


**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**

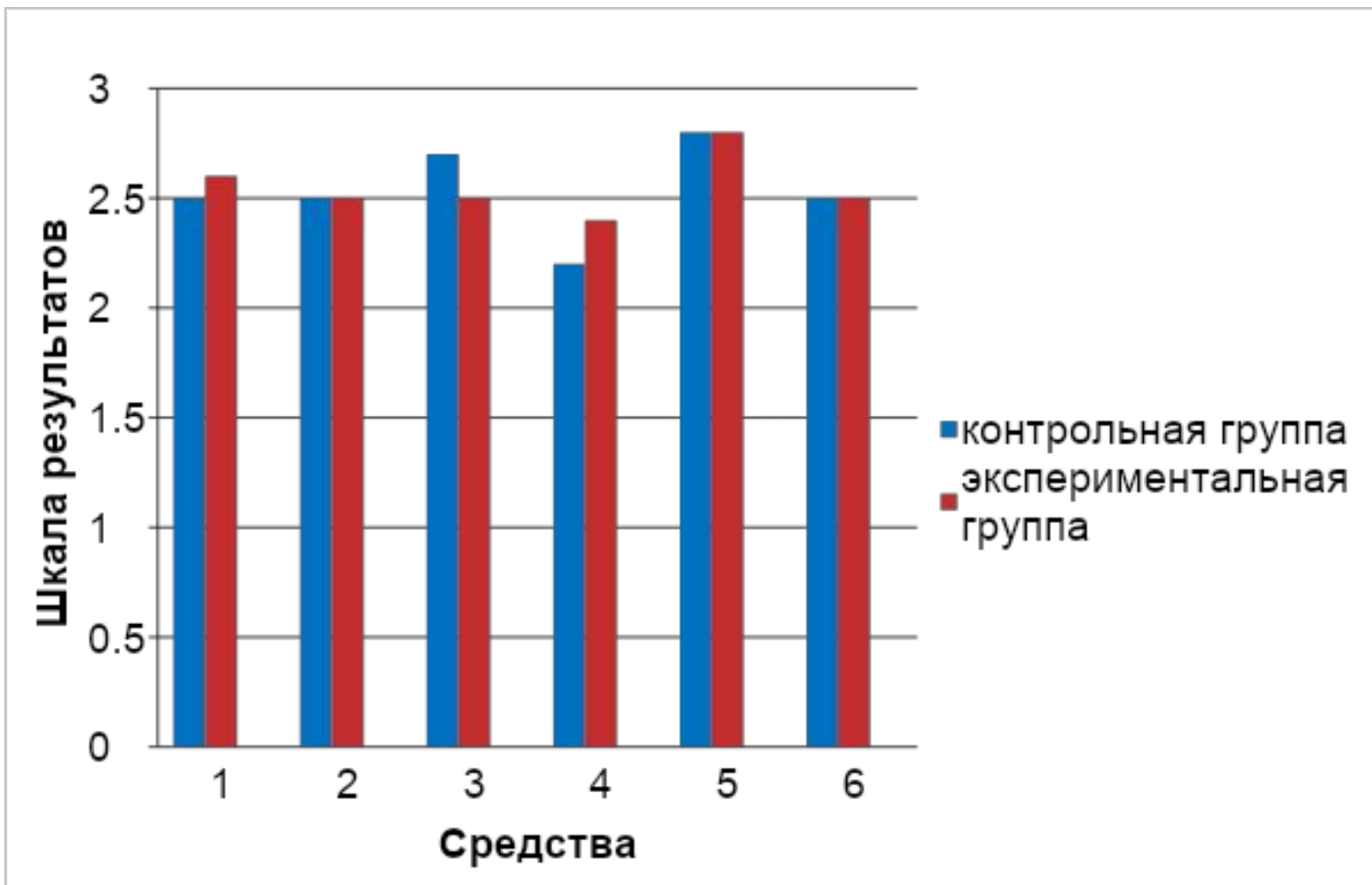
Разработанные упражнения по технической подготовке, были проверены на контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1

