от 12 до 15 лет . Как распределилось по возрастной категории количество респондентов, мы можем увидеть на рисунке 2.



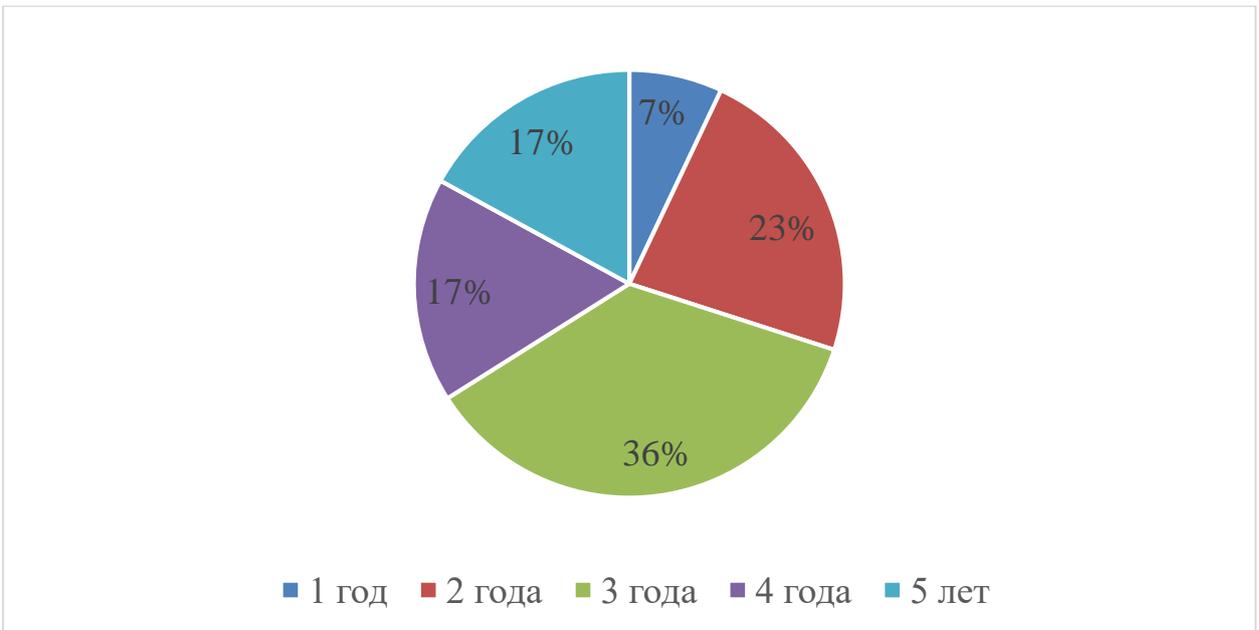
*Рисунок 2 – Распределение респондентов по возрасту*

Большинство респондентов (44%) составили возрастную категорию 13 лет, далее категория 14 лет (30%), далее категория 12 (13%) и 15 лет (13%). Эти данные свидетельствуют о том, что возрастная категория довольно обширна и мы сможем увидеть важные факторы для выявления наиболее значимых проблем в технике волейбола.



*Рисунок 3 – Квалификация спортсменов*

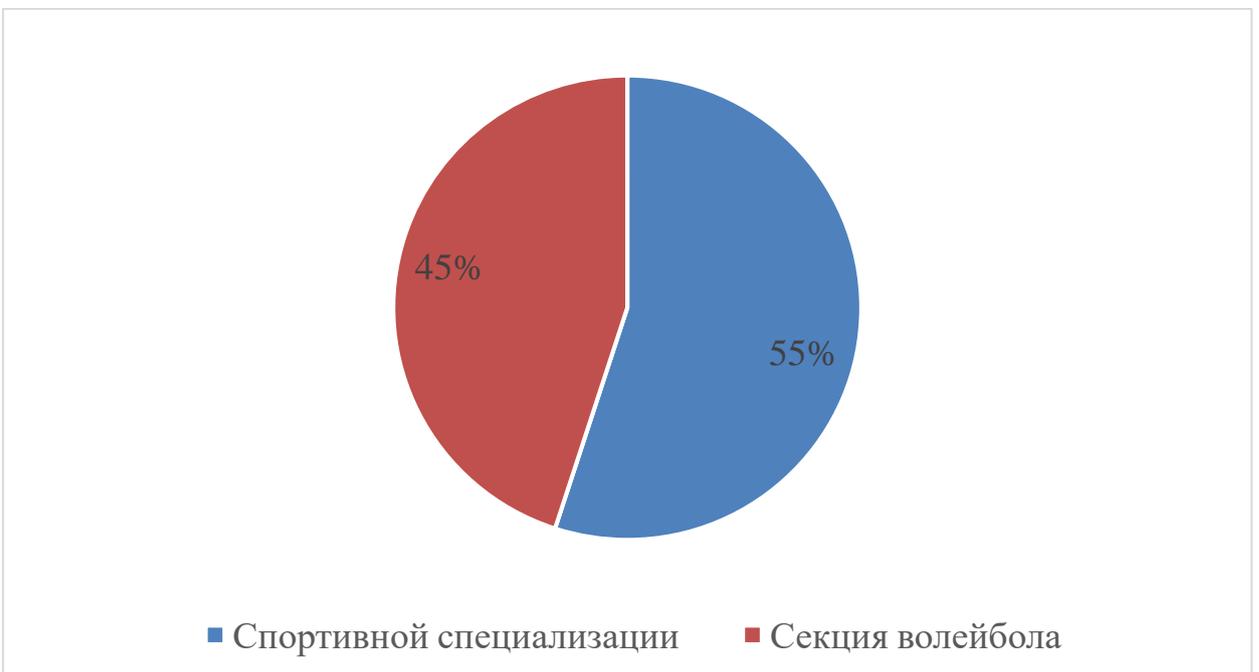
Все спортсмены разного класса - 38% – Нет разряда, 22% – 2-й юношеский разряд, 22% - 1-й юношеский разряд, 18%– 3-й юношеский разряд (рисунок 3).



*Рисунок 4 – Стаж занятий волейболом*

Из рисунка 4 видно, что большинство респондентов занимаются волейболом 3 года (36%), 2 года (23%) и меньше всего 1 год (7%). (рисунок 4).

Для выявления проблем подготовки спортсменов, важно знать тренировочную группу спортсменов (рисунок 5).



*Рисунок 5 –Тренировочная группа*

Мы видим, что преобладающее количество респондентов (55%) занимаются в группе спортивной специализации, (45%) в секции волейбола.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.



*Рисунок 6 – Соотношение технических приемов игры в волейбол на тренировке*

Самым важным техническим приемом, которого в большей мере не хватает на тренировках спортсменам, наибольшее количество респондентов отметили прием сверху (63%), 22% респондентов выбрали мало нападающего удара, малая доля опрошенных (8%) отметили о том, что мало блокирования и (7%) – все устраивает (Рисунок 6).

Можно сказать, что тренеры не прислушиваются к мнению игроков, что может негативно повлиять на взаимоотношения и командный результат. Проблема внутренних взаимодействий в команде. Данная проблема зачастую зависит от тренера команды и от самой команды. Тренер является тем

человеком, который наставляет игроков, дает моральный настрой на игру. И держит команду в тонусе в ходе всей игры.

Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые применяют в процессе игры. Основные приемы техники: подачи, передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, нападающие удары, приемы мяча сверху и снизу, блокирование.



Рисунок 7 – Основной прием, отрабатываемый на тренировке

Далее мы выяснили какой прием, отрабатывается чаще всего на тренировке. Большинство респондентов отмечает (52%) прием мяча, 28% выделяют подачу мяча. Наименьшее количество респондентов (10 %) выделяют нападающий удар (рисунок 7).

Прием мяча в волейболе – важная составляющая игрового процесса, которая заставляет команду принять мяч на своей половине поля после его подачи противником. То есть удачный прием продолжается ответной подачей или контратакой. При неудачном приеме, то есть, если мяч касается напольного покрытия, то в этом случае команда-оппонент получает бесценные очки. Обучению технике приема мяча тренеры уделяют должны особое

внимание. Ведь от того, насколько владеют этим приемом игроки, во многом предопределяется уровень и качество игры.



*Рисунок 8 – Соотношения приема мяча*

По мнению 80% опрошенных респондентов прием мяча снизу используется в основном в тренировочном процессе. И всего 20% опрошенных утверждают, что используется в основном прием мяча сверху. Из рисунка понятно, что катастрофически мало времени уделяется приему мяча сверху, что в нынешних реалиях непозволительно. Что является еще одной проблемой в формировании грамотно поставленной технике приема мяча.

Каждый игровой вид спорта требует высоких базовых показателей: уровня выносливости, скоростно-силовых качеств, технико-тактического мастерства, устойчивой психики, коммуникабельности в команде и уровня взаимодействия. Но современный уровень требований к спортсменам игровых видов спорта существенно изменился: постоянно меняется регламент игры, календарь соревнований, растет психофизический «накал» игры.

Резкая интенсификация игры требует и повышения уровня подготовленности игроков, определяемой не только видом спорта, но и

спецификой игрового амплуа, учитывающей тактику и стратегию построения игры тренером и особенности стратегии игры соперника. Отсюда необходимость оценки уровня функциональной подготовленности не только команды, но и спортсменов с учетом игрового амплуа, что позволит выявить «сильные» звенья команды и «слабые» – способные лимитировать работоспособность в процессе игры.

В волейболе все игроки выполняют свои функции, занимая разные позиции на игровой площадке (игровое амплуа – это определенная роль на площадке, характерная для физических данных игрока, а также степени владения игровыми навыками). Выбранное игроком амплуа основывается как на его антропометрических данных, так и на мастерстве владения отдельными техническими элементами.



*Рисунок 9 – Построение тренировки с учетом амплуа игроков*

Мы видим из рисунка 9, что 38 % респондентов отмечают, что их тренировка строится без игрового амплуа, 22%, что строится на половине тренировок, 20% почти на всех строится с учетом амплуа, а 14 % утверждают, что на 30% тренировках есть работа со всеми амплуа на площадке и только лишь в 6% случаях на тренировке всегда уделяют время на игровое амплуа

(Рисунок 9). К сожалению, из рисунка мы видим, что скорее всего тренеры не применяют физические данные игроков для улучшения процесса тренировки и для роста мастерства спортсменов. Как принято, высокорослые игроки должны делать основной упор в работе у сетки, участники со средним ростом или ниже среднего должны отвечать за прием и обработку мяча ввиду наибольшей ловкости и подвижности. Таким образом, если в тренировочном процессе будут учитываться все детали и особенности игрового амплуа, это позволит оптимально и максимально качественно подготовить игроков, которые впоследствии будут на высочайшем уровне владеть навыками и умениями, характерными для их позиции на площадке.

