



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ КОЗЬМЫ МИНИНА »**

**Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теоретических основ физической культуры  
Специальность 050100.62 Педагогическое образование**

## **Структура технико-тактической подготовки волейболистов в период начальной специализации**

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс волейболистов в период начальной специализации.

**Предмет исследования** – структура технико-тактической подготовки волейболистов в период начальной специализации.

**Гипотеза исследования** – учебно-тренировочный процесс будет более эффективным:

если методика подготовки волейболисток будет строиться на основе целенаправленного развития технической и тактической подготовки волейболистов в период начальной специализации

если тренировочные средства будут подбираться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей игроков

если будет осуществляться анализ тренировочного процесса.

## **Цель работы** разработка технической и тактической подготовки волейболистов на основе структуризации средств.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были сформулированы **задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические основы игры в волейбол.
2. Рассмотреть тактическую и техническую подготовку.
3. Подобрать эффективный способ анализа технико-тактической подготовки в соревновательной деятельности.
4. Подобрать средства построения тренировочного процесса в период начальной специализации.
5. Протестировать технико-тактическую подготовку волейболистов в тренировочном процессе в период начальной специализации.

# ГЛАВА 3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПЕРИОД НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Основные задачи подготовки исходя из программы:

- **Техническая подготовка**
- **Тактическая подготовка**
- **Игровая подготовка**

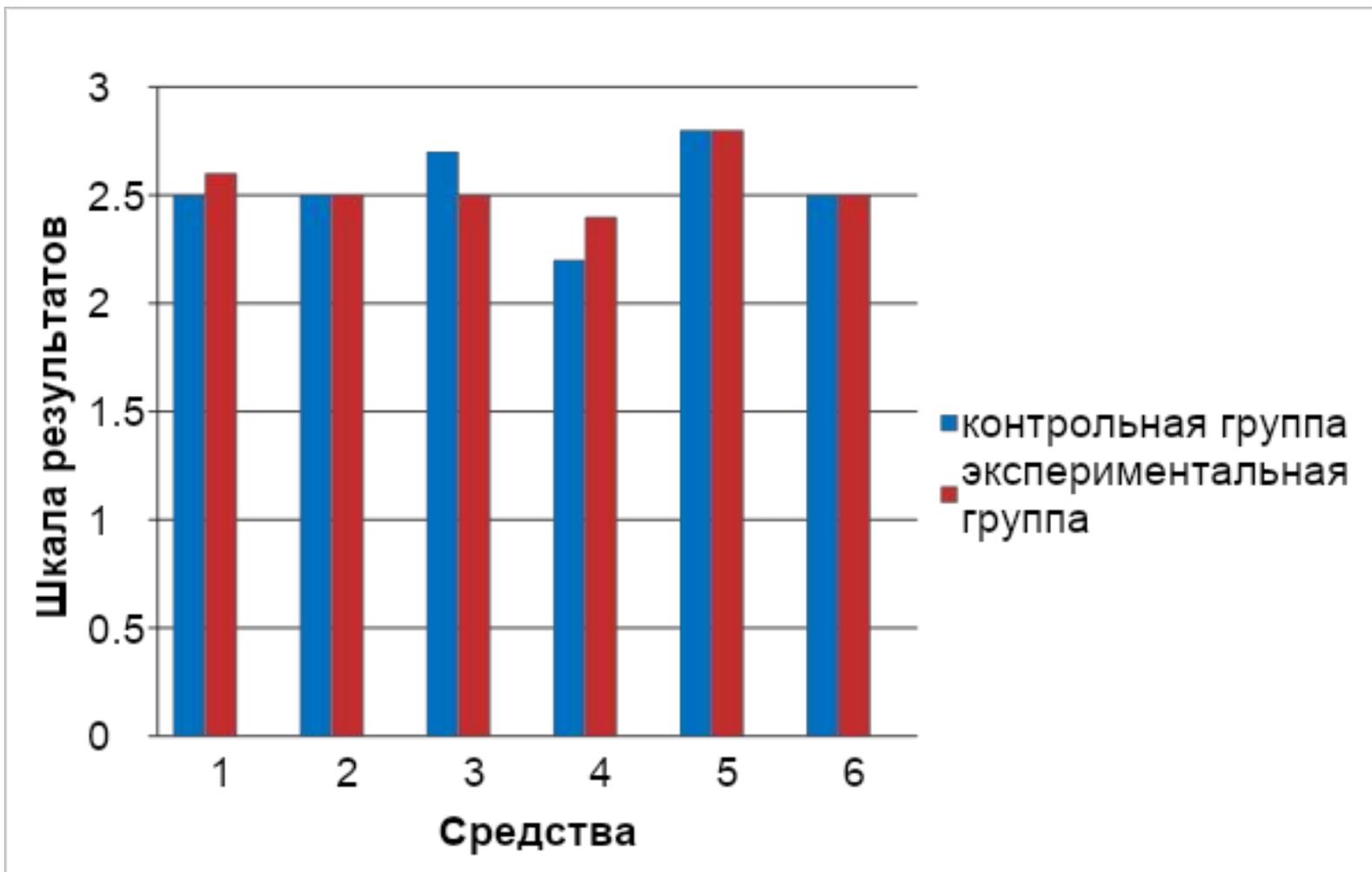
**Разработанные упражнения по технической подготовке, были проверены на контрольной и экспериментальной группах.**