Результаты исследования по технической подготовке средний балл

Контроль ная группа	2.5	2.5	2.7	2.2	2.8	2.5
Эксперим ентальная группа	2.6	2.5	2.5	2.4.	2.8	2.5

График по технической подготовке

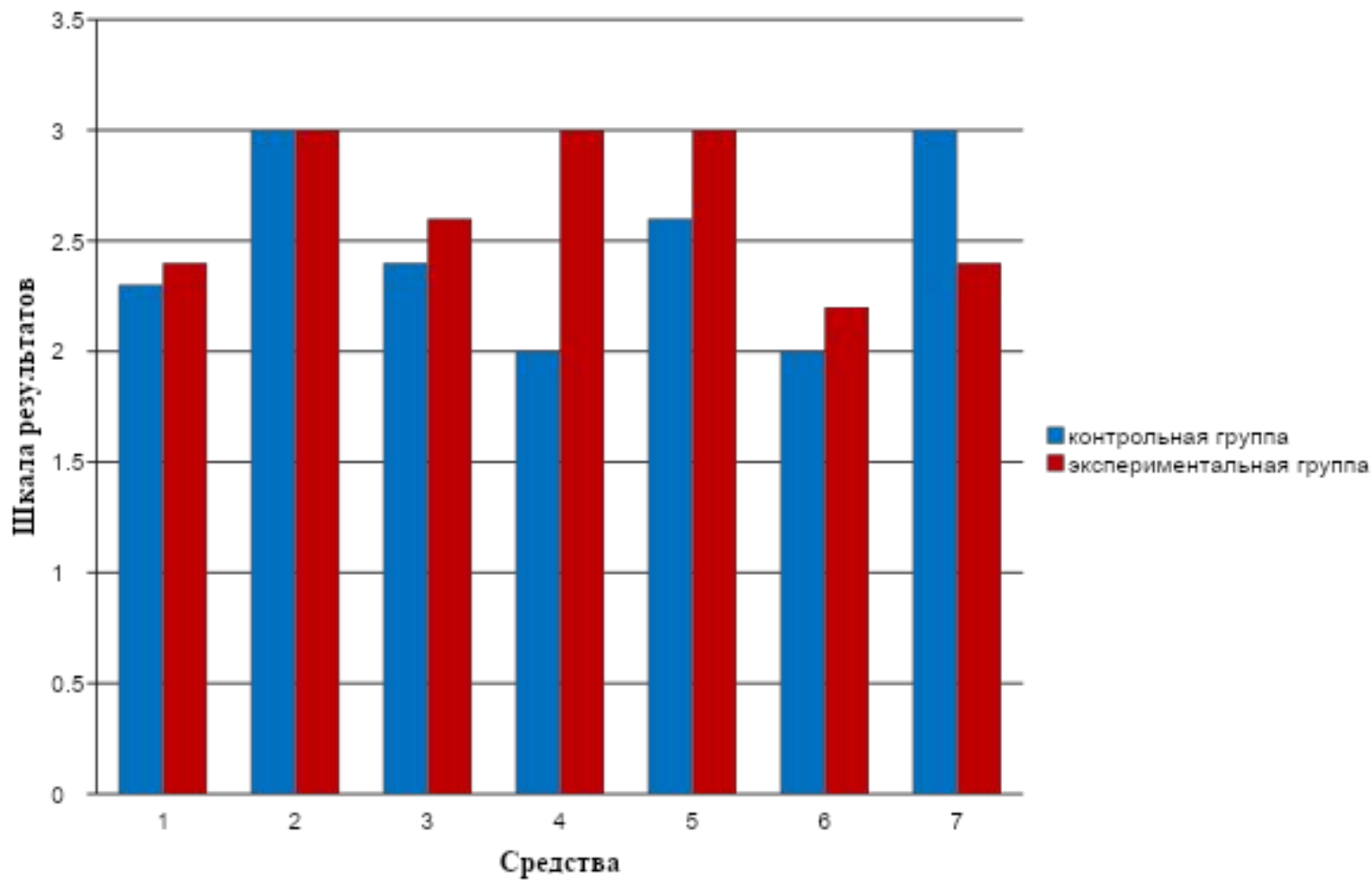


Разработанные упражнения по тактической подготовке, были проверены на контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 2