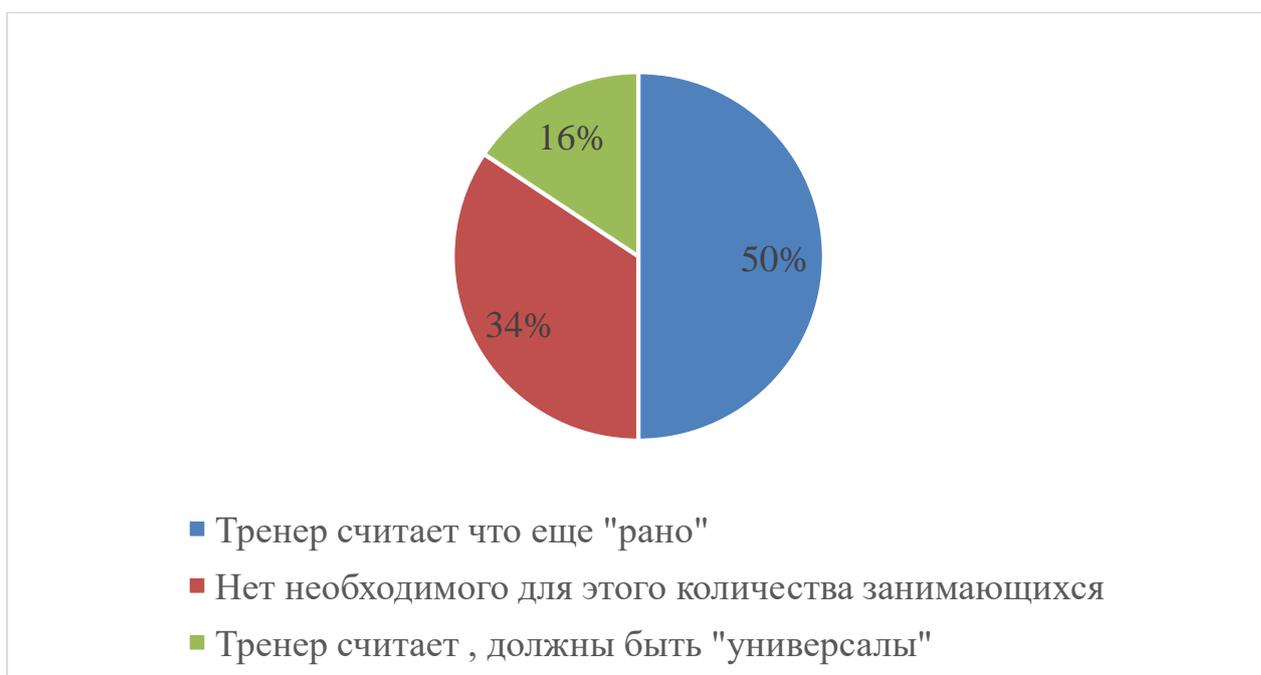
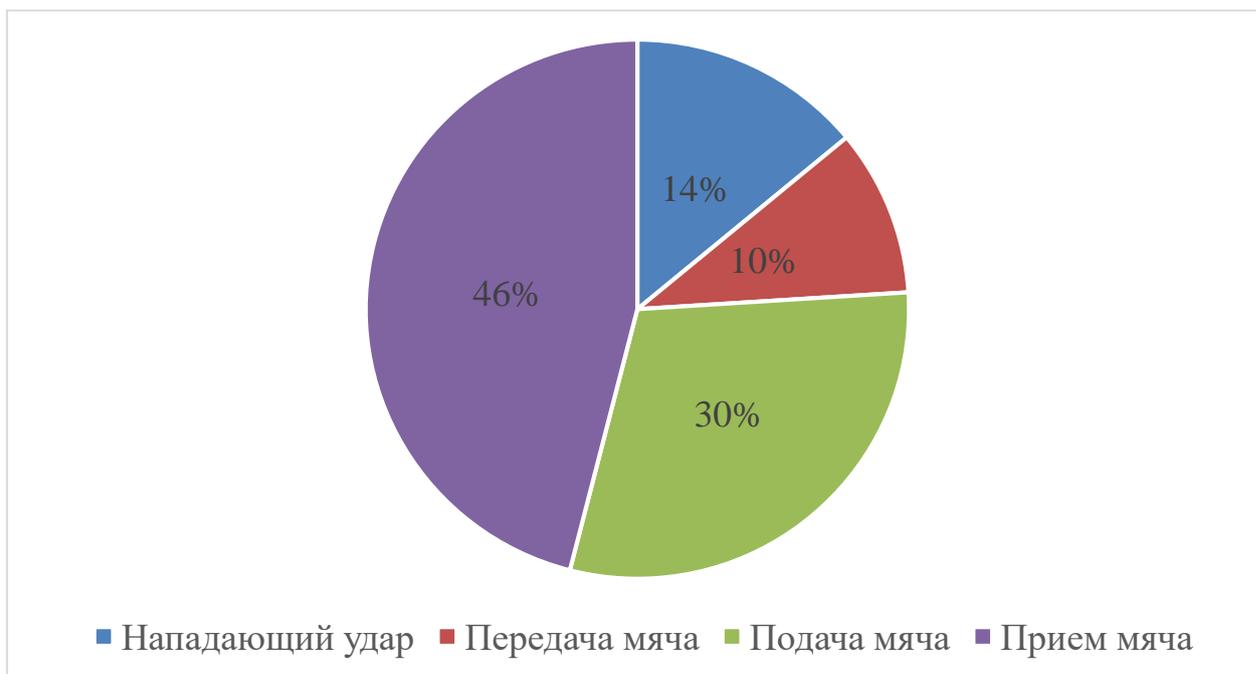


Рисунок 10 – Причины построения тренировок без учета игрового амплуа

Так же мы выяснили, какие причины на взгляд респондентов влияют на построение тренировок без игрового амплуа. 50 % говорят о том, что тренер считает не рациональным и ранним их возраст для тренировок с амплуа. 34% отмечают, что нет необходимости таких тренировок из-за количества занимающихся и 16 % говорят о том, что тренер считает нужны универсальные игроки (рисунок 10).

Игра в волейбол — это работа с мячом, где основные правила — не удерживать мяч в руках, не дать ему коснуться пола или улететь за пределы площадки. Для того, чтобы при атаке направить мяч в нужную сторону нужному игроку, используются разные техники приёма и передачи мяча. Чем более точно передаётся мяч атакующему игроку или в нужный сектор, тем больше шансов удачно завершить матч.

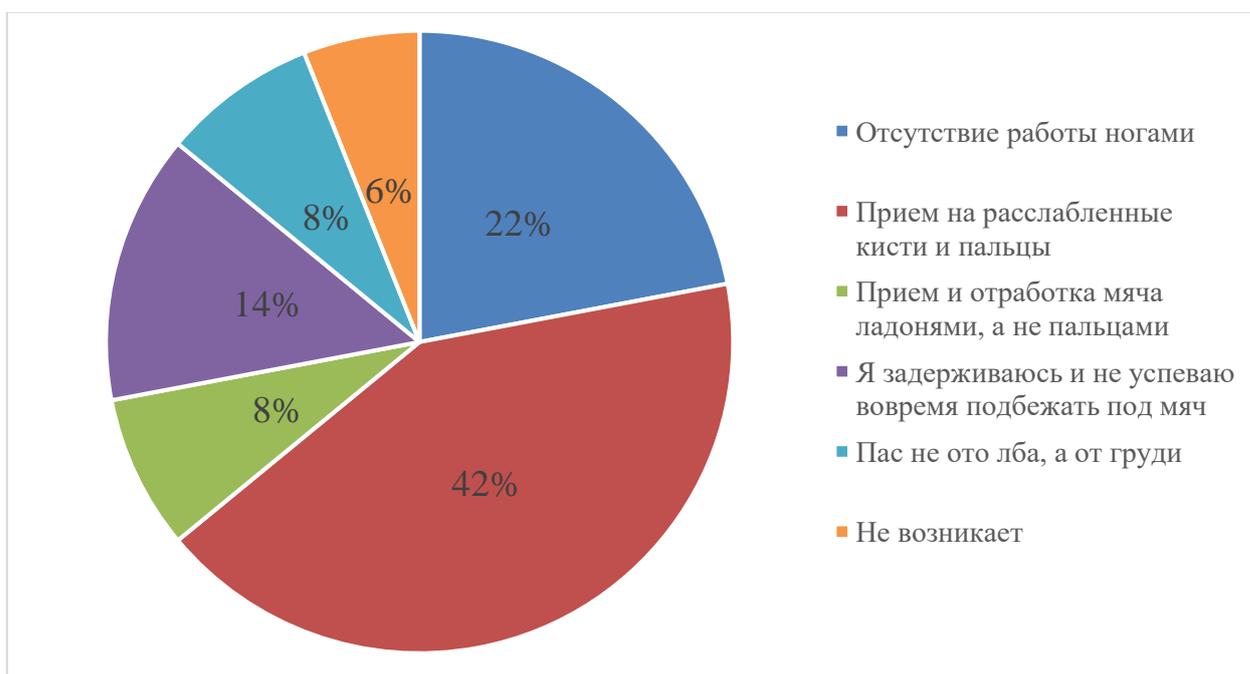


*Рисунок 11 – Наиболее важный техническим прием волейбола*

Наиболее важным техническим приемом для большинства респондентов на сегодняшний день является прием мяча (46%), 30 % опрошенных считают подачу мяча для себя в приоритете на сегодняшний день, в меньшей степени (14%) считают нападающий удар важным элементом и 10% передачу мяча.

Волейбол является увлекательным и популярным командным видом спорта. Как и в любой игре, у него есть свои правила, которые необходимо соблюдать. Их нарушение, а также недисциплинированное поведение, совершение технических нарушений со стороны тренера и игроков может не только ухудшить игровой процесс, но и привести к серьезным проблемам в игре команды.

В результате проведённого исследования можно прийти к выводу, что у респондентов есть понимание своих основных технических ошибок в волейболе. Большинство опрошенных (42%) выделяют ошибку прием на расслабленные кисти и пальцы. Понимание своих ошибок в практической деятельности: тренировках, играх, соревнованиях, даёт возможность для их успешного устранения. Но важно еще то, что бы тренер был заинтересован в исправлении ошибок своих подопечных.

