

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Румянцева Андрея Викторовича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____

В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____

В.Н. Мишагин

Саратов 2021

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Наше педагогическое исследование мы проводили в группе девочек 2009-2010 года рождения, занимающиеся в секции волейбола, учитель физической культуры _____.

Рассмотрим содержание учебно-тренировочного процесса юных волейболисток на этапе начальной подготовки, целью которого является освоение элементарных знаний и навыков игры, развитие необходимых двигательных качеств, т.к. специфика игры в волейбол такова, что от спортсмена требуется: в одном случае, мгновенно определить предполагаемое падение мяча и сместиться в нужном направлении за минимальный промежуток времени; в другом случае, своевременно распознать атакующие действия противника и контратаковать, используя различные приемы, где от взаимосвязи прыгучести, силы, ловкости, выносливости и других качеств зависит результат игры.

Приведем средства, по мнению учителя, в большей степени способствующие развитию необходимых для волейболиста физических качеств и постоянно используемых в учебно-тренировочных занятиях.

Для развития:

- силы. Всевозможные упражнения общеразвивающего характера, упражнения на гимнастических снарядах, с набивными мячами, с сопротивлением партнера.

- скорости. Всевозможные ускорения от 5 до 30 метров из различных исходных положений, бег с изменением направления, повторные ускорения, эстафеты с мячом, нападающий удар с низких передач т. д.

- выносливости. Для развития выносливости проводим тренировочные игры 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 при большом повторении количества партий. Выполнение различных упражнений на время с большой интенсивностью, комбинированные упражнения и эстафеты, состоящие из бега, прыжков, кувырков, падений, лазаний и выполнения элементов техники волейбола, а также серий прыжков, нападающих ударов и выполнение защитных действий.

- быстроты. Тренировка времени (быстроты) реакции с применением упражнений, развивающих быстроту ответной реакции, а также упражнений, требующих быстрых переключений внимания. Для этого используются имитационные упражнения в различных стойках, выполнение движений и действий по зрительному и слуховому сигналу.

- гибкости. Выполняются акробатические упражнения на гимнастических снарядах, упражнения на растягивание с помощью партнера и без него, различные маховые движения, а также упражнения на расслабление мышц.

- прыгучести (скоростно-силовая работа). Развитию прыгучести отводится особое место, т. к. она считается основным качеством, необходимым волейболистам. Мы развиваем прыгучесть, применяя

прыжковые упражнения со скакалкой, многократные прыжки с отягощениями. Резкие выпрыгивания вверх после глубокого приседа, прыжки на мягкой опоре (на опилках, на матах), через препятствия, а также прыжки с имитацией нападающего удара и блока.

- ловкости. Развитие ловкости может быть достигнуто в том случае, если в достаточной степени у спортсмена развиты: координация движений, быстрота, сила и гибкость. Для совершенствования ловкости используются подвижные игры, акробатические упражнения, эстафеты с преодолением препятствий, кувырки, стойки, перекаты и др.; жонглирование мячами, игра в кругу с 2-3 мячами, игра в защите одного против двух. Нападающие удары из трудных положений.

Учебной программой в плане технической подготовки на данном этапе предусмотрено обучение ходьбе и бегу с остановками и выполнению заданий по сигналу в стойке игрока. Далее учащиеся осваивают перемещения приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед), чередование способов перемещения, совершенствуя навыки перемещений с остановками и стойки волейболиста. Таким образом, эта учебная тема является как бы сквозной на этапе первых трех лет обучения волейболу, овладения техникой игры.

Рассмотрим средства и методы обучения техническим приемам игры, используемым в тренировке юных волейболистов.

Уже на первых занятиях волейболом, знакомя девочек с особенностями этой спортивной игры, учитель в коротких беседах постепенно, по мере надобности, раскрывает содержание игровых правил, сущность техники волейбола. От занятия к занятию занимающиеся узнают, что техника игры разделяется на технику нападения (передачи, перемещения, подачи, нападающие удары и обманные перебивания мяча через сетку) и технику защиты (перемещения, прием мяча, блокирование, страховка).

Обучение перемещениям с остановками и стойкам волейболиста.

Перемещения и стойки входят в технику игры, осваивать которую девочкам помогают специально подобранные нами упражнения.

Примерные упражнения для овладения техникой перемещений, остановок и стоек волейболиста.

1. Бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра.
2. Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы.
3. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.
4. Бег различными способами с изменением направления (обегай стойки, мячи, препятствия).
5. Бег с остановками и изменением направления. То же, но в пределах границ волейбольной площадки.
6. Стартовые рывки из различных исходных положений.
7. Передвижение приставными шагами противходом в средней и низкой стойке волейболиста.
8. Скачки вперед, назад.
9. Остановки скачком после бега по зрительному сигналу.

10. Передача и ловля баскетбольного (набивного) мяча во встречных колоннах (по 3-5 человек), с переходом в другую колонну после броска мяча.
11. Мяч партнеру немного не добрасывают. Выход под мяч и остановка двойным шагом, скачком. Ловля мяча выше уровня лица.
12. То же, но мяч набрасывается партнером в стороны. Ловля мяча с выпадом вправо (влево).
13. Перемещения выбранными способами по зрительному сигналу с остановками двойным шагом или скачком с принятием стойки волейболиста и имитацией передачи мяча сверху двумя руками и др.
14. Стоя в кругу многоскоки через вращающуюся веревку (высота вращения веревки постепенно увеличивается.).
15. Фрагменты подвижных игр с мячом.
16. Выполнение стоек волейболиста стоя на месте в шеренгах и после перемещений (ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки на уровне лица, кисти рук с расставленными пальцами образуют «ковш» - место для приема мяча).

Обучение передаче мяча сверху двумя руками

Примерные упражнения для овладения техникой передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками стоя на месте, в движении и после остановки.

В парах по сигналу выполнить встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же, но после бега вперед, перемещения приставными шагами, остановки.

Партнер подбрасывает мяч снизу, игрок ловит его после перемещения вперед в стойке волейболиста. Упражнения выполняют в колоннах по 4-5 человек, после выполнения упражнения игрок становится в конец своей колонны.

Игрок подбрасывает мяч вперед и вверх, затем перемещается под мяч (шагом, бегом, скачком) и ловит его в правильном исходном для передачи положении.

То же, но поймать мяч после отскока от пола.

То же, но послать мяч волейбольной передачей после отскока.

В парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение.

То же, но расстояние между партнерами постепенно увеличивается.

В парах. Передача мяча над собой (2-3 раза) с последующей передачей партнеру. Партнер после выхода под мяч ловит его в стойке волейболиста и повторяет упражнение.

Игрок, ударив мяч об пол, перемещается под отскокивший от пола мяч и выполняет передачу партнеру. Упражнение выполняется во встречных колоннах.

Во встречных колоннах. Передача мяча партнеру в движении (до первой ошибки – кто больше сделает передач).

Во встречных колоннах. Передачи мяча с последующим переходом игрока в конец противоположной колонны.

Индивидуальные передачи у стены: над собой – в стену. То же, но три передачи в движении: над собой – в стену.

Стоя в круге. Передачи мяча на месте и в движении по кругу с водящим в центре.

Обучение приему мяча снизу двумя руками

Этот игровой навык изучают вначале на месте, затем – после перемещения вперед. При обучении приему мяча снизу двумя руками перед девочками ставятся те же задачи в технике, что и при выполнении передачи мяча сверху двумя руками.

Отрабатывая с девочками эту технику, используются специально подобранные упражнения.

Имитация приема мяча снизу на месте и в движении вперед, назад, в стороны.

В парах. Игрок подбрасывает мяч партнеру, который выполняет прием снизу на месте, затем после перемещения.

То же, но один выполняет передачу сверху двумя руками, а второй приемом мяча снизу двумя руками возвращает мяч партнеру.

В парах. Игрок выполнив двумя руками прием мяча снизу над собой, передачей сверху адресует мяч партнеру, который после приема мяча снизу над собой направляет его первому игроку передачей сверху.

Во встречных колоннах. Игрок после жонглирования мячом (выполнения 2-3 приемов мяча снизу над собой) передачей сверху двумя руками адресует мяч партнеру в другой колонне, который в свою очередь повторяет то же упражнение.

Жонглирование мячом над собой приемом его снизу двумя руками с одновременными поворотами и перемещениями.

После усвоения данного приема уже в процессе совершенствования навыка вводятся следующие упражнения:

Чередование высоких и средних передач, выполняя прием мяча снизу двумя руками индивидуально и в тройках, стоя у стены и в движении.

Передачи мяча партнеру снизу и сверху в зависимости от удобства приема мяча на месте и после перемещений в парах и во встречных колоннах.

Передачи в колоннах через сетку: каждый игрок выполняет прием мяча снизу, две передачи над собой снизу и передачу сверху двумя руками через сетку.