Контрольная группа	2,3	3	2,4	2	2,6	2	3
Экспериментальная группа	2,4	3	2,6	3	3	2,2	2,4

График по тактической подготовке



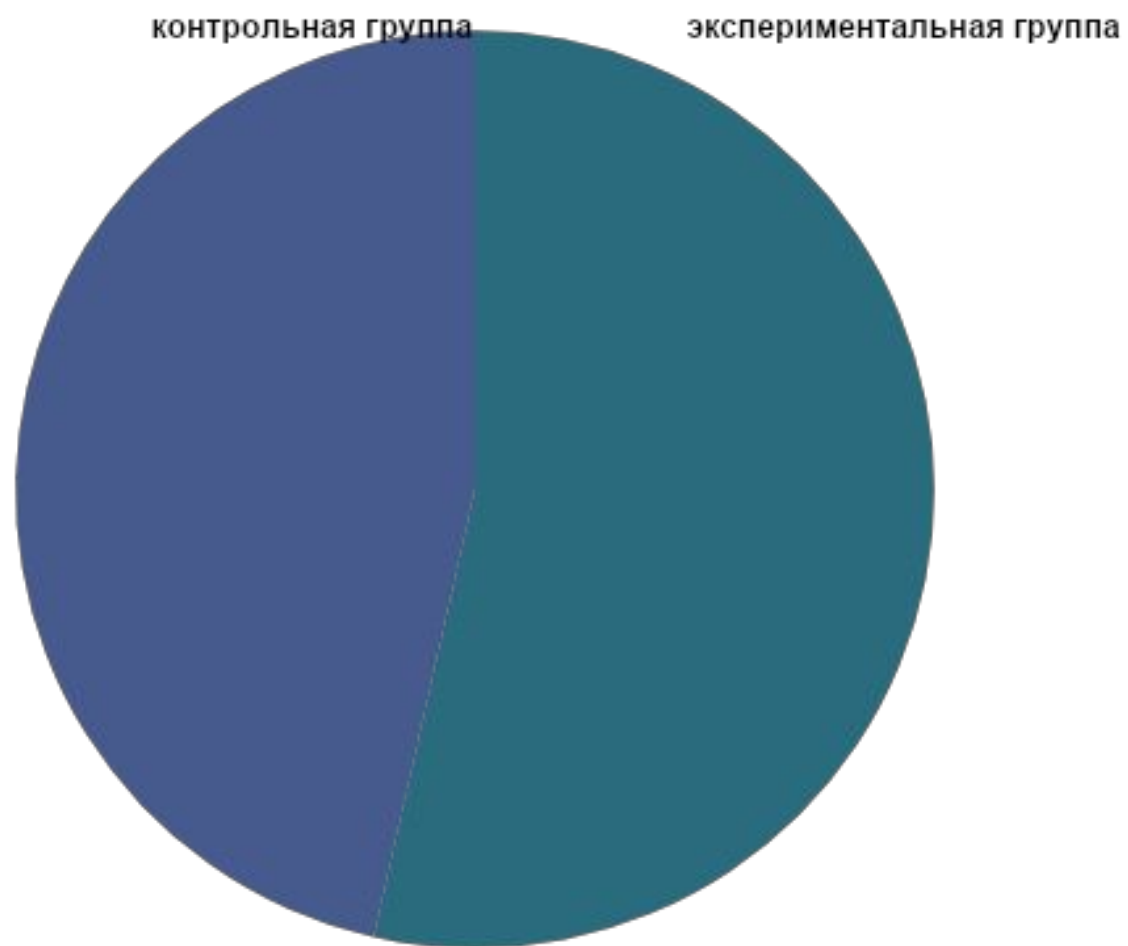
Экспериментальная методика