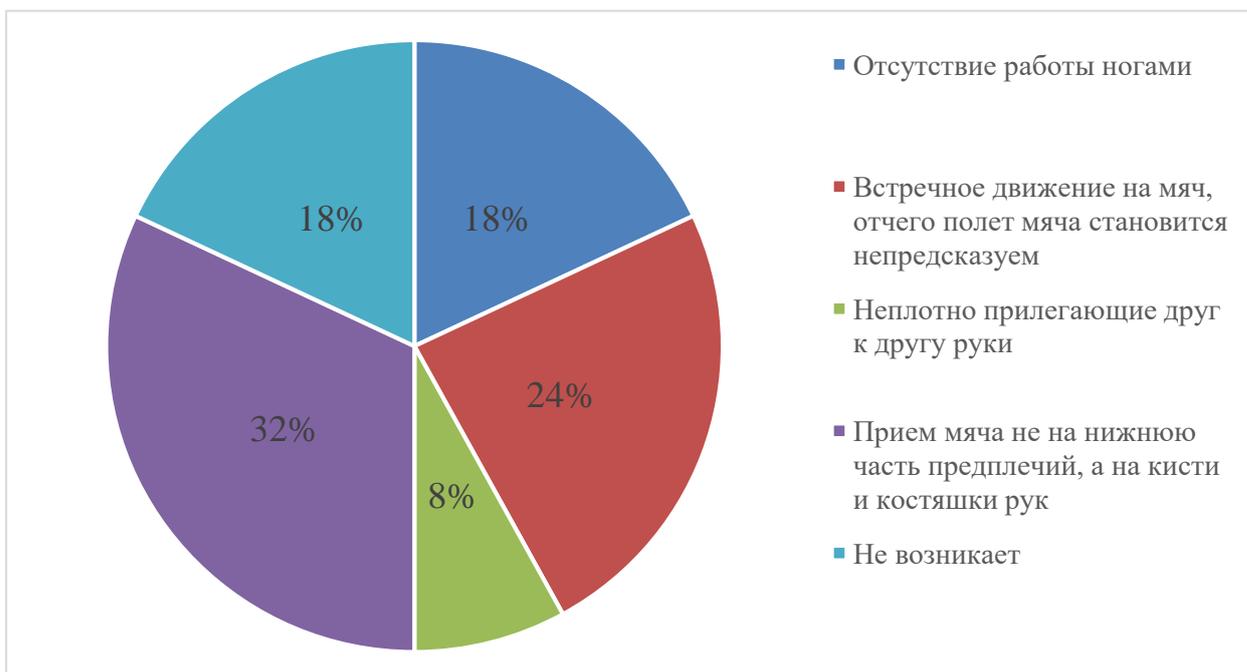


*Рисунок 12* – Наиболее частая ошибка при приеме мяча сверху

Мы видим из рисунка, что при приеме мяча сверху, по мнению респондентов, 22% ошибки возникают из-за отсутствия работы ногами. У 14% спортсменов, главной ошибкой является своевременный выход под мяч. По 8% респондентов выполняют прием на ладони, что является ошибкой, и выполняют пас ото лба.

И только 6 % респондентов выделяют, что ошибок при игре сверху не возникает (Рисунок 12).

Прием мяча чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают мяч.



*Рисунок 13* – Наиболее частая ошибка при приеме мяча снизу

На рисунке 13 представлены данные о том, как часто респонденты выполняют ошибку в техническом элементе «прием снизу». 32 % ошибаются, когда прием мяча приходится не на нижнюю часть предплечий, а на кисти и костяшки рук, общая ошибка состоит в том, чтобы позволить мячу ударить ваши запястья или кисти рук, часто заканчивающиеся непредсказуемым приемом или мячом, возвращенным через сетку, обычно называемым переходом. Лучший способ избежать этой проблемы состоит в том, чтобы напомнить себе напрячь ваши запястья и руки перед воздействием, чтобы создать платформу для мяча. 24 % - выполняют встречное движение на мяч, отчего полет мяча становится непредсказуем и допускается ошибка в приеме; 18% отсутствует работа ногами, так же у 18% нет ошибок в приеме снизу; у 8% неплотно прилегающие руки друг другу приводят к ошибке.

Несомненно, за тактикой и техникой в любом виде спорта, особенно в волейболе, будущее. Без технико-тактических умений и навыков никогда не будет качества, успехов и побед в спорте.

Проведя исследование были выявлены и проблемные места в изучении темы: «Выяснение эффективности построения тренировочного процесса в волейболе»

В результате проведённого исследования можно прийти к выводу, что респондентам на тренировках не хватает времени для отработки верхнего приема мяча (63 %).

Так же мы выяснили какой прием, отрабатывается чаще всего на тренировке - это прием мяча снизу 80% респондентов отметили этот вариант. Из этого следует, что тренеры делают упор на прием мяча сверху, что не совсем рационально в нынешних реалиях волейбола. Почти половина тренировок строится без учета амплуа игроков, что может сказываться на командной игре и в дальнейшем на результат игры в целом. Так как тренер, скорее всего, не применяет физические данные игроков для оптимизации процесса тренировки и для роста достижений спортсменов. Как принято, высокорослые игроки должны делать основной упор в работе у сетки, участники со средним ростом или ниже среднего должны отвечать за прием и обработку мяча ввиду наибольшей ловкости и подвижности. Так же мы выяснили, что основной причиной такой тренировки является то, что тренер считает не рациональным и ранним их возраст для тренировок с амплуа. 31% отмечают, что нет необходимости таких тренировок из-за количества занимающихся (рисунок 10).

Наиболее важным техническим приемом для большинства респондентов на сегодняшний день является прием мяча (46%). Это нужно для того, чтобы при атаке направить мяч в нужную сторону нужному игроку. Чем более точно передаётся мяч связующему, тем точнее пас атакующему игроку или в нужный сектор, тем больше шансов удачно завершить матч.

Из-за не рационального использования времени на отработку приемов игры возникает множество ошибок, прием сверху: большинство опрошенных (42%) выделяют ошибку прием на расслабленные кисти и пальцы. По мнению респондентов, 22% ошибки возникают из-за отсутствия работы ногами. У 14% спортсменов, главной ошибкой является своевременный выход под мяч. И только лишь у 6 % респондентов выделяют, что ошибок при игре сверху не возникает. При приеме мяча снизу ситуация не много лучше, 32% ошибаются, когда прием мяча приходится не на нижнюю часть предплечий, а на кисти и костяшки рук, 24 % - выполняют встречное движение на мяч, отчего полет мяча становится непредсказуем и допускается ошибка в приеме; 18% отсутствует работа ногами; у 8% неплотно прилегающие руки друг другу приводят к ошибке. У 18% опрошенных не возникают ошибок в приеме мяча снизу. В результате проведенного исследования можно прийти к выводу, что тренеры слишком мало времени уделяют на прием сверху, не прислушиваются к мнению игроков, что может негативно повлиять на взаимоотношения и командный результат. Скорее всего тренеры не применяют физические данные игроков для оптимизации процесса тренировки и для роста мастерства спортсменов.

Таким образом, решив проблемы не хватки времени для отработки верхнего приема мяча, внутренних взаимодействий в команде, применяя физические данные игроков на тренировке, можно будет ждать положительных результатов от игры. Не один механизм не будет работать слаженно если он не будет полностью отлажен или будет отсутствовать хотя бы одна деталь.

### **3.2. Особенности освоения техники верхнего приема мяча волейболистами в тренировочном процессе.**

На этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с апреля по май 2021 года. В наблюдении приняли участие волейболисты в возрасте 12-15 лет. Нами было просмотрено и изучено 50 учебно-тренировочных занятий по волейболу. Педагогическое наблюдение было направлено на определение особенностей совершенствования верхнего приема мяча у волейболистов.

**Цель наблюдения:** определение особенностей совершенствования верхнего приема мяча у волейболистов.

Нами в период с апрель по май 2021 года было проведено наблюдение, в котором приняли участие спортсмены-волейболисты из города Красноярск. В сумме было проведено наблюдение пятидесяти тренировок (n=50).

Протокол наблюдения состоит из 6 вопросов: Длительность тренировки; Работа на технические приемы; Работа на прием мяча; Происходит ли разбор ошибок по завершению тренировки; Работа на ОФП; Упражнения на улучшение приема мяча сверху.

Все вопросы были подобраны с учетом более проблемных либо важных зон в данном виде спорта. Окончательный выбор вопросов базировался на предварительно проведенном анкетировании.

Умение играть в волейбол приобретается в результате целенаправленных тренировок, тренировки для эффективного результата должны длиться определенное время. И поэтому мы выявляли длительность учебно-тренировочного занятия (Рисунок 14).

Оптимальная продолжительность тренировки, которая должна дать наилучшие результаты 1,5 - 2 часа. Тренировка профессионального спортсмена

должна занимать меньше времени, в связи с узкой специализацией.

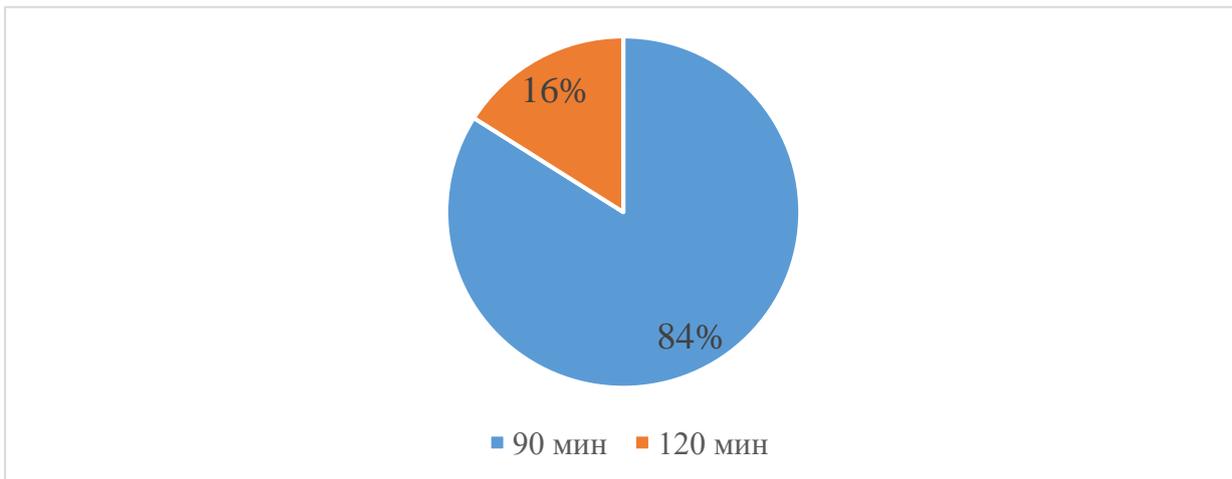
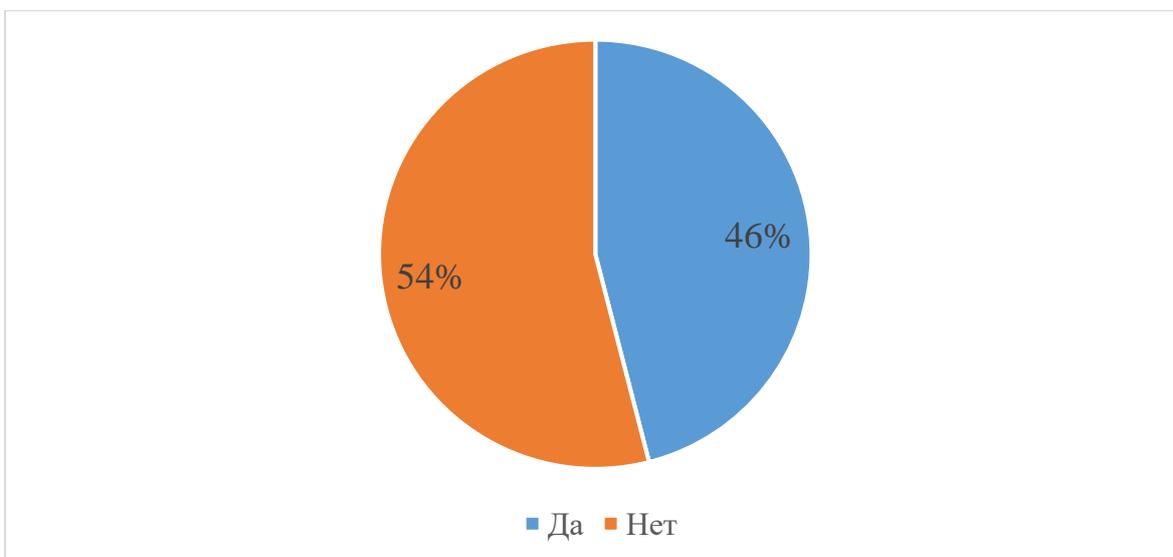


Рисунок 14 – Длительность тренировки

Наблюдение показало, что тренировки в основном длятся 1 час 30 минут (Рисунок 14).

