

УДК 796.054 : 796.012.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/45>

**О.А. Погодина**

*канд. пед. наук*

*г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет*

**О.С. Жакпарова**

*Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет*

**Е.Д. Митусова**

*канд. пед. наук*

*г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет*

## ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Аннотация.** Для достижения спортивных результатов необходимо применение специализированных средств и своеобразных методик обучения игре в волейбол. Это актуализирует поиск эффективных средств физической, технической и тактической подготовки. В статье представлен комплекс средств, направленных на развитие технико-тактических действий школьников 11–12 лет. Разработанный нами комплекс включает в себя упражнения, направленные на техническую и тактическую подготовку волейболистов. Данные упражнения приближены к игровым условиям и имеют эмоциональный характер. Комплекс упражнений помогает закрепить и проконтролировать полученные навыки, указывает на ошибки и пробелы не только в физической, но и в тактической и технической подготовке волейболистов 11–12 лет.

**Ключевые слова:** технико-тактическая подготовка; тренировочный процесс; игра; школьники.

**O.A. Pogodina**

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Kolomna, State social and humanitarian University*

**O. S. Zakharova**

*Kolomna, State social and humanitarian University*

**E.D. Mitusova**

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Kolomna, State social and humanitarian University*

## IMPLEMENTATION OF A SET OF EXERCISES AIMED AT TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

**Abstract.** To achieve sports results, it is necessary to use specialized tools and unique methods of teaching the game of volleyball. This actualizes the search for effective means of physical, technical and

tactical training. The article presents a set of tools aimed at developing technical and tactical actions of schoolchildren aged 11–12 years. The complex developed by us includes exercises aimed at technical and tactical training of volleyball players. These exercises are close to the game conditions and have an emotional character. A set of exercises helps to consolidate and control the acquired skills, points out mistakes and gaps not only in the physical, but also in the tactical and technical training of volleyball players aged 11–12 years.

**Keywords:** technical and tactical training; training process; game; schoolchildren

**Актуальность.** Для достижения спортивных результатов необходимо применение специализированных средств и своеобразных методик обучения игре в волейбол. Изменения в правилах игры привели к тому, что тренерам приходится пересматривать традиционные средства и методы физической подготовки, тактические схемы игры, искать дополнительные возможности для достижения высоких физических кондиций спортсменов. Все это, безусловно, актуализирует поиск эффективных средств физической, технической и тактической подготовки [2, с. 115; 5, с. 56; 7, с. 47; 10, с. 83].

Сильнейшие волейболисты мира обладают относительно равной подготовкой. Следовательно, даже небольшой перевес в каком-либо ее разделе может оказаться решающим для победы. Именно в этом отношении техническая подготовка предоставляет спортсменам наибольшие резервы, так как практическое ее осуществление и научное обоснование еще далеки от возможных пределов.

Высокий уровень технической подготовленности спортсмена не только обеспечивает плодотворное использование потенциала его моторики в условиях острой конкуренции, но и создает возможности для интенсификации тренировочного процесса, повышения его качественного уровня [3, с. 39; 7, с. 46; 9, с. 67].

Наиболее оптимальным возрастом обучения техническим и тактическим приемам волейбола является возраст 12 лет. Это связано с тем, что в данный возрастной период происходит наиболее интенсивное и разностороннее развитие двигательной функции [4, с. 78; 6, с. 117; 8, с. 70]. Мастерство волейболистов будет эффективным, если в учебно-тренировочном процессе будут использоваться рационально технические приемы, тактические действия и психологическая подготовка спортсменов.

**Цель исследования** – научно-методическое обоснование использования средств волейбола, направленных на развитие технико-тактических действий школьников 11–12 лет.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в МБОУ «Семёновская СОШ» (с. Семёновское городского округа Ступино) и МОУ «Никоновская ООШ» (Раменский м. р., с. Никоновское) в учебно-тренировочной секции по волейболу, в период с ноября 2018 по февраль 2020 гг. В исследовании приняли участие две группы волейболистов 11–12 лет по 10 человек в каждой. Контрольная группа находилась в Никоновской школе, а экспериментальная проходила контрольные тестирования в Семёновской школе.

