

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Кабрал Евгении Николаевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ И.А. Суменков
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Экспериментальное обоснование программы совершенствования командных тактических действий волейболисток

Организация и методы исследования

В ходе своей работы мы использовали следующие методы исследования:

- 1 Анализ научно-литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Анкетирование, опрос
4. Педагогический эксперимент
5. Контрольные испытания (тесты)
6. Методы математической статистики.

Анализ научно-литературных источников. Мы постарались изучить и обобщить опыт ряда авторов по теме исследования. Изучение научно-методической литературы позволило изучить состояние вопроса о содержании и построении командных тактических действий юных волейболисток в ходе игры, конкретизировать задачи исследования. Также внимание было уделено изучению документов планирования и проведения тренировочных занятий в волейболе.

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения тренировочного процесса, и было направлено на совершенствование структуры командных тактических действий юных волейболисток в ходе игры.

Контрольные испытания (тесты)

Изучение физической подготовленности девочек в ходе педагогического эксперимента проводили по тестам: бег 30 м, челночный бег (5*6м), прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками.

Физическое развитие девочек изучали по функциональным показателям: сила мышц правой и левой кисти, становая сила, жизненную емкость легких, время задержки дыхания на вдохе, частота сердечных сокращений в покое.

Педагогический эксперимент. В основном педагогическом эксперименте изучались результаты командных тактических действий и взаимодействия юных волейболисток в ходе игры и на соревнованиях.

Методы математической статистики. Полученные данные обрабатывались при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента, определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m).

На первом этапе исследования (с ноября 2020 - по апрель 2021 гг.) проводился предварительный педагогический эксперимент с волейболистками 14–15 лет, по 12 человек в группе, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

На втором этапе исследования (с апреля 2021 - по февраль 2022 гг.) проводился основной педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проходил на базе Муниципального павильона «Атлетик

Магдалена» города Вила-Нова-де-Гайя (Португалия). Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, в течение недели волейболистки контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю. Длительность каждого занятия - 45 минут.

Третий этап исследования (с марта - по май 2022 г.); на данном этапе решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы. На этом этапе было завершение исследования, анализ результатов, закончено оформление квалификационной работы.

Программа совершенствования командных тактических действий волейболисток состоит из нескольких разделов: изучение теоретических основ игры в волейбол, выполнение специальных упражнений и комбинаций, приближенных к условиям игры, тренировочные игры и соревнования. Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения тренировочного процесса, и было направлено на совершенствование структуры командных тактических действий юных волейболисток в ходе игры.

В основном педагогическом эксперименте изучались результаты командных тактических действий и взаимодействия волейболисток в ходе игры и на соревнованиях. Надо стремиться подготовить всех игроков так, чтобы они могли в случае необходимости быть и нападающими, и защитниками, после этого гораздо легче будет осваивать более совершенные стили современной игры в волейбол.

Особенности экспериментальной программы совершенствования командных тактических действий волейболисток

Программа совершенствования командных тактических действий волейболисток состоит из нескольких разделов: изучение теоретических основ игры в волейбол, выполнение специальных упражнений и комбинаций, приближенных к условиям игры, учебно-тренировочные игры и соревнования.

Примеры специальных упражнений и комбинаций, приближенных к условиям игры:

1. Передающий - правый игрок у сетки - намечает низкую передачу, центральному игроку у сетки, который подпрыгивает и обманывает. Левый игрок у сетки подпрыгивает, сразу же после центрального игрока толкает мяч, через снижающийся блок с передачи, которая в действительности идет от передающего игрока примерно центральной дугой вперед. Если этот «сигнал» заметит противник, то блок ожидает атаки второго нападающего, а в это время атаку проводит первый нападающий, левый же игрок у сетки своей подготовкой, разбегом и прыжком только обманывает.

2. Передающий - правый игрок у сетки - находится в подобном положении, как указано в пункте выше, причем центральный игрок у сетки обманывает, стоя почти рядом с ним или немного дальше к центру сетки. Передачу в действительности получает снова левый игрок у сетки, но на этот

раз передает мяч на другой край сетки (на левый столб), высокой и длинной дугой или же более действенной быстрой передачей вдоль всей сетки.