Исправление недостатков в технике спортсменов является одной из основных задач тренера. Естественно, что прежде всего должны быть чётко определены технические недостатки и ошибки. После выявления ошибок тренер должен составить план их исправления.

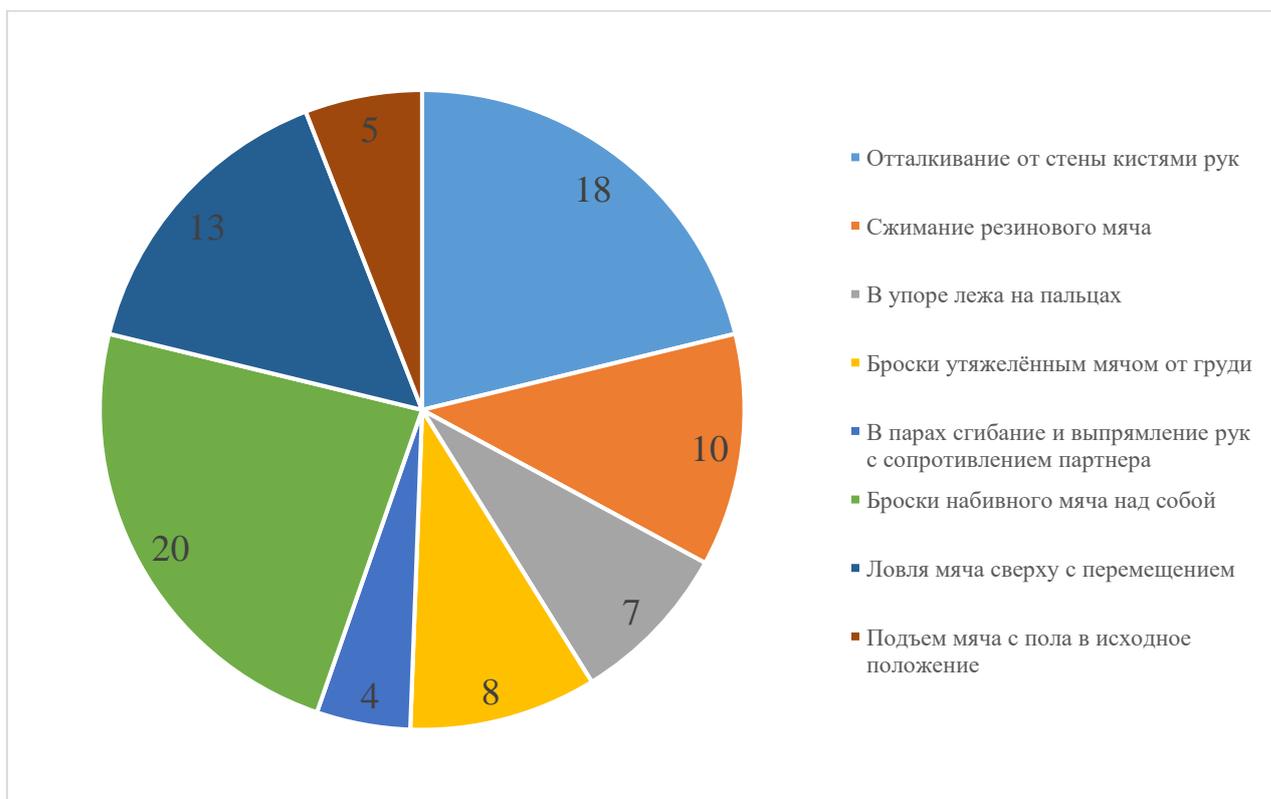
Разбор ошибок по завершению игры это не отъемлемая часть учебно-тренировочных занятий. Так как в будущем взгляд со стороны поможет избежать те ситуации, в которых вы сделали ошибку (Рисунок 15)



*Рисунок 15 – Наличие разбора ошибок по завершению тренировки*

Разбору ошибок уделяли время после тренировки на 23 тренировках, в 27 тренировках не уделяли этому внимание.

Приём мяча сверху двумя руками - это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде, поэтому верхнему приему нужно уделять особое внимание. Для того что бы принимать сильную планирующую подачу мяча сверху, нужны крепкие пальцы и кисти рук.



*Рисунок 16 – Упражнения на улучшение приема мяча сверху*

Наблюдение показало, что на тренировке применяются упражнения на развитие силы кистей и пальцев. На 20 тренировках из 50 применялось упражнение броски набивного мяча над собой, на 18 из 50 упражнение отталкивание от стены кистями рук, на 13 из 50 упражнение ловля мяча сверху с перемещением и остальные в меньшем количестве. Применяются по 2-3

упражнения за тренировку, что очень мало для формирования крепких кистей пальцев. Из проведенного наблюдения понятно, что должно уделяться больше времени на укрепление кистей и пальцев рук (Рисунок 16).

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Формирование двигательных навыков и техники приемов игры неразрывно связано с развитием физических качеств. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена.

Хорошая планирующая подача соперника нередко становится проблемой не только для любителей, но и для профессиональных волейболистов. Потому, что часто игрок не справляется с приемом из за нехватки силы рук и пальцев- не доводит мяч связующему, мяч «проваливается» и «прокручивается» в руках. Общие физические показатели в волейболе, как и в других видах спорта сказываются на игре (выступлении) спортсмена.

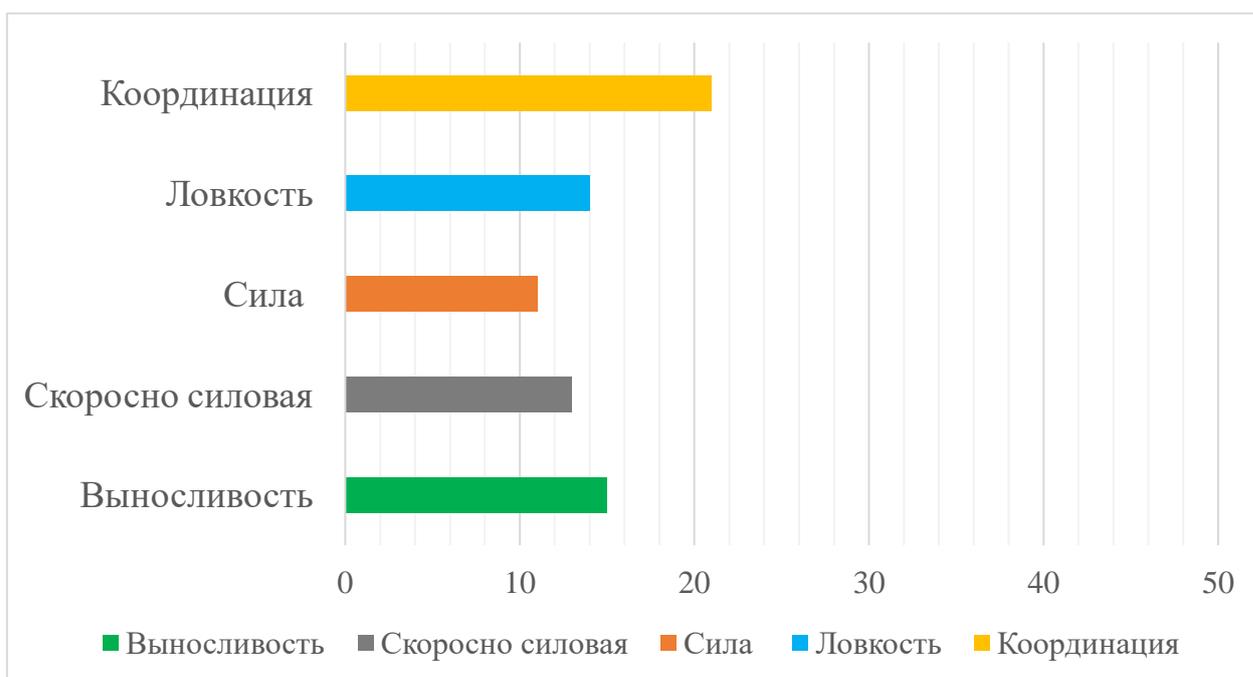


Рисунок 17 – Работа на ОФП

Мы видим, что была работа на координацию на 21 тренировке, на 15 тренировках работали на выносливость. На 14 тренировках развивали ловкость. На 13 тренировках велась подготовка на скоростно - силовую подготовку и было всего 11 тренировок, где время уделялось на силовые качества (Рисунок 25).

Для точного и без ошибочного приема сверху нужна силовая подготовка, в частности сила рук, кистей и пальцев. Из проведенного наблюдения понятно, что должно уделяться больше времени на силовую подготовку спортсменов, так как это мало для того что бы укрепить мышцы рук для приема сверху (Рисунок 17).

Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые применяют в процессе игры. Основные приемы техники: подачи, передачи мяча, передачи, нападающие удары, приемы мяча сверху и снизу, блокирование.

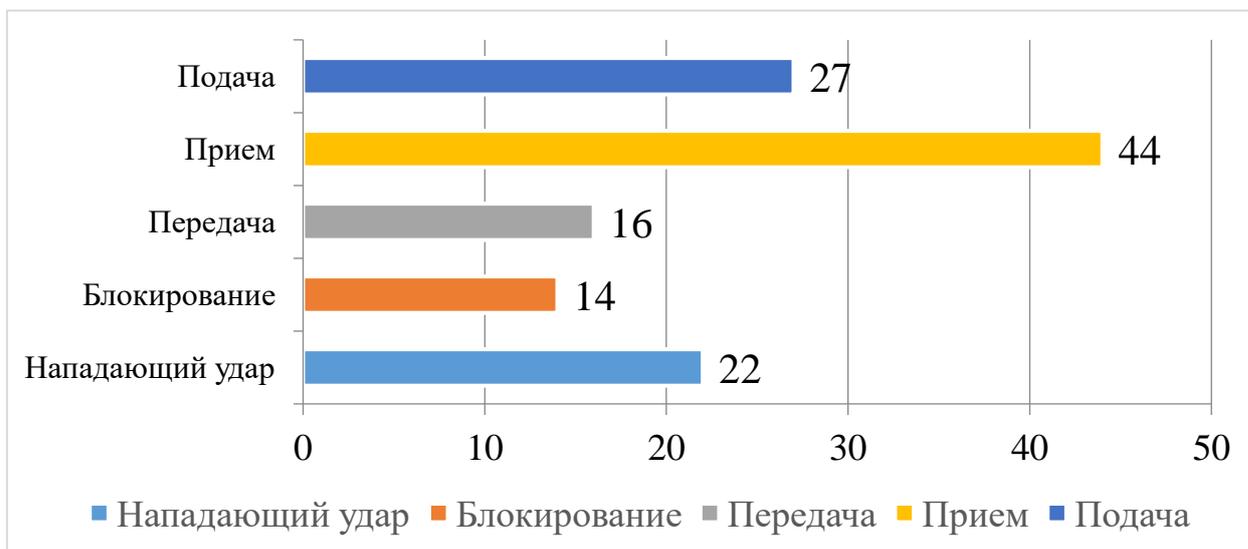


Рисунок 18 – Работа на технические приемы волейбола

Благодаря наблюдению мы узнали, что время, отводится время на подачу на 27 тренировках, на 44 тренировках была отработка приема, на 22 отрабатывается нападающий удар, на 16 передача мяча и на 14 блокирование

(Рисунок 18). Приему мяча уделяется время практически на каждой тренировке, что не может не радовать, ведь прием играет не маловажную роль в достижении победы.