*Первый этап – констатирующий.* На первом этапе (2018–2019 гг.) выявлялась общая характеристика основных понятий предмета исследования, определялись проблема,

гипотеза, объект и предмет исследования, конкретизировались цели и задачи, подбирались методы исследования. Определялось общее направление исследования, изучалась научно-методическая литература по вопросам технической подготовленности школьников-волейболистов. Осуществлялся подбор спортивных тестов для проведения спортивно-педагогического тестирования.

*Второй этап – формирующий.* На втором этапе (2019–2020 гг.) осуществлялось формирование групп. В исследовании принимали участие по 10 школьников 11–12 лет в экспериментальной и контрольной группах, имеющих почти одинаковый уровень физической подготовленности. Для волейболистов группы «Э» был разработан комплекс, направленный на развитие и формирование тактических действий и технических приемов. Группа «К» занималась по стандартному плану тренировок. Обе группы занимались 3 раза в неделю по 2 часа. Условия для проведения эксперимента были одинаковыми для обеих групп.

*Третий этап – контрольный.* На данном этапе исследования проводилось итоговое тестирование и обработка полученных начальных и контрольных результатов исследования, осуществлялся их анализ. Все собранные цифровые данные подвергались математическо-статистической обработке [1, с. 118].

Разработанный нами комплекс включает в себя упражнения, направленные на техническую и тактическую подготовку волейболистов. Данные упражнения приближены к игровым условиям и имеют эмоциональный характер. Комплекс упражнений помогает закрепить и проконтролировать полученные навыки, указывает на ошибки и пробелы не только в физической, но и в тактической и технической подготовке волейболистов 11–12 лет.

### *Комплекс упражнений, направленных на технико-тактическую подготовку волейболистов*

1. Упражнение в четверках. Игрок № 1, находясь на противоположной стороне площадки, выполняет нижнюю прямую подачу, игрок № 2 принимает мяч и совершает передачу игроку № 3 в зону 3, а игрок № 3 выполняет передачу игроку № 4 в зону 2 для совершения скидки или нападающего удара.

2. Упражнение в четверках. Игроки делятся по парам и встают друг напротив друга в колонны. Игрок с мячом выполняет передачу игроку в другую колонну, тот принимает и передает мяч, игроки меняются колоннами, а те, кто стоял вторыми в колонне, выполняют то же самое.

3. Чеканка у стены. Каждый игрок с мячом встает к стене и выполняет 20 нижних передач у стены и 20 верхних.

4. Упражнение выполняется в тройках. 3 игрока встают в линию (1 у боковой линии площадки, 2 – посередине, 3 – у другой боковой линии волейбольной площадки). Игрок № 1 выполняет верхнюю передачу игроку № 2, и он передает мяч игроку № 3 спиной, после игрок № 2 поворачивается лицом к игроку № 3 и, получив от игрока № 3 мяч, переправляет также спиной игроку № 1.

5. Мячи находятся у преподавателя, который направляет мяч в 3-ю зону, откуда совершается передача на нападающий удар во 2-ю зону, или 4-ю, поочередно. Игроки зон 4 и

2 выполняют атакующий, или обманный, удар. Игроки 2-й, 3-й и 4-й зон на противоположной стороне организуют групповой блок, причем свободный от блока обязан страховать блокирующих.

6. Упражнение можно выполнять и вчетвером, и втроем. В этом случае игроки № 1 и № 4 после выполнения нападающего удара перемещаются к лицевой линии, в район зоны 1 и 5, соответственно, для игры в защите, а связующий игрок (при варианте с тремя игроками) перемещается под сеткой то на одну, то на другую сторону площадки.

7. Челночный бег с подачей. Игроки совершают нижнюю прямую подачу на противоположную сторону волейбольной площадки, затем бегут, касаются первой линии, возвращаются спиной вперед, бегут до линии 2, далее спиной вперед возвращаются, бегут до линии 3, также спиной вперед возвращаются и добегают до сетки и выпрыгивают 3 блока, после осуществляют возвращение спиной вперед. Выполняют 3 круга.

8. Упражнения во время игры. Разделившись на две команды и начав играть, игроки во время неподачи, потери мяча или неприема его выполняют упражнения, направленные на физическую и техническую подготовку. Неподача: 3 раза сгибание разгибание рук в упоре лежа всей командой. Неприем мяча: перекат, выполненный всей командой. Потеря мяча (аут): 5 раз подъем туловища из положения лежа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно проведенному исследованию показатели физической и технико-тактической подготовленности в двух группах до проведения педагогического эксперимента были примерно одинаковые, и обе группы можно считать однородными по уровню физической, тактической и технической подготовки.