Капитаны колонн подбрасывают мяч в направлении первых номеров своих колонн: в стороны, с недолетом, вверх около себя. Игроки поочередно приемом мяча снизу должны вернуть его капитану, а затем встать в конец своей колонны.

Обучение нижней прямой подаче мяча

Знакомя девочек с изучаемым способом подачи, тренер рассказывает им о том, что подача – это технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Сообщается, что различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Обучение нижней прямой подаче ведется расчлененным методом. После объяснения и показа способа подачи обучают ребят правильному исходному положению и подбрасыванию мяча. Затем осваивается ударное движение по мячу и согласованность движений отдельных частей тела.

Примерные упражнения для освоения техники нижней прямой подачи.

Подбрасывание мяча вертикально вверх и ловля его на уровне груди.

Подбрасывание мяча с одновременным отведением правой руки назад-вниз.

Отведение правой руки назад-вниз, а затем движение ею вперед с резиновым амортизатором, закрепленным на рейке гимнастической стенки.

Броски набивного мяча (1 кг) снизу вверх.

Подбрасывание волейбольного мяча и ударное движение по нему.

Подача мяча с руки, не подбрасывая его, с 3 м в стену.

То же, но мяч посылают партнеру, стоящему в противоположной колонне.

Подача мяча снизу через сетку с 4 м, затем постепенно все более удаляясь от сетки.

Обучение нижней боковой подаче мяча

Подводящие упражнения, используемые для освоения техники нижней боковой подачи, примерно такие же, как и при обучении нижней прямой подаче мяча.

Имитация изучаемого способа подачи.

Подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад.

Подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч.

То же, но в парах: стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу.

. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку

При освоении этого игрового приема учитель объясняет занимающимся, что прием выполняется в тех случаях, когда опускающийся близко к сетке мяч надо «спасти», отбив его через сетку кулаком, стоя на месте или в прыжке. Обычно это бывает тогда, когда передача на нападающий удар получилась неточной (слишком близкой к сетке) или когда после неудачного приема подачи мяч летит прямо в сетку.

Примерные упражнения для освоения отбивания мяча кулаком через сетку:

Подбрасывание набивного мяча (1 кг) над собой и ловля в прыжке.

Броски набивного мяча через сетку (расстояние – 1-2 м от нее) одной рукой в прыжке.

Имитация отбивания мяча кулаком, стоя на месте лицом и боком к сетке.

Перебивание подброшенного мяча над сеткой.

Выбивание мяча кулаком из рук партнера, стоящего на гимнастической скамейке.

Отбивание мяча кулаком через сетку после передачи мяча на нападающий удар.

Обучение прямому нападающему удару

Приступая к обучению занимающихся нападающему удару, тренер объясняет девочкам, что это технический прием атаки, суть которого заключается в перебивании мяча одной рукой выше верхнего края сетки на стороны команды соперников. Обучение осуществляется расчлененным методом. Вначале обучают девочек разбегу с одного шага, затем с двух-трех. Следующая задача – овладение составными частями нападающего удара (разбег, вертикальный взлет, заключительное движение удара по мячу).

Подводящие упражнения:

Освоение стопорящего шага (выполняется фронтально): а) вынести правую ногу вперед на пятку, руки отвести назад; б) приставить левую ногу, приняв «старт пловца» (напрыгивание на обе ноги); в) разгибая согнутые ноги и туловище с активным махом рук вверх, выполнить прыжок вертикально вверх с замахом. Упражнение выполняется медленно по разметке, под хлопки или другие сигналы.

То же, но с двух, затем с трех шагов.

Нападающие удары в прыжке с одного шага по неподвижному мячу, который удерживает партнер двумя руками, стоя на гимнастической скамейке.

То же, но партнер в том же положении удерживает мяч двумя руками над сеткой.

В прыжке броски малого (лучше всего матерчатого) мяча через сетку.

Подбрасывание волейбольного мяча вверх на различную высоту и удары по мячу, стоя на месте и в прыжке с места.

После отскока от пола подброшенного высоко вверх мяча постараться выполнить нападающий удар вначале с одного, затем с двух-трех шагов разбега.

Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками в прыжке через сетку (следить за движением кисти сверху вниз).

Нападающие удары по подброшенному тренером или партнером мячу.

Нападающие удары через сетку с собственного подбрасывания в прыжке.