**Таблица 1**

**Результаты исследования по технической подготовке средний балл**

<b>Контроль ная группа</b>	2.5	2.5	2.7	2.2	2.8	2.5
<b>Эксперим ентальная группа</b>	2.6	2.5	2.5	2.4.	2.8	2.5

# График по технической подготовке

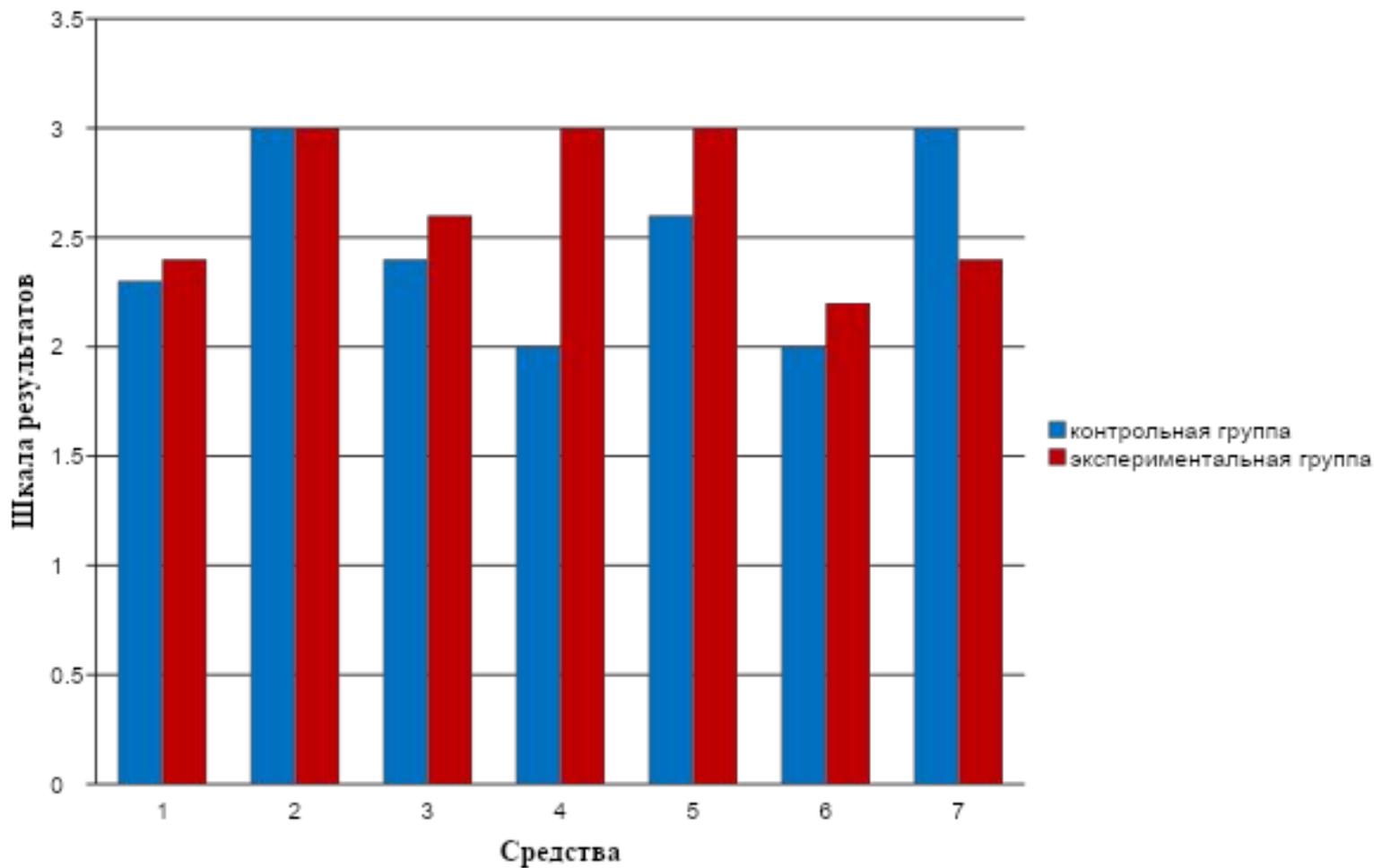


**Разработанные упражнения по тактической подготовке, были проверены на контрольной и экспериментальной группах.**

**Таблица 2**

<b>Контрольная группа</b>	2,3	3	2,4	2	2,6	2	3
<b>Экспериментальная группа</b>	2,4	3	2,6	3	3	2,2	2,4