3. Передающий - правый игрок у сетки - переходит примерно на сетки справа. Здесь он намечает передачу над собой для выбегающего центрального игрока у сетки, который делает обманное движение, так как передача идет к левому игроку у сетки. Еще более убедительно можно обмануть противника, если повернуться лицом к подбегающему игроку и над собой передать мяч левому игроку у сетки (рисунок 1).

При атаке, как и при обороне, иногда применяют обмен игроков местами. Различные возможности зависят в значительной мере и от тактики в целом.

4. Выбегающий игрок. Игра с игроком задней линии, выбегающим на передачу, является по существу первым из приведенных способов атаки, т. е. атака с передачей, со второй передачей и последующим нападающим ударом. Игрок, выходящий на передачу, может передавать мяч всем трем нападающим, ибо любой из игроков у сетки имеет право атаковать. Место, куда выбегает передающий игрок, определено техническими возможностями и стилем игры нападающего. Обычно это где-то недалеко от сетки. Оттуда он может передавать мяч двум нападающим игрокам, стоящим передним, и одному, стоящему за ним. Одной из последующих форм возможных «сигналов» с «перекрещиванием» пути игроков в комбинации с «разбегом» является выбегание правого игрока у сетки на центр, где он проводит обманный удар, а за ним левый игрок у сетки может провести нападающий удар с передачи передающего игрока. Последний в это время поворачивается и передает мяч через голову (по направлению полета мяча на правый столб, куда подбегает центральный игрок у сетки, чтобы провести атаку). До тех пор, пока команда применяет систему трех пар или какую-либо другую систему атаки, при которой предполагается передача со второго удара определенным передающим игроком с определенного места, гораздо выгоднее, чтобы передающий игрок встал сразу, таким образом, за сеткой чтобы туда - не попала подача противника.

5. «Обслуживание». Центральный игрок задней линии «обслуживает» передающего игрока - берет все мячи с подачи, которые идут близко от передающего игрока, так что передающий игрок обрабатывает в большинстве только такие подачи, которые направляются прямо па него. Передача сразу на удар с подачи очень затруднительна, и лучше, когда передающего «обслуживают». Точно таким же способом «обслуживает» центральный игрок задней линии нападающего, так как это дает возможность последнему лучше сосредоточиться на своем действии. Если нападающий игрок сам принимает подачу, он несколько теряет ориентировку в поле противника и, кроме того, в стремлении правильно «выйти под мяч» при обработке подачи может встать в невыгодную позицию для атаки, поэтому нападающий берет только те подачи, которые идут прямо на него. Два других игрока задней линии должны прикрывать все пространство задней части поля.

Более длительный полет мяча облегчает им эту задачу, они должны только договориться о том, кто из них будет брать мяч в центральной зоне (сзади игрока 1). Недоговоренность часто приводит к суматохе: либо мяч не берет никто, либо же сразу два игрока. Обычно центр страхует левый игрок задней линии.

6. Обычно игроки расставлены в шахматном порядке, так как это дает возможность лучше прикрывать поле и в глубине. Однако такая расстановка игроков у плохо сыгранных команд приводит к тому, что к одному мячу «не бежит» никто из игроков, а к другому бегут сразу два или три игрока. При столкновении обычно происходит «нечистая игра». Поэтому, особенно в начале встречи, лучше расставлять игроков почти на одинаковом уровне, где каждый отвечает за свою зону, т.е. должен «обыграть» мяч, идущий вперед, а не бегать за мячами, которые летят в стороне от него (больше, чем на шаг). Этот способ расстановки игроков применяют как при «спрятанном», так и при «выбегающем передающем» игроке. Вместе с тем все шесть игроков должны принимать мяч, используя только систем у перекрещивающихся «диагональных передач». Передвижение всей группировки защиты вперед или назад по площадке происходит по предполагаемой длине «резкой» подачи противника. Если игроки ожидают более короткую подачу, они приближаются по возможности ближе к сетке, если они предполагают, что подача противника будет стремительной, вниз к задней линии площадки, весь ряд отступает несколько больше назад (за центр). В последнее время иногда рекомендуется, чтобы вся команда стояла напротив подающего игрока таким образом, чтобы ряды были наискось по отношению к площадке: левый игрок у сетки, игрок поля стоит дальше от сетки, чем правые крайние игроки. Преимуществом этого положения является более короткий путь для выбегающего игрока на передачу из зоны, но при этом значительно открывается правый задний угол площадки.