В процессе обучения нападающему удару тренер параллельно ведет работу по развитию силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении удара. В этом случае применяются следующие упражнения:

Имитация ударных движений правой и левой рукой: стоя на месте, в прыжке на месте по звуковому сигналу.

Броски волейбольного (баскетбольного) мяча в прыжке из-за головы двумя руками в пол с активным движением кистями сверху вниз (мяч вначале за головой, затем внизу). В прыжке надо выполнить замах назад за голову и сделать бросок в высшей точке своего прыжка.

Удары по закрепленному на амортизаторе мячу: стоя на месте, в прыжке на месте. Удары наносить прямой рукой в высшей точке взлета с активным движением кисти сверху вниз.

Броски набивного мяча (1 кг) с места и с одного шага в прыжке на дальность и через сетку.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, учитывая возраст воспитанниц, учитель использует различные подвижные игры. Приведем некоторые из них.

Подвижные игры при обучении передвижениям

«Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега, по зрительному сигналу, занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.

«Падающая палка». Занимающиеся строятся в круг диаметром 6-7 м, рассчитываются по порядку номеров. В центре круга стоит водящий, который держит за верхний конец палку в вертикальном положении. Водящий называет номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Вызванный участник должен сделать выпад и, не дав палке упасть, успеть подхватить ее. Если он успел подхватить ее, то возвращается на свое место, а если не успел, - становится водящим, и игра продолжается дальше. Постепенно расстояние до палки увеличивают, а играющим, чтобы подхватить палку, выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Другой вариант игры: по мере освоения навыка передвижения палку заменяют мячом.

«День и ночь». Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Одна команда «день», другая «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся

на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты: команды называются «вороны» и «воробьи»; играющие стоят не спиной друг к другу, а боком, лицом, сидя.

Подвижные игры при обучении подаче

«Чей отскок дальше». Игра проводится в спортивном зале или в любом месте, где есть стенка. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч о стенку снизу (сверху) одной рукой. Фиксируется дальность отскока. Чей отскок дальше, тот победитель. Вариант: ограничить участок стенки, о которую производятся броски мяча.

«Кто дальше бросит». Участники делятся на 3-4 группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (хоккейный или теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м первая, на расстоянии 12 м вторая и т. д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию одно очко, за вторую два очка и т. д. Вариант: броски выполняются через веревку, натянутую на определенной высоте (2-3 м); каждый делает по два броска (правой и левой рукой).

«Точная подача». Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки разделена на определенные квадраты. Каждому квадрату присвоена цифра, соответствующая очкам, начисляемым за попадание после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку заранее обусловленным способом подачи. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает данное количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 балла. Если же мяч заденет сетку или игрок, подавая, переступит линию подачи, очки не начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Поддачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры побывает в роли подающего (один или два раза). По сумме очков определяется команда-победительница (Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, А.М. Садыкова, А.М. Рядозубова, 2008).

После выполнения подготовительных и специальных упражнений проводятся, как правило, учебные двухсторонние игры. В начале учебно-тренировочного процесса, учитель считает целесообразным, начинать учебные игры без подачи. Мяч вводится в игру верхней передачей из зоны 6. Количество касаний неограниченно; важно, чтобы мяч не коснулся площадки. Прием мяча и передачи разрешается выполнять как сверху, так и снизу, но вторую передачу рекомендуется выполнять сверху. Постепенно с

учетом подготовки занимающихся разрешаем им делать подачу с 3-6 м от сетки, предоставляя каждой девочке на подачу по две попытки (если первая была неудачной). По мере усвоения техники игры и приемов игры проводятся уже по всем правилам и с начальной тактической направленностью (т.е. от волейболисток требуется не посылать мяч сразу после приема на сторону соперников, а выполнить передачу на нападающий удар, пытаться применять обманные удары, осуществлять страховку и т.п.). Таким образом, в процессе учебных игр занимающиеся не только овладевают техническими элементами волейбола, но и приобретают тактические навыки.

С целью учета тренировочных и соревновательных нагрузок, определения различных сторон подготовленности юных спортсменок (физическая, техническая, тактическая) тренер проводит регулярно диагностику подготовленности занимающихся в секции девочек (В.М.Сероштан, 1987).

Используются следующие формы контроля:

1) поэтапный контроль, отражающий состояние занимающихся на различных этапах многолетней подготовки (в мезоцикле, в полугодовом цикле);

2) текущий контроль, с помощью которого выявляется срочный тренировочный эффект после одного или нескольких занятий.