Анализируя итоговое тестирование, мы увидели большой прирост почти по всем тестам в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. Последнее отображено в таблице. Экспериментальная группа в тесте «елочка 92 м» продемонстрировала прирост на 13,2%, в то время как в контрольной группе прирост составил 8,5%.

Так, в тестах «прыжок в длину с места» и «прыжок вверх» экспериментальная группа также продемонстрировала большой прирост – 38,2% и 26,5%, в контрольной группе этот прирост составил 31,3% и 20,4%. Однако контрольная группа показала лучшие результаты в «челночном беге 6×5 30м»: здесь прирост составил 18,5%, а в экспериментальной всего лишь 16,4%.

Это объясняется тем, что изначально результаты двух групп по физической подготовке были практически одинаковыми и не имели больших разрывов между собой.

В технико-тактической подготовке волейболисты 11–12 лет экспериментальной группы показали лучшие результаты, чем в контрольной. В тесте «Верхняя (вторая) передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (5 попыток)» у экспериментальной группы прирост составил 36,17%, а у контрольной в 2 раза меньше – 15,4%. В тесте «Подача (нижняя прямая) на точность (5 попыток)» в экспериментальной зафиксирован прирост в 70%, а в контрольной – 28,6%. Данные результаты прироста технико-тактической подготовки в экспериментальной группе свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса упражнений.

## Динамика показателей физической и технико-тактической подготовленности волейболистов 11–12 лет за время педагогического эксперимента

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Наименование теста	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до	после	прирост, %	до	после	прирост, %
Бег 92 м «елочка»	26,5±2,3	25,4±3,3	13,25	27,5±4	26,6±2,5	8,5
	t=13,2 p>0,05			t=8,5 p>0,05		
Челночный бег 6×5 30 м, с	12,4±1,1	11,7±1,1	16,4	12,6±1,1	12,1±0,9	18,5
	t=16,4 p>0,05			t=18,5 p>0,05		
Прыжок в длину с места, см	136,4±7	143,7±7	38,2	136,1±9	139,4±9	31,3
	t=38,2 p>0,05			t=31,3 p>0,05		
Прыжок вверх с места, см.	32,6±5	36,5±5	26,5	32,5±6	34,6±6	20,4
	t=26,5 p>0,05			t=20,4 p>0,05		
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Верхняя (вторая) передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (5 попыток)	2,5±1	4,1±1	36,17	2,4±1	3,1±1	15,4
	t=36,2 p>0,05			t=15,4 p>0,05		
Подача (нижняя прямая) на точность (5 попыток)	2,2±2	4±1	70	2,6±2	3±1	28,6
	t=70 p>0,05			t=28,6 p>0,05		

**Вывод.** Разработан комплекс упражнений, направленный на развитие технико-тактической подготовки, который применялся в экспериментальной группе на протяжении всего времени педагогического эксперимента. Он является эффективным для применения, так как показатели технико-тактической и физической подготовки волейболистов в экспериментальной группе статистически достоверно выше, чем в контрольной группе.

### Литература

1. Врублевский Е.П., Лихачева О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, оформление, защита. М., 2006. 228 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: Научно-методическое пособие. М., 2008. 256 с.
3. Горовой В.А., Митусова Е.Д. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 38–40.
4. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей школьного возраста // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. М., 2003. Т. 1. 230 с.
5. Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 1. С. 60–65.
6. Логвина Т.Ю., Врублевский Е.П., Костюченко В.Ф. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 8(138). С. 116–121.

7. Лыткин А.В., Митусова Е.Д., Осипенко Е.В. Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа–вуз» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 46–48.

8. Маркова И.А., Врублевский Е.П., Севдалев С.В. Основы двигательного режима младших школьников // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: Сборник материалов международной научно-практической конференции. Липецк, 2015. С. 69–71.

9. Мирзоев О.М., Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М., 2007. 352 с.

10. Севдалев С.В., Кожедуб М.С., Врублевский Е.П., Митусова Е.Д. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 83–85.

© Погодина О.А., Жакпарова О.С., Митусова Е.Д.