7. Положение защиты в ходе игры зависит оттого, какой блок применяют игроки у сетки - одиночный, двойной, тройной или же вообще не ставят блок. Основной принцип при всех обстоятельствах - игроки должны стоять лицом к атаке противника и передвигаться по возможности вперед навстречу мячу. Поэтому, вся команда в большинстве располагается полукругом (дугой, полумесяцем) навстречу к месту атаки.

8. Выбегание навстречу мячу не должно быть преждевременным, что бывает довольно часто, и это неправильно, так как при этом открывается все заднее поле. Некоторые команды начали с большим или меньшим успехом применять выбегание игроков поля. Мысль здесь такова: если игрок поля выбегает навстречу мячу, то он имеет больше вероятности вовремя «выйти под мяч». Осложнением в этом выбегании являются мячи, которые летят на его место (или за ним). Игрок не может принять такой мяч, и поэтому необходимо, чтобы то место, откуда выбегает игрок, было по возможности подстраховано выбеганием другого игрока. Пока этот стиль игры не имеет популярности, так как все шесть игроков должны хорошо разучить эту

комбинацию с выбеганием на отдельные места. Желательно, чтобы с этими способами оборонной игры игроки познакомились и постепенно его освоили. Современная тактика атаки наиболее сильных команд заключается во введении в игру и использовании не менее трех нападающих. Надо стремиться подготовить всех игроков так, чтобы они могли в случае необходимости быть и нападающими, и защитниками. После этого гораздо легче будет осваивать более совершенные стили современной игры, такие, как система «диагональных» передач, система выбегающего и т. п., которые требуют хорошей технической и всесторонней подготовки игроков.

9. В игре для начинающих можно использовать для всестороннего обучения всех игроков простейшую тактическую «систему игры с одним нападающим». Это простая система, при которой первая передача летит регулярно на центрального игрока у сетки, который передает левому игроку у сетки, а последний атакует по своим способностям. Центральный игрок у сетки передает также правому игроку у сетки и в том случае, когда получает передачу с правой стороны площадки, и повернут более или менее лицом к правому игроку.

10. Система трех нападающих является важной и для современной игры в волейболе, это - основа, из которой надо исходить при обучении тактике. Сама по себе она может с успехом быть использована как хороший стиль нападения в целом ряде встреч. До тех пор, пока игра идет последовательно, ее выгодой и невыгодой является определенная стереотипность. Выгодным является то, что каждый игрок знает точно, что ему нужно делать в любой момент и что он может ожидать от своих игроков. Но это одновременно невыгодно, так как противник может подготовить защиту. Размещение нападающих и передающих идет в трех парах, так что у сетки всегда есть один передающий и два нападающих игрока или же, наоборот, один нападающий и два передающих. Обмен игроков местами у сетки происходит только в исключительных случаях, когда третий нападающий слабый.

Динамика физического развития и освоения тактических действий волейболисток в ходе педагогического эксперимента

О способностях к овладению тактикой судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом.

Далее в таблице 1 представим основные показатели физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп.

Статистически достоверных различий между девочками контрольной и экспериментальной групп не выявлено. Результаты нормативов по физической подготовке девочек в ходе педагогического эксперимента отличаются с достоверностью $p < 0,05$, в контрольных тестах: бег 30 м, бег 30 м (5*6м), прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками.

В ходе эксперимента был выявлен практически одинаковый уровень развития физической подготовленности волейболисток контрольной и экспериментальной групп. Но за счет эффективности использования программы совершенствования командных тактических действий экспериментальная группа показала высокий процент результативности.

Девочки экспериментальной группы показали результаты лучше, чем девочки контрольной группы, это уверяет нас в том, что примененная программа совершенствования командных тактических действий волейболисток, дает положительный эффект в физическом развитии девочек, у них развивается быстрота, сила рук, координация движений.