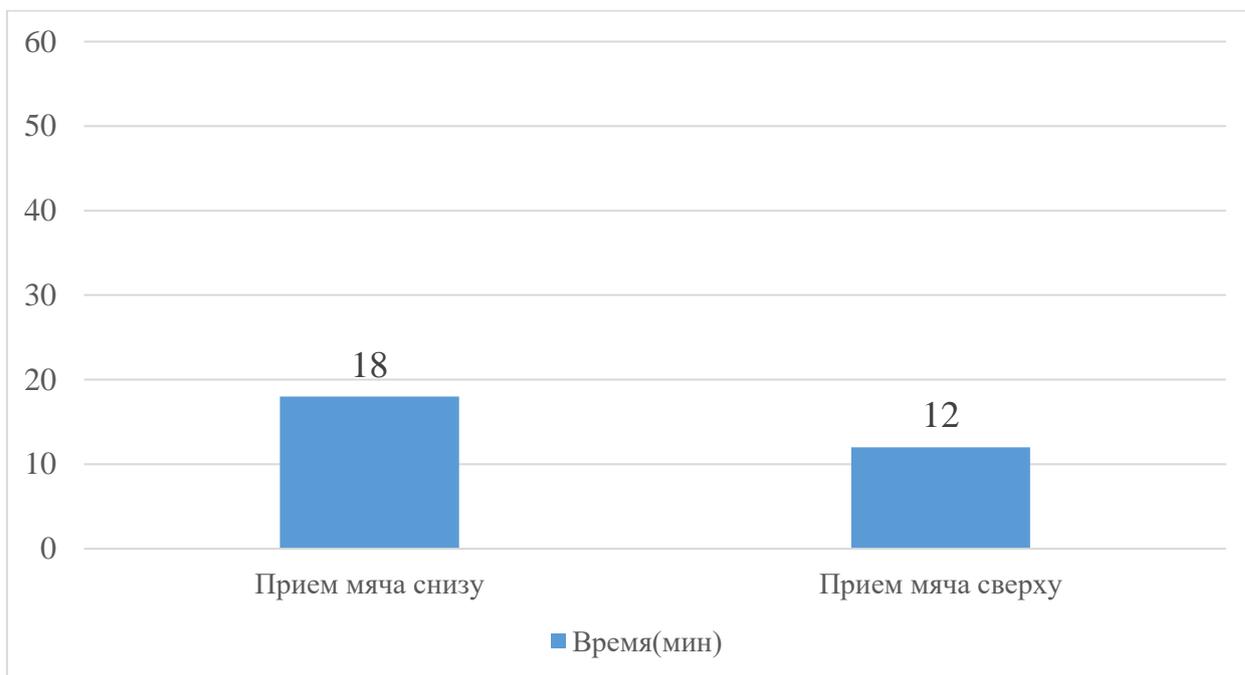


Рисунок 19 – Работа на прием мяча

По результатам мы видим, что в среднем на прием мяча уделяется 30 мин тренировочного времени из них 18 мин на прием мяча снизу, и всего 12 мин на прием сверху. Из проведенного наблюдения понятно, что должно уделяться больше времени на технику приема мяча сверху, так как это слишком мало для того что бы усвоить и совершенствовать технику приема мяча.

\* \* \*

**Завершая параграф 3.2.** «Особенности совершенствования технико-тактических умений и навыков волейболистов в учебно-тренировочном процессе» можно сделать следующие выводы:

Наблюдение нам показало, что 84 % случаях тренировка длится 90 мин. Проводится работа над ошибками и этот показатель очень низкий, так как чуть

больше половины 54% тренировок остаются без уделения внимания на ошибки, которые могут сказаться в будущем. Из проведенного наблюдения понятно, что должно уделяться больше времени на технику приема мяча, в частности на верхний прием, так как это слишком мало для того что бы усвоить и совершенствовать правильную технику приема мяча. Наблюдение показало, что на тренировке применяются упражнения на развитие силы кистей и пальцев. На 20 тренировках из 50 применялось упражнение броски набивного мяча над собой, на 18 из 50 упражнение отталкивание от стены кистями рук, на 13 из 50 упражнение ловля мяча сверху с перемещением и остальные в меньшем количестве. Применяются по 2-3 упражнения за тренировку, что очень мало для формирования крепких кистей пальцев. Из проведенного наблюдения понятно, что должно уделяться больше времени на укрепление кистей и пальцев рук (Рисунок 16).

Мы видим, что была работа на координацию на 21 тренировке, на 15 тренировках работали на выносливость. На 14 тренировках развивали ловкость. На 13 тренировках велась подготовка на скоростно - силовую подготовку и было всего 11 тренировок, где время уделялось на силовые качества, количество тренировок, на которой идет силовая подготовка, стоит прибавить.

Радует то, что на практически на каждой тренировке была отработка и совершенствование приема мяча, на 22 отрабатывается нападающий удар, на 16 передача мяча и на 14 блокирование.

По результатам мы видим, что в среднем на прием мяча уделяется 30 мин тренировочного времени из них 18 мин на прием мяча снизу, и всего 12 мин на прием сверху. Из проведенного наблюдения понятно, что должно уделяться больше времени на технику приема мяча сверху, так как это слишком мало для того что бы усвоить и совершенствовать технику приема мяча.

### **3.3 Исследование повышения уровня техники приема мяча сверху волейболистами**

С целью проверки возможностей, занимающихся и повышения функциональных возможностей волейболистов, нами был проведен педагогический эксперимент, который продолжался в период с октября 2021 по апрель 2022 года в МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский». В эксперименте принимали участие волейболисты среднего школьного возраста.

Перед началом эксперимента мы провели контрольные тесты, которые состояли из: прием подач сверху выполняемых соперником с разных точек, контроль мяча передачей сверху в стену, контроль мяча верхним приемом в заданном кругу. Каждый из этих тестов исходил из перечня проблем, выявленных на этапе наблюдения и анкетирования.

В исследовании испытаний мы придерживались следующих положений:

1. Соблюдение единства условий в испытаниях.
2. Доступность и доходчивость заданий и требований.
3. Возможность выявления максимальных достижений занимающихся.
4. Простота и привычная обстановка испытаний.
5. Выражение данного учета в цифровых показателях.

Прием контрольных упражнений осуществлялся три раза: начальное тестирование в середине октября - для определения исходного уровня техники приема мяча сверху и функциональных возможностей занимающихся; промежуточное тестирование в конце декабря; и итоговое тестирование в конце мая для определения изменений технико-тактических и функциональных возможностей, произошедших в течение 8 месяцев.

Прием контрольных упражнений проводился на тренировочных занятиях после 30-минутной разминки.

Результаты исследований обрабатывались методом математической статистики.

Для определения эффективности предложенного комплекса упражнений было проведено сравнение технико-тактических показателей контрольной и экспериментальной групп в начале и по окончании эксперимента, в ходе которого было выявлено ряд различий. В таблице 2 предоставлены данные тестирования волейболистов за экспериментальный период.

Полученные данные позволили проследить динамику показателей техники приема мяча сверху волейболистов.

Результаты, показанные в начале педагогического эксперимента, свидетельствовали об относительно одинаковой подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп.

В результате применения нами специальных упражнений (Приложение 3) в конце исследования были получены показатели, имеющие достоверные различия по предложенным тестам. Более высокие показатели достигнуты волейболистами экспериментальной группы, в которой применялись не стандартные средства новой подготовки. При этом показатели приема и контроля мяча были одинаковы.

При подготовке настоящего исследования мы исходили из предложения о том, что разработка комплекса упражнений совершенствования с использованием специальных упражнений по технике приема мяча сверху в подготовке волейболистов позволит рационально построить тренировочный процесс и повысить эффективность приема мяча сверху и соответственно спортивный результат волейболистов.

Статистическая обработка результатов данных выявила достоверные различия в исследуемых показателях контрольной и экспериментальной групп, характеризующих технику верхнего приема мяча волейболистов, что можно увидеть на рисунках 28-31.

Таблица 2 – Средний балл по каждому тесту техники приема мяча сверху волейболистов

Группы	До эксперимента				После эксперимента			
	N	$\bar{X} \pm m$	T	p	N	$\bar{X} \pm m$	T	p
<b>1. Прием подач сверху выполняемых соперником с разных точек</b>								
Контрольная	10	4,8±0,3	0,7	>0,05	10	5,2±0,2	3,22	<0,01
Экспериментальная	10	4,5 ±0,3			10	6.1±0,2		
<b>2. Контроль мяча передачей сверху в стену</b>								
Контрольная	10	9,9±0,41	0	>0,05	10	10,4±0,3	3,2	<0,01
Экспериментальная	10	9,9±0,61			10	12±0,41		
<b>3. Контроль мяча верхним приемом в заданном кругу</b>								
Контрольная	10	20,7±0,61	0,1	>0,05	10	21,4±0,41	2,6	<0,05
Экспериментальная	10	20,6±0,72			10	24±0,92		

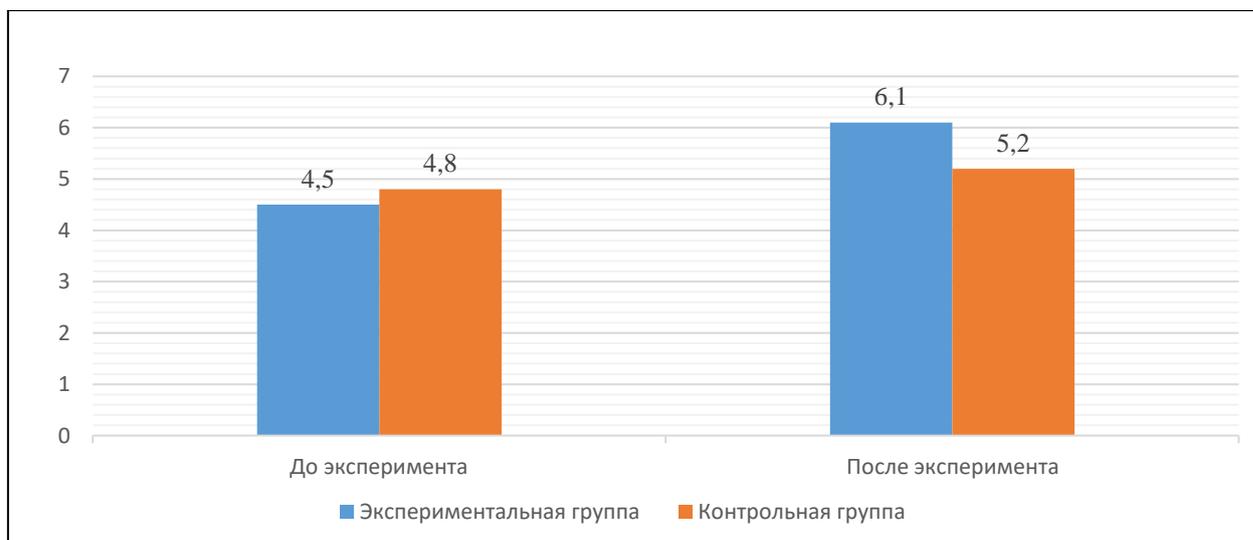


Рисунок 28 – Прием подач сверху выполняемых соперником с разных точек (Количество принятых мячей).