3) оперативный контроль – оценивается эффект одного тренировочного занятия.

Учитель обычно осуществляет контроль сформированности технических навыков через 1–2 месяца подготовки.

В качестве контрольных упражнений для установления динамики развития двигательных способностей, необходимых в игре, используются следующие:

6-минутный бег. Тест служит для определения общей выносливости.

Прыжки в длину с места. Характеризуют развитие скоростно-силовых качеств.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Для определения развития силы.

Челночный бег 3x10 м (с). Тест на определение развития ловкости.

Для выявления эффективности используемых средств и методов технико-тактической подготовки в плане развития технической подготовленности девочек проводились следующие контрольные упражнения:

Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз);

Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз);

Подачи: нижняя и верхняя. При подаче из 10 попыток необходимо попадание в заданную зону указанным способом.

Нижняя подача: 8 удачных попыток – оценка «5»;

7 удачных попыток – оценка «4»;

5-6 удачных попыток – оценка «3»;

Верхняя подача: 5 удачных попыток – оценка «5»;

4 удачных попыток – оценка «4»;

3 удачных попыток – оценка «3»;

Приведем результаты, показанные девочками в начале (I этап) и в конце 2019-2020 учебного года (II этап).

Анализ результатов педагогического исследования и вывод

Проанализируем результаты контрольного тестирования:

Как видим из приведенных выше сводных таблиц, динамика развития, как физических способностей, так и двигательной подготовленности во всех предложенных юным волейболисткам контрольных испытаниях равномерно возрастает. Данный факт позволяет нам сделать вывод о том, что представленный нами режим двигательной деятельности юных волейболистов является достаточно эффективным. Подтверждением этого являются и спортивные результаты воспитанниц, показанные на районных соревнованиях 2019-2020 года, где команда в своей возрастной группе заняла первое место.

Выводы и методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса юных волейболистов

В данной работе мы рассмотрели проблему организации рациональной двигательной деятельности юных спортсменов, занимающихся волейболом.

Объект исследования – процесс формирования технико-тактических навыков игры в волейбол и развития двигательных качеств у школьников 10-12 лет.

Предмет исследования – средства и методы, способствующие формированию и совершенствованию игровой подготовки юных волейболистов.

В ходе педагогического исследования мы решили следующие задачи:

Представили рациональную методику подготовки юных волейболистов. посредством педагогического наблюдения и контрольного тестирования мы выявили влияние данной методики на развитие технико-тактических навыков и физических способностей у подростков, занимающихся волейболом. Тем самым достигли цели представленного педагогического исследования и подтвердили выдвинутую нами гипотезу, согласно которой подготовка юных спортсменов к достижению максимальных соревновательных результатов будет эффективной, если тренировочные нагрузки будут соответствовать психолого-педагогическим и физиологическим особенностям развития организма занимающихся. Рациональный режим подготовки в сочетании с всесторонним физическим развитием, глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением опыта игры является определяющим условием прогрессирования юных спортсменов.

На основании вышеизложенного и в соответствии со спецификой игры мы рекомендуем следующие основные направления методики обучения волейболу на начальном этапе подготовки:

Уделять достаточно большое внимание общей физической подготовке, и на ее основе развивать у занимающихся специальные физические качества способности: главным образом силу и быстроту сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч, согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча.

Развивать быстроту сложных реакций, зрительную ориентировку, наблюдательность и другие качества, которые лежат в основе тактических способностей.

С самого начала обучать техническим действиям, развивать интеллектуальные качества, развивать у юных спортсменов психологические качества, необходимые для успешного ведения игры.

Заключение

Волейбол – популярный в нашей стране вид спорта. Своим признанием он обязан простоте, доступности, большой эмоциональности и оздоровительному эффекту.

Экспериментальные исследования учёных и практический опыт тренеров и преподавателей физической культуры показывает, что на этапе начальной спортивной специализации большое внимание необходимо уделять развитию физических качеств и двигательной подготовленности занимающихся. При формировании двигательного навыка наблюдается взаимосвязь уровня физических качеств и овладения техникой.

Без должной физической подготовки невозможны рост показателей физического развития и воспитание двигательных способностей, а также достижение технического мастерства в том или ином виде спорта.

Эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагога организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения.

Рациональная методика подготовки юных спортсменов в детском и юношеском возрасте является надёжной базой для дальнейшей специализации с целью достижения высоких результатов в избранном виде спорта.