Результаты выполнения командных тактических действий волейболисток в ходе соревнований

Во время педагогического эксперимента мы изучали динамику тактические действия волейболисток во время игры. С увеличением числа партий от трех до пяти значительно возрастает как активность игроков, так и количество прыжков и особенно перемещений и падений, связанных с необходимостью выполнения атакующих и защитных действий.

Далее на диаграмме 3 представлена динамика активности волейболисток в ходе игры.

Полученные данные указывают на тесную взаимосвязь и взаимозависимость основных сторон спортивной подготовки (физическую и тактическую).

Для волейбола - игры, носящей характер коллективного соревнования, очень важна тактика. Изучение тактики начинается с самых первых шагов обучения новичков, это единственный путь для овладения совершенной игрой на уровне команды мастеров. Каждый начинающий игрок в ходе тренировок знакомится с тактикой игры. Сразу же при изучении отдельных элементов игроки уясняют тактические возможности их использования. Тактическая согласованность групп - двух-трех игроков - является основой всей игры, а тактика коллектива обеспечивает победу всей команды. Для игроков должна быть ясна задача, которую ставит перед собой команда точно так же, как тактические и технические возможности отдельных игроков своей команды.

Атакующие действия в нападении игроков в обеих группах фиксировались в протоколах во время турнира и были проанализированы тактические действия, выполненные игроками обеих групп.

Прямой атакой является каждый намеренный удар мяча через сетку на поле противника. Здесь речь идет как о различных способах подачи, так и о чистой атаке с использованием удара на незащищенное место на поле противника, о лобовом ударе, «драйве», нападающем ударе в любой форме.

Таблица 4- Количество атакующих действий в нападении игроков

Сюда относится также и атакующий блок, это вытекает из относительной пассивности блокирующего игрока, который в своем действии зависит от противника. Атака - любая попытка, послать мяч через сетку на поле противника.

У девочек экспериментальной группы по сравнению с девочками контрольной группы наблюдается положительная в тактическом отношении эффективность нападающих действий и реализация решений. Девочки экспериментальной группы принимали и реализовывали тактические решения в 85% случаев, приводящие к выигрышу очка, девочки контрольной группы подобные решения принимали в 67% случаев.

Тактический брак девочки экспериментальной группы допустили в 47% случаев, тогда как в контрольной группе - 72% случаев. В ходе педагогического эксперимента удалось заложить основы индивидуального стиля деятельности в нападении у девочек экспериментальной группы, так как на его совершенствование отводилось больше времени и во время соревнований юными волейболистками они использовались значительно чаще. У игроков экспериментальной группы достаточно высокий уровень тактических умений, который позволяет им в процессе игры принимать правильные решения.

В групповой тактике нападения имеются три возможности взаимодействия трех или двух игроков. Наиболее известным и обычным способом при игре на три удара является прием мяча, точная передача, нападение. Ускорения игры можно достигнуть игрой на два удара. Точная вторая передача для удара в нападении при создании угрозы удара с первой передачи требует более совершенной технической обработки мяча. В этом случае начало комбинации создается также моментальной передачей на удар, но, вместо нападения второй, игрок снова передает мяч, чтобы нападение провел только третий игрок, у которого для атаки лучшие условия. Этот способ игры требует владения самой совершенной техникой в приеме мяча, так как откидка для того, чтобы быть эффективной, должна быть проведена в прыжке. Конечно, она должна быть точной. Для того, чтобы еще лучше выполнить задачу, передача должна быть внезапной, чтобы третий игрок был действительно освобожден от блока. Поэтому обычно вторая передача (откидка) связывается с обманным движением. Игрок подпрыгивает на удар с первой передачи, имитирует нападающий удар, привлекает этим противника к постановке блока и неожиданно дает новую передачу.

В ходе тренировочного процесса необходимо усложнять упражнения, близких к игровой обстановке и отрабатывать игровые комбинации, следить,

чтобы их отработка проходила с большой плотностью и многократным повторением.

Командные взаимодействия игроков должны быть согласованны и разучены в определенных тактических комбинациях, это могут быть взаимодействия без изменения направления, а также и с изменением направления движения игроков команды.

Во время игры в волейбол юным волейболисткам важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса совершенствовать свои тактические умения и взаимодействовать с игроками команды.