Рисунок 28 показывает, что средние значения теста «Прием подач сверху выполняемых соперником с разных точек» для контрольной и экспериментальной групп до эксперимента составляют 4,5 и 4,8 раз соответственно, а после – 6,1 и 5,2. То есть, эксперимент позволил увеличить

показатели у экспериментальной группы на 1,6, а у контрольной 0,4 из 10 попыток.

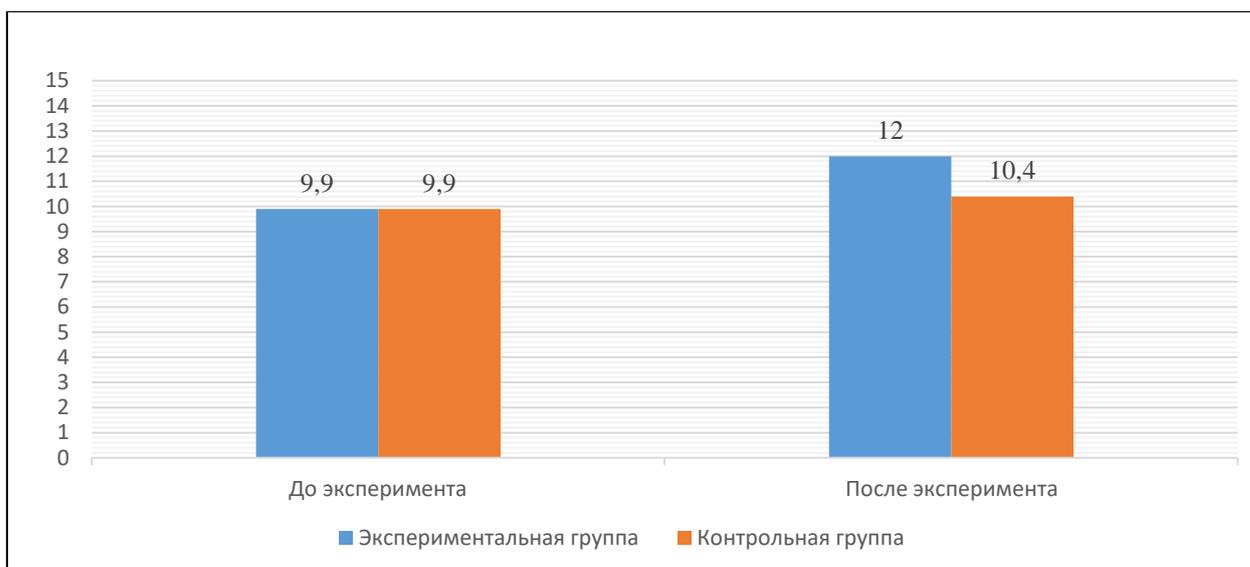


Рисунок 29 – Контроль мяча передачей сверху в стену (раз).

Рисунок 29 показывает, что средние значения теста «Контроль мяча передачей сверху в стену» для контрольной и экспериментальной групп до эксперимента составляют 9,9 раз, а после – у экспериментальной 12 и у контрольной 10,4. То есть, эксперимент позволил увеличить показатели у экспериментальной группы на 2,1, а у контрольной 0,5 в количестве раз.

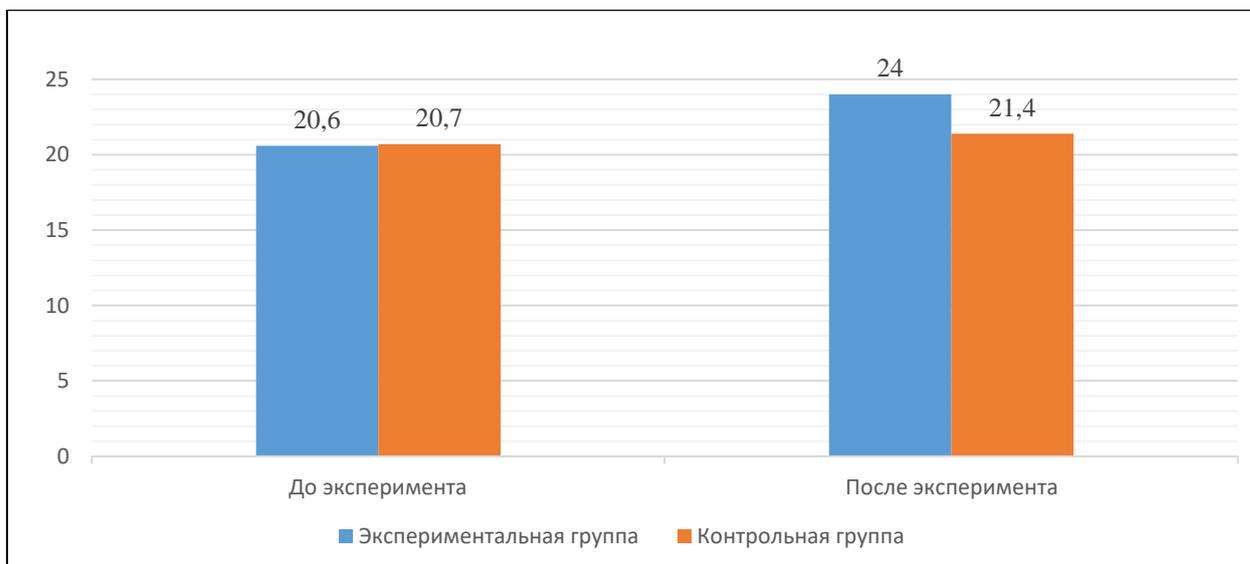


Рисунок 30 – Контроль мяча верхним приемом в заданном кругу (Количество раз).

Рисунок показывает, что средние значения теста «Контроль мяча верхним приемом в заданном кругу» для контрольной и экспериментальной групп до эксперимента составляют 20,7 и 20,6 раз соответственно, а после опыта – 21,4 и 24 соответственно. То есть, эксперимент позволил увеличить показатели у экспериментальной группы на 3,4, а у контрольной 0,7 в количестве раз.

Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям. Причем, рассматривая средние групповые изменения, можно отметить, что прирост в показателях развития техники владения верхним приемом у занимающихся не равномерный. Например, наибольший прирост показал тест прием подач, сверху выполняемых соперником с разных точек (Рисунок 28). Он показывает правильно выбранную позицию, а также правильный выход под мяч, и технические действия при его обработке. Для большего результата можно ввести упражнения на технические и тактические действия, перемещения, чаще проводить занятия на выход под мяч.

Наименьший прирост показал тест контроль мяча верхним приемом в заданном кругу (Рисунок 30). Он показывает силу мышц плечевого пояса, мышц живота, развитие координации, а также правильный выход под мяч, и технические действия при приеме мяча сверху. Можно сделать вывод, что необходимо уделять больше внимания к развитию этих качеств.

Тест контроль мяча передачей сверху в стену показал средние результаты. В дальнейшем стоит обратить внимание на развитие скоростных и координационных способностей, стоит упражнять кисти для хорошего приема мяча сверху и больше уделять внимания технике работы ногами при приеме мяча сверху, так как эти качества очень важны в постоянно меняющиеся игровые ситуации в спорт играх, в частности в волейболе.

В результате разработанного комплекса упражнений, мы выявили эффективность его использования для подготовки волейболистов.

Разработанный нами комплекс упражнений для техники верхнего приема мяча способствует более эффективному формированию навыков защиты и приема мяча. Занимающиеся экспериментальной группы, в которой применялся комплекс упражнений, показали более высокие показатели и значительно улучшил свой прием мяча сверху.

## Заключение

В соответствии с целью исследования - разработать комплекс упражнений для повышения эффективности приема мяча сверху в волейболе и апробировать его в ходе педагогического эксперимента – были получены результаты и сделаны следующие выводы:

Было определено, что техника приема мяча является важным качеством в игре волейбол, грамотная и правильная техника игры в волейбол, во многом определяет эффективность действий игроков на площадке. Порой и незначительные ошибки в технике исполнения игровых приёмов приводят к тому, что разыгрываемое очко получает команда соперника. Однако ошибок в двигательной структуре волейболистов довольно много, особенно на уровне студенческого и в меньшей степени профессионального волейбола.

Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым напрямую оказывает большое влияние на результат [6, 20].

В теории и практике волейбола для обучения и совершенствования техники действий игроков предлагаются разнообразные упражнения, но в то же время отсутствует их систематизация, нет достаточно обоснованных рекомендаций по их применению в учебно-тренировочном процессе волейболистов, занимающихся в школьной спортивной секции.

Существуют различные способы приема и передачи мяча. Эти способы следующие: верхняя передача двумя руками и верхняя вперед, над собой, верхняя назад, прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками с последующим падением; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Основными передачами в волейболе, с которых нужно приступать к обучению, являются верхняя и нижняя передачи двумя руками [4, 5].

Технические приемы волейбола относятся к сложно координационным движениям и поэтому требуют от педагога-тренера кропотливой

заблаговременной подготовки. Основная масса тренеров в практической работе с молодыми волейболистами полагаются на личный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников, публикаций во всемирной сети Интернет и др. [7, 11].

Овладение рациональной техникой игры - главная задача в технической подготовке волейболистов.

Так же определили, что основными методами освоения спортивной техники являются:

- метод объяснения и показа;
- метод целостного и расчлененного упражнения;
- идеомоторный метод (мысленное выполнение движений);
- метод анализа выполненных движений;
- метод использования технических средств;
- метод срочной информации.

В каждом виде спорта, в том числе и в волейболе, существует эталон наиболее совершенной техники. Этому эталону (как основе) и обучают спортсмена [5,6].

В учебной и методической литературе по волейболу большое внимание уделяется упражнениям для овладения и совершенствования волейболистами техническими приемами в нападении и гораздо в меньшей степени упражнениям, направленным на обучение и совершенствование технико-тактических действий в защите, в том числе приему мяча сверху.

В литературе отмечается, что волейбол сам по себе является сложно координационным видом спорта, соответственно упражнения, связанные с освоением технических приемов волейбола, способствуют эффективному развитию координационных способностей и являются одной из основных задач тренировочного процесса, особенно юных волейболистов. Использование средств волейбола повышает двигательную подготовленность обучающихся, улучшает экономичность их двигательных действий,

способствует умственному развитию повышению вестибулярной устойчивости. [31, 44].

Для полноты понимания изучаемой темы изучили программу физической культуры по волейбольному спорту на предмет построения тренировочного процесса.

Нами было проведено анкетирование с целью выявления пробелы в технической подготовке занимающихся волейболистов среднего школьного возраста на тренировках. Исследование проводилось с марта по апрель 2021 года, в нем приняли участие волейболисты в возрасте от 12 до 15 лет.

Анкета по теме «Важность технических приемов игры в волейбол» была составлена так, чтобы наилучшим образом провести исследование по направлению: исследование значимости, восприятия, понимания людьми различных возрастов и категорий заданной темы.