# График по тактической подготовке



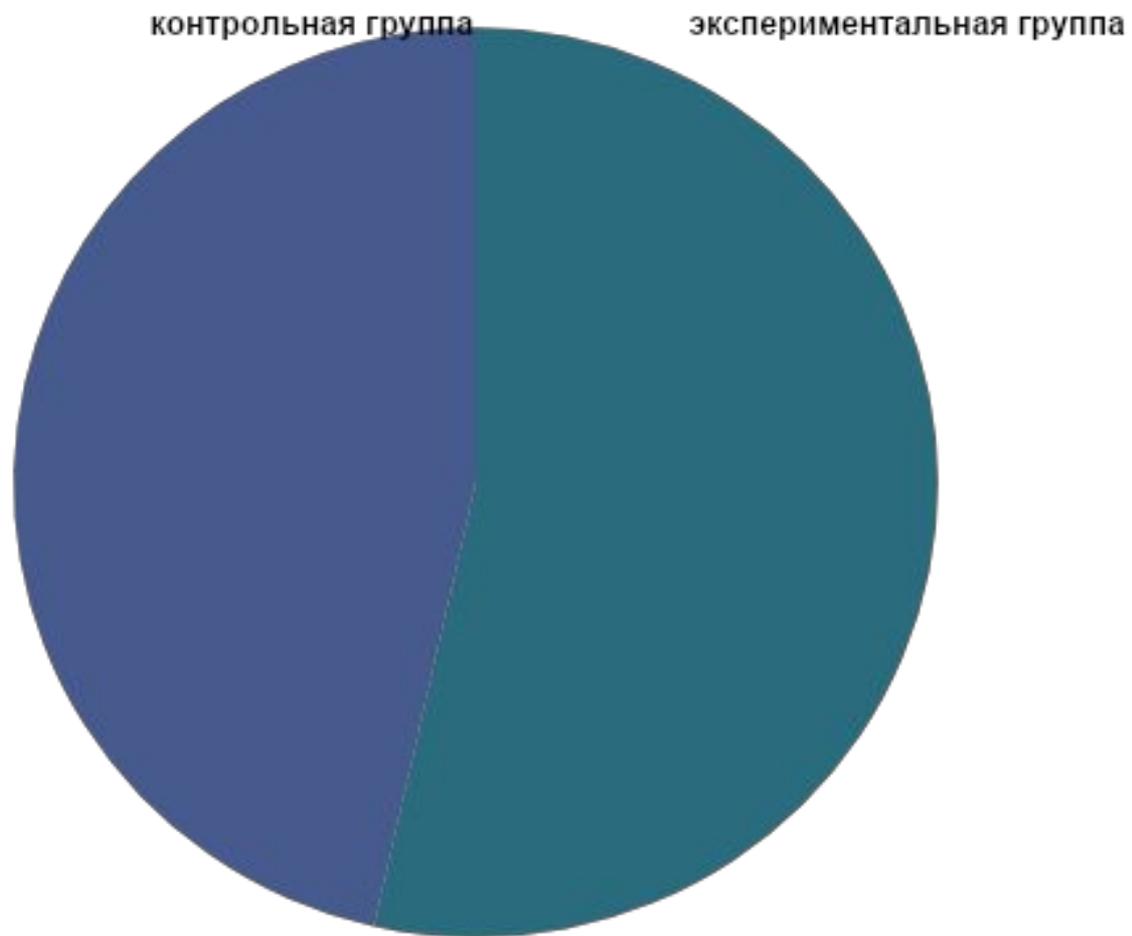
# Экспериментальная методика

## Контрольные упражнения

1. «Укороченная низкая передача в зоне 3»
2. «Средняя передача на удар из зоны 3 в зону 4»
3. «Длинная передача на удар из зоны 2 в зону 4»
4. Передача на точность в зоне 3
5. Передача на точность из зоны 3 в зону 4
6. Передача на точность из зоны 2 в зону 4
7. Передача на точность у стены с расстояния до стены в 1 м
8. Передача на точность у стены с расстояния до стены в 3 м
9. Передача на точность у стены с расстояния до стены в 5 м
10. «Прием мяча с подачи в зоне б»
11. «Защита зоны б»

Средства	В начале эксперимента		Отклонения x-y	Квадраты отклонения $(x-y)^2$	В конце эксперимента		Отклонения	Квадраты отклонения
	κ n=10	э n=10			x κ	y э		
1	12,7	14,8	-2.1	4.41	12,9	16	-3.1	9.61
2	10,7	10,7	0	0	11	12	-1	1
3	48,4	50,2	-1.8	3.24	49	53	-4	16
4	70,1	72,2	-2.1	4.41	72	75	-3	9
5	67,7	68	-0.3	0.09	68,2	70	-1.8	3.24
6	58	59	-1	1	58	61	-3	9
7	77,3	77,3	0	0	78,9	79	-0.1	0,01
8	71	72	-1	1	72,5	74	-1.5	2.25
9	57,7	59	-1,3	1.69	59	61	-2	4
10	4,87	4,89	-0.02	0	5	6	-1	1
11	4,9	5	-0.1	0.01	5,5	5,8	-0,3	0.09
сумма	483.7	493.09	-9.72	15.85	492	506.8	-20.8	55.2
сред.знач.	43.94	44.8			44.7	46.07		