Выводы по главе.

1. Функциональные показатели девочек в ходе педагогического эксперимента статистически достоверны, различия между показателями физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп не выявлены. Результаты нормативов по физической подготовке девочек в ходе педагогического эксперимента отличаются с достоверностью $p < 0,05$, в контрольных тестах: бег 30 м, бег 30 м (5*6м), прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Девочки экспериментальной группы показали результаты лучше, чем девочки контрольной группы, это связано с тем, что разработанная методика совершенствования командных тактических действий юных волейболисток, дает положительный эффект в физическом развитии девочек, у них развиваются: быстрота, сила рук, координация движений.

2. Девочки экспериментальной группы принимали и реализовывали тактические решения в 85% случаев, приводящие к выигрышу очка, девочки контрольной группы подобные решения принимали в 67% случаев. Командные взаимодействия девочек экспериментальной группы согласованны и разучены в определенных тактических комбинациях, они хорошо ориентировались в игровой обстановке в защите и нападении, для этого в ходе учебно-тренировочного процесса они совершенствовали свои тактические умения и взаимодействия с игроками команды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В волейболе тактика делится на тактику индивидуальную, групповую и командную, это относится как к защите, так и к нападению. Изучение тактики начинается с самых первых шагов обучения, это единственный путь для овладения совершенной игрой на уровне команды мастеров. Каждый начинающий игрок в ходе тренировок знакомится с тактикой игры. Сразу же при изучении отдельных элементов игроки уясняют тактические возможности их использования. Тактическая согласованность групп - двух-трех игроков - является основой всей игры, а тактика коллектива обеспечивает победу всей команды. Для игроков должна быть ясна задача, которую ставит перед собой команда, точно так же, как тактические и технические возможности отдельных

игроков своей команды. Исправление ошибок - это сознательная работа игрока над устранением своих недостатков под руководством тренера. Задача тренера - вовремя заметить ошибку и разъяснить игроку, как ее исправить. Повторение упражнений помогает усвоению правильных навыков. В рамках возможности по времени хорошо иногда проводить инструктивную игру, игру с повторением определенных элементов игры, которые первоначально были сыграны плохо или могли бы быть решены лучше. Свои ошибки начинающий игрок может устранить только в процессе целеустремленной работы над собой.

Программа совершенствования командных тактических действий юных волейболисток состоит из нескольких разделов: изучение теоретических основ игры в волейбол, выполнение специальных упражнений и комбинаций, приближенных к условиям игры, тренировочные игры и соревнования. Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения учебно-тренировочного процесса, и было направлено на совершенствование структуры командных тактических действий юных волейболисток в ходе игры. В основном педагогическом эксперименте изучались результаты командных тактических действий и взаимодействия юных волейболисток в ходе игры и на соревнованиях. Надо стремиться подготовить всех игроков так, чтобы они могли в случае необходимости быть и нападающими и защитниками, после этого гораздо легче будет осваивать более совершенные стили современной игры в волейбол.

Функциональные показатели девочек в ходе педагогического эксперимента статистически достоверны, различия между показателями физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп не выявлены. Результаты нормативов по физической подготовке девочек в ходе педагогического эксперимента отличаются с достоверностью $p < 0,05$, в контрольных тестах: бег 30 м, челночный бег (5*6м), прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Девочки экспериментальной группы показали результаты лучше, чем девочки контрольной группы, это связано с тем, что разработанная методика совершенствования командных тактических действий юных волейболисток, дает положительный эффект в физическом развитии девочек, у них развиваются: быстрота, сила рук, координация движений.

В ходе соревнований у девочек экспериментальной группы по сравнению с девочками контрольной группы наблюдается эффективность тактических нападающих действий и быстрая реализация решений. Девочки экспериментальной группы принимали и реализовывали тактические решения в 85% случаев, приводящие к выигрышу очка, девочки контрольной группы подобные решения принимали в 67% случаев. Командные взаимодействия девочек экспериментальной группы согласованны и разучены в определенных тактических комбинациях, они хорошо ориентировались в игровой обстановке в защите и нападении, для этого в ходе тренировочного процесса они

совершенствовали свои тактические умения и взаимодействия с игроками команды.