В данном исследовании приняло участие 50 волейболистов. Из них 100% мужчины, все из города Красноярск. В анкетировании принимали участие волейболисты, возрастная категория которых составила от 12 до 15 лет.

В результате проведенного исследования можно прийти к выводу, что респондентам на тренировках не хватает времени для отработки верхнего приема мяча (63 %).

Так же мы выяснили какой прием, отрабатывается чаще всего на тренировке - это прием мяча снизу 80% респондентов отметили этот вариант.

Из этого следует, что тренеры делают упор на прием мяча сверху, что не совсем рационально в нынешних реалиях волейбола. Почти половина тренировок строится без учета амплуа игроков, что может сказываться на командной игре и в дальнейшем на результат игры в целом.

Таким образом, решив проблемы не хватки времени для отработки верхнего приема мяча, внутренних взаимодействий в команде, применяя физические данные игроков на тренировке, можно будет ждать

положительных результатов от игры. Не один механизм не будет работать слаженно если он не будет полностью отлажен или будет отсутствовать хотя бы одна деталь.

Далее изучали физические качества и способности волейболистов, необходимые для эффективного овладения техникой верхнего мяча в волейболе в волейболе, методом наблюдения. Для этого нами в период с апрель по май 2021 года было проведено наблюдение, в котором приняли участие спортсмены-волейболисты из города Красноярск. В сумме было проведено наблюдение пятидесяти тренировок ( $n=50$ ).

Протокол наблюдения состоит из 6 вопросов: Длительность тренировки; Работа на технические приемы; Работа на прием мяча; Происходит ли разбор ошибок по завершению тренировки; Работа на ОФП; Упражнения на улучшение приема мяча сверху.

Из проведенного наблюдения стало понятно, что должно уделяться больше времени на технику приема мяча сверху, так как это слишком мало для того что бы усвоить и совершенствовать технику приема мяча.

Все вопросы были подобраны с учетом более проблемных либо важных зон в данном виде спорта. Окончательный выбор вопросов базировался на предварительно проведенном анкетировании.

С целью проверки возможностей, занимающихся и повышения функциональных возможностей волейболистов, нами был проведен эксперимент, который продолжался в период с октября 2021 по май 2022 года. В эксперименте принимали участие волейболисты среднего школьного возраста.

Перед началом эксперимента мы провели контрольные тесты, которые состояли из: прием подач сверху выполняемых соперником с разных точек, контроль мяча передачей сверху в стену, контроль мяча верхним приемом в заданном кругу. Каждый из этих тестов исходил из перечня проблем, выявленных на этапе наблюдения и анкетирования.

В исследовании испытаний мы придерживались следующих положений:

1. Соблюдение единства условий в испытаниях.
2. Доступность и доходчивость заданий и требований.
3. Возможность выявления максимальных достижений занимающихся.
4. Простота и привычная обстановка испытаний.
5. Выражение данного учета в цифровых показателях.

Прием контрольных упражнений осуществлялся три раза: начальное тестирование в середине октября - для определения исходного уровня техники приема мяча сверху и функциональных возможностей занимающихся; промежуточное тестирование в конце декабря; и итоговое тестирование в конце мая для определения изменений технико-тактических и функциональных возможностей, произошедших в течение 8 месяцев.

Прием контрольных упражнений проводился на тренировочных занятиях после 30-минутной разминки.

Результаты исследований обрабатывались методом математической статистики.

Полученные данные позволили проследить динамику показателей техники приема мяча сверху волейболистов.

В результате применения нами специальных упражнений (Приложение 3) в конце исследования были получены показатели, имеющие достоверные различия по предложенным тестам. И все же более высокие показатели достигнуты волейболистами экспериментальной группы, в которой применялись не стандартные средства новой подготовки. При этом показатели приема и контроля мяча были одинаковы.

При подготовке настоящего исследования мы исходили из предложения о том, что разработка комплекса упражнений совершенствования с использованием специальных упражнений по технике приема мяча сверху в подготовке волейболистов позволит рационально построить тренировочный

процесс и повысить эффективность приема мяча сверху и соответственно спортивный результат волейболистов.

Разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники приема мяча сверху, показал свою состоятельность.

На основании анализа результатов тестирования обеих групп мы можем говорить о преимуществе применения разработанного комплекса упражнений, подтверждающейся математическими данными.

## Библиографический список

1. Слостенина Т.А. Начальный этап в обучении технике игры в волейбол//Вестник южно-уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура. 2006.С.6-8.[Электронный ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13037364> (дата обращения: 18.09.2020).
- 2.Савчук В.В. Волейбол: техника и тактика//Амурский научный вестник. 2011. С.114-118. [Электронный ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17904276> (дата обращения: 18.09.2020).
- 3.Корнилов А.Н. ,Нечушкин Ю.В. Переместительные движения в технике волейбола: биомеханический аспект//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.2012. С.47-49 [Электронный ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru> (дата обращения: 18.09.2020).
4. Акимов В.А., СабарайкинС.А. Начальный этап в обучении технике игры в волейбол в вузе//Инновационная наука. 2015. С.70-71[Электронный ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23161036> (дата обращения: 18.09.2020).
- 5.Обучение технике игры в волейбол /Федоров Р.В., Воронков И.Ф.;Благовещенск :Благовещенский государственный педагогический университет, 2012. 32с.[Электронный ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23201923> (дата обращения: 18.09.2020).
6. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол.- М.: Физкультура, образование, наука, 2000.с. 357
- 7.Ермаков С.С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов. (Анализ педагогической литературы)//

- физическое воспитание студентов творческих специальностей . 2001.- С.32-42.[Электронный ресурс].URL: <http://elibrary.ru> (дата обращения: 19.09.2020)
- 8.Марков К.К. Техника современного волейбола: подача и прием подачи//Иркутский национальный исследовательский технический университет ,2016.с.212. [Электронный ресурс] URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения: 19.09.2020).
- 9.Марков К. К. Техника современного волейбола: блокирование//Иркутский национальный исследовательский университет,2016.162 с. [Электронный ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26793335> (дата обращения: 19.09.2020).
- 10.Бузмакова Н.А., Цветкова Ю.В. Применение методики опережающего обучения технике волейбола//Сборник материалов международных научно-практических конференций. Под редакцией А.А. Коротких. 2018.С.134-139.URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35389202> (дата обращения: 19.09.2020).
- 11.Сираковская Я. В. ,Горбачева Е. А. , Рябцева Д. А.Применение средств волейбола на уроках физической культуры школьников 9–10 лет//Образовательная среда сегодня: теория и практика.2019. С.112-117.URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39146107> (дата обращения: 19.09.2020).
- 12.Пасюкова И.Ю. Коробков А.А. Совершенствование техники и тактики волейбольной подачи// Вестник Омский Государственный Институт. 2015 С. 41[Электронный ресурс].URL: <http://elibrary.ru> (дата обращения: 20.09.2020).
- 13.Денисов М.В.Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола//Теория и практика физической культуры.2007. С.40-

- 41.[Электронный ресурс].URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15415344> (дата обращения:  
20.09.2020).
- 14.Саликов В.В., РыцаревВ.В.Актуальные направления совершенствования методики обучения техники игры в волейбол//Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов.2018. С.371-375.[Электронный ресурс].URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37109908> (дата обращения:  
20.09.2020).
- 15.Волейбол/КазанцевВ.С. , Казанцева Н.В.;Иркутский юридический институт (филиал) федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования "Университет прокуратуры Российской Федерации", 2018. 103 с.[Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37137774> (дата обращения: 20.09.2020).
- 16.Кузнецова Л.М. Особенности методики проведения занятий по волейболу с обучающимися среднего и старшего звена общеобразовательной школы//Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. С. 129-133. [Электронный ресурс].URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22628969> (дата обращения:  
25.09.2020).
- 17.Пулатов А. А. ,Исроилов Ш. Х.Методика совершенствования точности игровых приемов волейбола в условиях действия угловых ускорений//Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.2015. С.78-86. [Электронный ресурс].URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23025067> (дата обращения:  
25.09.2020).
- 18.Ежова А.В., Сираковская Я.В., Горбачева Е.Н.Методика обучения технике игры в волейбол на этапе начальной подготовки//Физическая культура,

- спорт и здоровье в современном обществе . 2015. С.116-119.[Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27596529> (дата обращения: 25.09.2020).
19. Чапурин М. Н., Симзяева Е. Н. Основные технические характеристики волейбола как средства физического воспитания студенческой молодежи//Физическая культура, спорт и здоровье. 2013. С.25-28.[Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21858560> (дата обращения: 25.09.2020).
20. Гринько А.Л., Курако Д.В. Определение используемых средств и методов волейбола занимающимися разных возрастных групп//Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития //Материалы VI Международной электронной научно-практической конференции. Под ред. Т. Г. Арутюняна. 2016. С.76-83.[Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37192935> (дата обращения: 25.09.2020).
21. Доржиева О.С., Плотникова И.И. Особенности технической подготовки игры в волейбол с применением средств аэробики//Бурятский государственный университет (Улан-Удэ).2016. 102.с.[Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37093597> (дата обращения: 25.09.2020).
22. Куприянов Д.О., Сосуновский В.С. Технические средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу//Физическая культура, здравоохранение и образование/ Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой. 2019. С.104-108.[Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41483956> (дата обращения: 25.09.2020).

23. Лонцева И.А. Методика обучения игровым действиям в волейболе // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития. 2018. С.157-161. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36720022> (дата обращения: 29.09.2020).
24. Андреев А.В., Белова Н.Ю. Особенности спортивной подготовки связующего игрока в волейболе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 4. – С. 41–42.
25. Смертина В.О. Динамика самооценки подростков, занимающихся волейболом // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2018. С.190-196. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36769362> (дата обращения: 29.09.2020).
26. Аслаханов С.-А.М. Волейбол. Этап спортивного совершенствования // Издательство: ИП Овчинников Михаил Артурович (Типография Алеф). 2018. 150 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36299874> (дата обращения: 29.09.2020).
27. Левченко А. В., Карева Ю.Ю., Суркова Д. Р., Шиховцов Ю. В. Экспериментальное обоснование значимости теоретической подготовки для повышения качества приема подачи соперника в волейболе // Olympplus. Гуманитарная версия. 2020. С. 44-46. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42548395> (дата обращения: 29.09.2020).
28. Марков К.К. Техника современного волейбола: верхняя передача и подготовка связующих // Иркутский национальный исследовательский технический университет. 2017. 187 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29190591> (дата обращения: 29.09.2020).
29. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с

30. Марков К. К. Техника современного волейбола // Сибирский федеральный университет. 2013. 247 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25511581> (дата обращения: 29.09.2020).
31. Бабайкина Е.П., Федотова Г.А. Акробатические упражнения как средство развития координационных способностей обучающихся волейболу // Тенденции развития науки и образования. 2018. С.14-20. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32637860> (дата обращения: 7.10.2020).
32. Филимонова Н.И., Шило О.В., Протасюк А.Л. Волейбол как средство формирования физической культуры личности обучающихся // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи. 2019. С.103-106. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41439316> (дата обращения: 7.10.2020).
33. Пружинина М. В., Пружинин К. Н. , Богатова И. И. Технологии совершенствования технической подготовки в волейболе обучающихся старших классов // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. С.34. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43919939> (дата обращения: 7.10.2020).
34. Кущанов А.Б., Панкратович Т.М. Теоретическое обоснование педагогических условий воспитания координационных способностей у обучающихся среднего школьного возраста в процессе внеклассных занятий волейболом // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры. 2019. С. 97-102. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37605259> (дата обращения: 7.10.2020).
35. Феуерман В.В., Онищенко Д.В. Техническая подготовка в игровых вида спорта и физическая подготовленность как фактор её определяющая // Тенденции развития науки и образования. 2018. С.45-48.