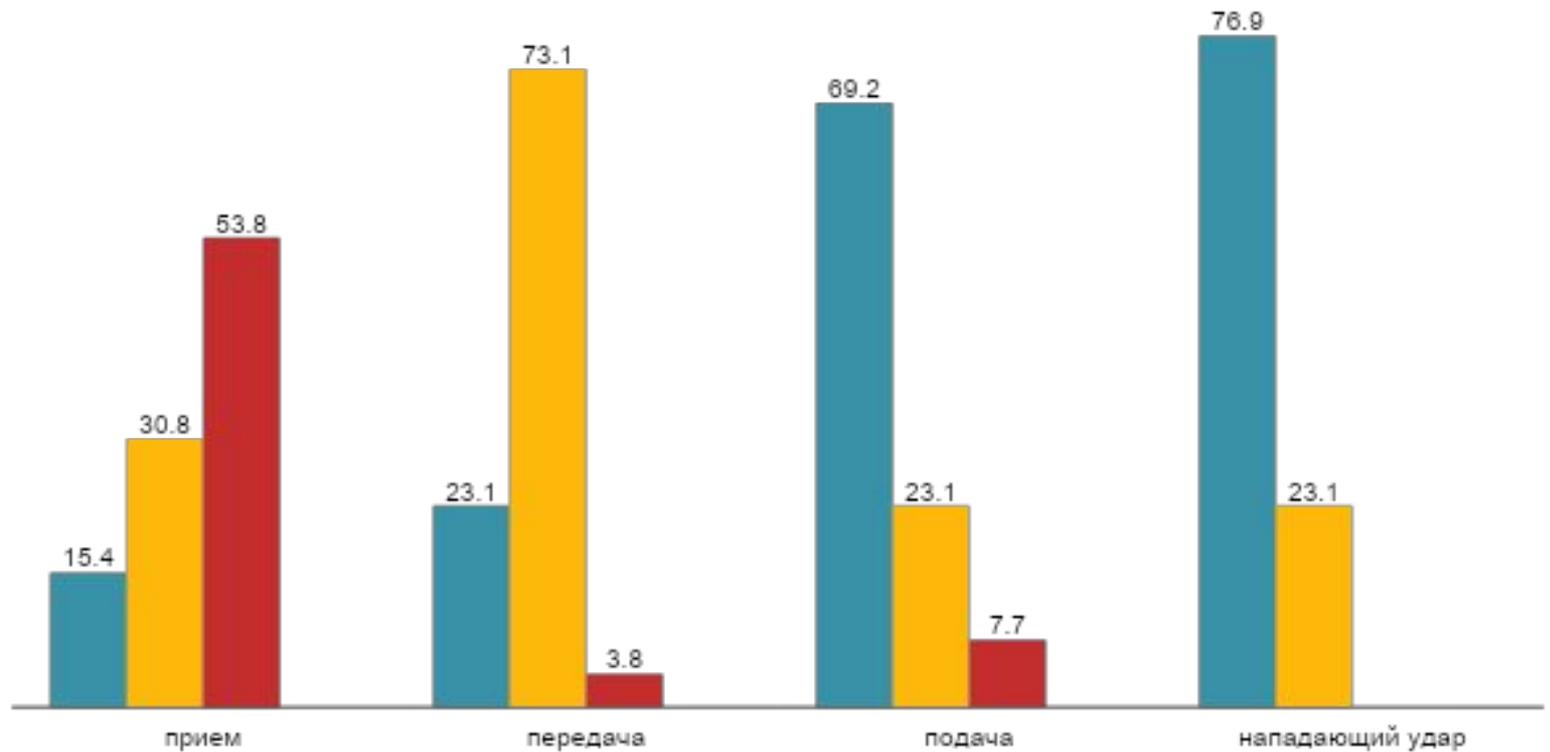
## Сравнительная оценка результатов применения традиционной методики и разработанной методики