- [Электронный ресурс].URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32399154>  
(дата обращения: 7.10.2020).
36. Клещев Ю. Н., Марков К. К. Волейбол. Книга тренера. 2000. 168.с.  
[Электронный ресурс].URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25548538>  
(дата обращения: 7.10.2020).
37. Марков К. К. Техника современного волейбола: защитные действия. 2019.  
182.с [Электронный ресурс].URL:  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=37226013> (дата обращения: 7.10.2020).
38. Мырзабек А.А., Акынбаева Ж.С., Алшынбаев К.И., Оналбек Ж.К.  
Психологические особенности подготовки юных волейболистов 14-15  
лет//Теория и методика физической культуры.2017. С. 52-56.  
[Электронный ресурс].URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32519480>  
(дата обращения: 7.10.2020).
39. Титова Г. С., Лагачева А. В. Специфика основных способов перемещения  
в волейболе во время игрового процесса//Экспериментальные и  
теоретические исследования в современной науке: проблемы, пути  
решения.2018. С. 2017-2020. . [Электронный ресурс].URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38073235> (дата обращения:  
7.10.2020).
40. Диев О. Г., Мамаев А. В. Социальное воспитание детей, занимающихся в  
секции волейбола//Социальное воспитание как целевая функция  
дополнительного образования детей. 2019. С. 81-84. [Электронный  
ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37265467> (дата  
обращения: 8.10.2020).
41. Неповинных Л.А. Совершенствование нижней передачи в  
волейболе//Международный журнал гуманитарных и естественных  
наук. 2019 . С. 144-147. [Электронный ресурс].URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37081219> (дата обращения:  
8.10.2020).

42. Полянская Н.Д., Черута П.С. Волейбол - игра для людей всех возрастов//Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. 2019. С. 133-136. [Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41311417> (дата обращения: 8.10.2020).
43. Савицкая Г.В. , Рахманов А.С. Развитие устойчивости внимания при занятиях волейболом//Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. 2019. С.138-147. [Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42404092> (дата обращения: 8.10.2020).
44. Григорьев О.А., Скрипкин А.Д. Развитие координационных способностей у обучающихся 11-13 лет в процессе занятий в секции волейбола в школе//Инновационное развитие и потенциал современной науки. 2020. С.180-184. [Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42463590> (дата обращения: 8.10.2020).
45. Чудаков С.С. Выполнение нападающего удара в волейболе//Научно-практические исследования. 2020. С. 37-39. [Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42513628> (дата обращения: 8.10.2020).
46. Пружинина М. В. , Пружинин К. Н. , Богатова И. И. Технологии совершенствования технической подготовки в волейболе обучающихся старших классов//Мир науки. Педагогика и психология. 2020. С.34. [Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43919939> (дата обращения: 8.10.2020).
47. Абдурахманов М.С. Особенности техники волейбола//Форум молодых ученых. 2020 . С.17-19. . [Электронный ресурс].URL:

- <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43940564> (дата обращения: 8.10.2020).
48. Федоров Р.В. Влияние занятий волейболом на физическую подготовленность школьников//Актуальные проблемы физической культуры и спорта. 2020. С. 55-58. [Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43859676> (дата обращения: 8.10.2020).
49. Коробейникова Е.И., Лукьянова Л. М., Клычкова О. В., Крикунова О. Ф. Взаимосвязь видов подготовки волейболистов//Актуальные вопросы профессионального образования. 2017. С. 42-49. [Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29196539> (дата обращения: 8.10.2020).
50. Полозов А.А. Особенности тренировок волейболистов в тренажерном зале//Студенческая наука и XXI век. 2018.С. 262-265. [Электронный ресурс].URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35426930> (дата обращения: 8.10.2020).
51. Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: дис...д-ра. пед. наук/ ГЦО-ЛИФК. М., 1986. 385 с.
- 52.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол(утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 680)//Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти, № 45, 11.11.2013.
53. Hasan Sozen. The Effect of Volleyball Training on the Physical Fitness of High School Students//Procedia - Social and Behavioral Sciences Volume 46, 2012, Pages 1455-1460. [Электронный ресурс].URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812014498?via%3Dihub> (дата обращения: 11.12.2020).

54. Завьялов Д.А., Канаушкин Н.В., выявление особенностей техники приема мяча сверху у волейболисток 13-15 лет//Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (15 мая 2021 г.). Красноярск : СибЮИ МВД России, 2021, С. 174-176.
55. Завьялов Д.А., Канаушкин Н.В., выявление особенностей технической подготовки волейболистов 12-15 лет //XI международная научно-практическая конференция «физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития/Сибирский государственный университет науки и технологии имени академика М.Ф. Решетнева, г.Красноярск 2021.

## Анкета

*Здравствуйте! Просим Вас принять участие в опросе, это займет не более 5 минут. Мы гарантируем, что данные будут использованы только в обобщенном виде, без ссылки на Ваше имя!*

Страна \_\_\_\_\_ Город \_\_\_\_\_ Ваш возраст \_\_\_\_\_  
Ваш возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Стаж занятий волейболом \_\_\_\_\_  
Тренировочная группа \_\_\_\_\_ Разряд \_\_\_\_\_  
Основное место тренировок: школа/спорт школа \_\_\_\_\_

**1. Устраивает ли Вас соотношение технических приемов игры в волейбол на тренировке (выберите один вариант ответа):**

а) устраивает б) мало приема снизу в) мало приема сверху г) мало нападающего удара д) мало блокирования е) мало передач ж) свой вариант \_\_\_\_\_

**2. На тренировке Вы отрабатываете в основном (выберите один вариант ответа):**

а) приём мяча б) подачу мяча в) передачу мяча г) нападающий удар

**3. Укажите вид приема мяча, чаще всего отрабатываемый Вами на тренировке (выберите один вариант ответа):**

а) прием мяча сверху в) прием мяча одной рукой в падении  
б) прием мяча снизу г) прием мяча одной рукой без падения

**4. Ваша подготовка на тренировке строится с учетом амплуа (выберите один вариант ответа):**

а) всегда б) на 50% тренировок в) на 80% тренировок г) на 30% тренировок д) никогда

**5. Если тренировка строится без учета Вашего амплуа, то в чем вы видите причину этого (выберите один вариант ответа):**

а) нехватка инвентаря и оборудования  
б) нет необходимости: тренер считает, что должны быть «универсалы»  
в) у тренера не получается нужным образом организовать тренировку  
г) тренер считает, что ещё «рано»  
д) нет необходимого для этого количества занимающихся  
е) не являюсь игроком основного состава  
ж) свой вариант \_\_\_\_\_

**6. Владение каким техническим приемом наиболее важно для Вас на сегодняшний день (выберите один вариант ответа):**

а) приём мяча б) подачу мяча в) передачу мяча г) нападающий удар

**7. Отметьте одну наиболее частую ошибку, которая возникает у Вас при приеме мяча сверху:**

- а) прием и отработка мяча ладонями, а не пальцами
- б) отсутствие работы ногами
- в) прием на расслабленные кисти и пальцы
- г) пас не ото лба, а от груди
- д) я задерживаюсь и не успеваю вовремя подбежать под мяч
- е) свой вариант \_\_\_\_\_
- ж) не возникает

**8. Отметьте одну наиболее частую ошибку, которая возникает у Вас при приеме мяча снизу:**

- а) прием мяча не на нижнюю часть предплечий, а на кисти и костяшки рук
- б) встречное движение на мяч, отчего полет мяча становится непредсказуем
- в) отсутствие работы ногами
- г) неплотно прилегающие друг к другу руки
- е) свой вариант \_\_\_\_\_
- ж) не возникает

Спасибо за ответы!

### Контрольные нормативы

1. Выполняется прием подач сверху выполняемых с разных точек площадки . Прямая подача по задней линии осуществляется из 1, 5, 6 зоны поочередно Принимающий партнер доводит мяч верхним приемом в зону номер 3. Фиксируется количество принятых мячей в зону.
2. Передача мяча сверху от стены в заданный квадрат выполняется до ошибки. Фиксируется количество раз(расстояние от стены не менее 3 метров)
3. Передача мяча сверху над собой в заданном квадрате выполняется до ошибки. Фиксируется количество раз.

### Комплекс упражнений для повышения техники приема мяча сверху:

1. Передача мяча двумя руками сверху над собой на различную высоту.
2. Выполняется удар мяча в пол с высоким отскоком, перемещение под мяч, выполняется верхняя передача над собой после отскока.
3. Передача мяча двумя руками сверху над собой с продвижением вперед. Передача выполняется чуть вперед и повыше, спортсмен выполняет 1-2 шага вперед, принимает стойку, выполняет передачу и т.д.
4. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Высота передачи 2-3 метра, пока мяч в воздухе нужно успеть выполнить два хлопка ладонями за спиной, а затем выполнить передачу над собой.
5. Подача мяча неточно в руки партнера с расстояния 9-12 метров (вперед, назад, вправо, влево). Спортсмен, выполняющий передачу, выходит под мяч и выполняет передачу сверху двумя руками в руки партнера, а затем возвращается на место.
6. Первый занимающийся выполняет передачу мяча сверху двумя руками над собой (3-5 раз) с поворотом на 360°, затем выполняет передачу партнеру. Пока первый выполняет задание, второй перемещается со своего места чуть правее, левее, вперед или назад (т.е. меняет свое местонахождение). Первый партнер

после окончания поворота должен увидеть своего партнера и только потом выполнить ему передачу.

7. Прием мяча в зону. Участвует четверка. Выполняется 3 мячами. Принимающий игрок стоит в 6 зоне спиной к партнерам, партнеры расположены на другой стороне площадки на лицевой линии напротив в зон 1,6,5, (1 зона планирующая подача в 1 зону, 5 в 5 зону, 6 в 6 зону) по команде (первая, пятая, шестая), игрок выполняет разворот на 180 градусов и занимает позицию в зоне и доводит мяч верхним приемом до игрока выполнившего подачу.

#### **Распределение упражнений на верхний прием мяча по дням недели**

<b>Упражнений на верхний прием мяча</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>пятница</b>
1. Передача мяча двумя руками сверху над собой на различную высоту.	5 серий по 50 раз		4 серии по 25 раз
2. Верхняя передача над собой после отскока		4 серии по 15 раз	
3. Передача мяча двумя руками сверху над собой с продвижением вперед.	3 серии по 15 раз		
4. Передача мяча двумя руками сверху над собой (с хлопками).		5 серий по 50 раз	
5. Прием мяча после подачи партнера (подача 9-12 метров не точно в руки).		3 серии по 20 подач	3 серии по 15 подач
6. Передача мяча сверху двумя руками над собой (3-5 раз) с поворотом на 360°, затем выполняет передачу партнеру			3 серии по 15 раз
7. Прием мяча в зону. После подач с 1,6,5 зоны	3 серии по 15 подач	2 серии по 20 подач	