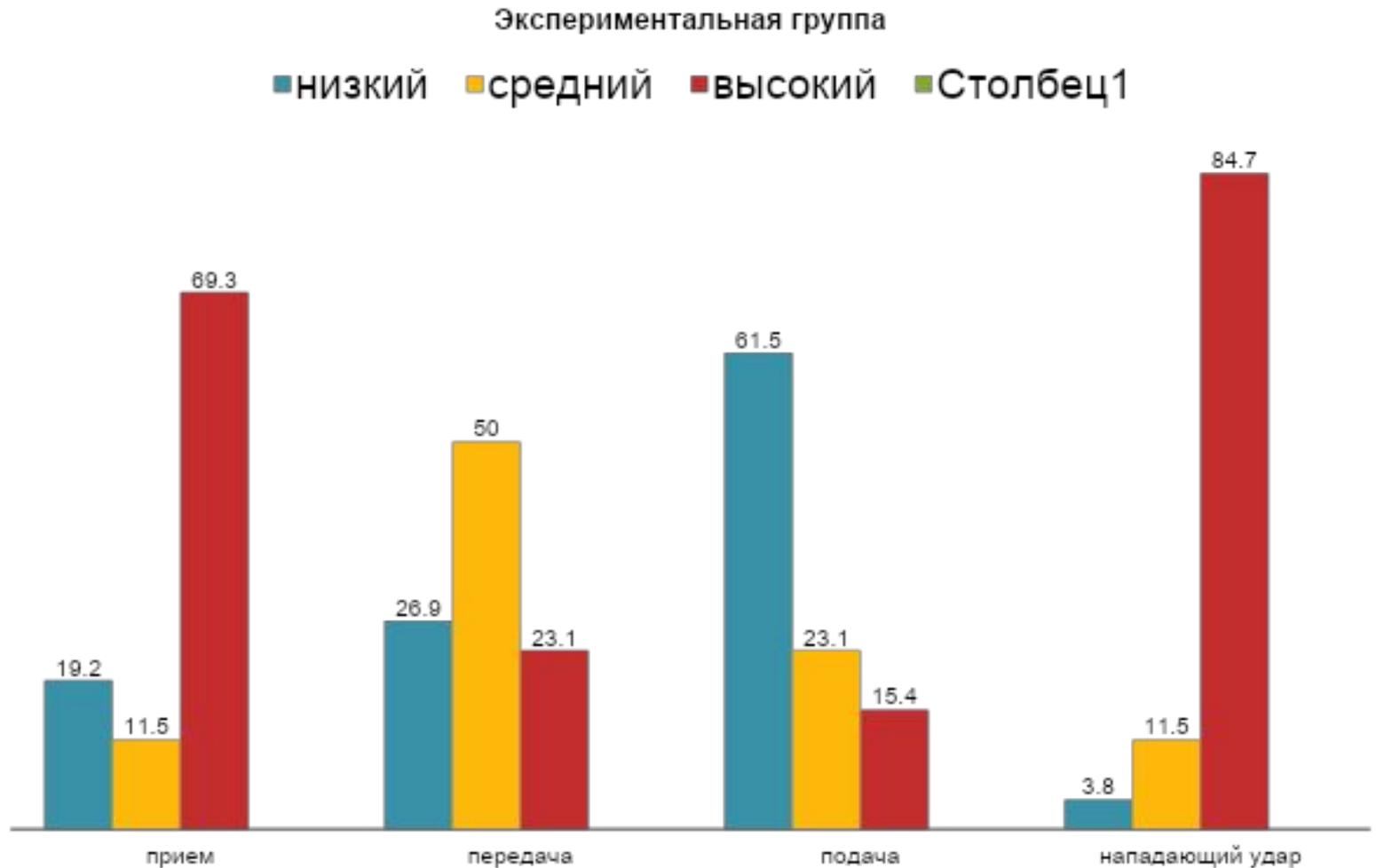
# Уровни показателей контрольной группы

Контрольная группа

■ низкий ■ средний ■ высокий ■ Столбец1



# Уровни показателей экспериментальной группы



# Выводы

1. Выполнение всех технических и тактических элементов волейбола требует точности и целенаправленности движений
2. Прослеживается четкое прогрессивное повышение технико-тактических действий волейболисток с увеличением и правильным подбором средств.
3. Полученные результаты позволяют сделать заключение о среднем уровне подготовленности юных волейболисток и ее определенной специфичности, обусловленной игровой специализацией.
4. Результаты исследования могут быть использованы при отборе средств и методов тренировки, а так же предоставлять возможность рационализировать состав и распределение средств тренировки.