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		

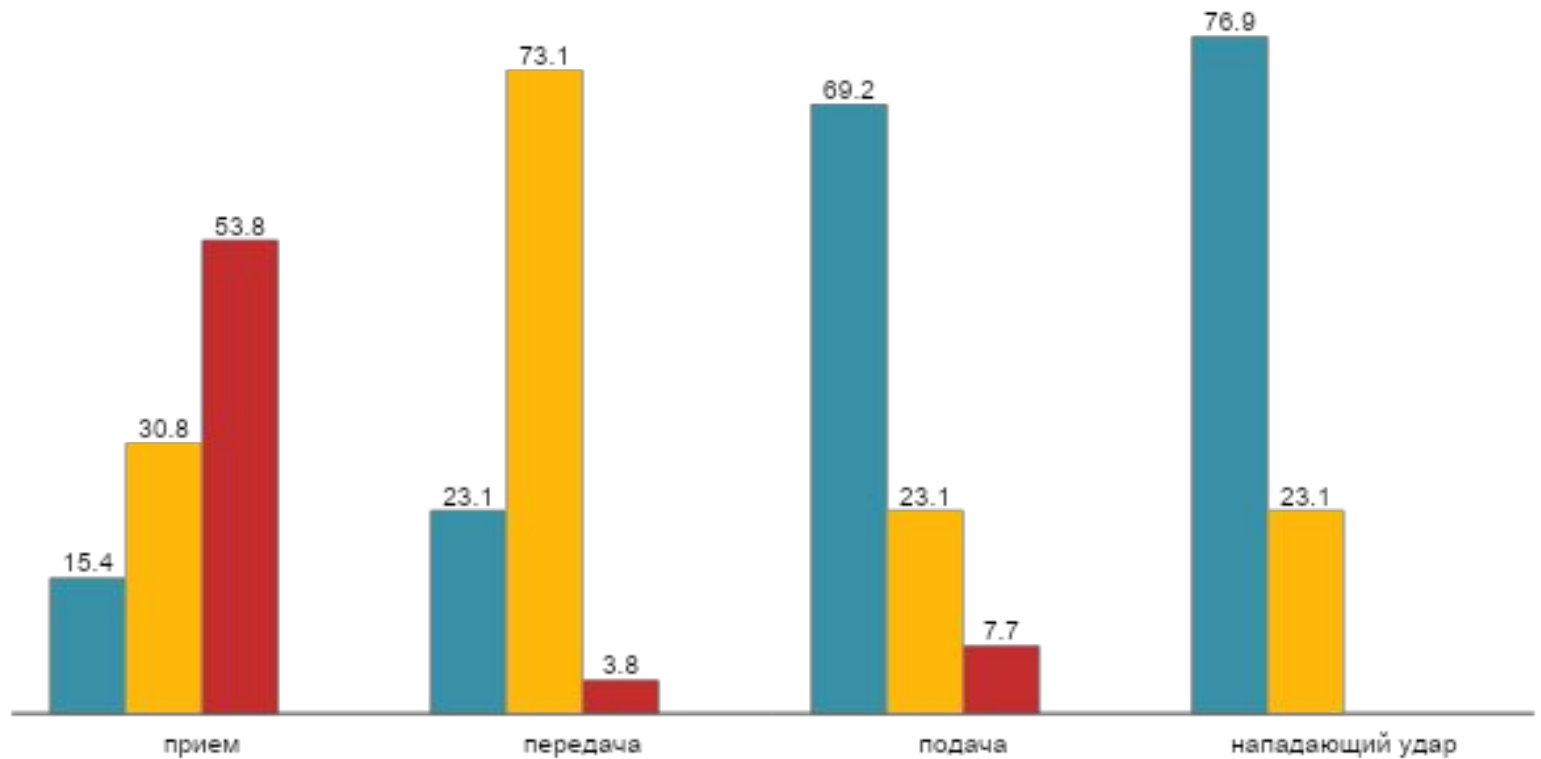
Сравнительная оценка результатов применения традиционной методики и разработанной методики



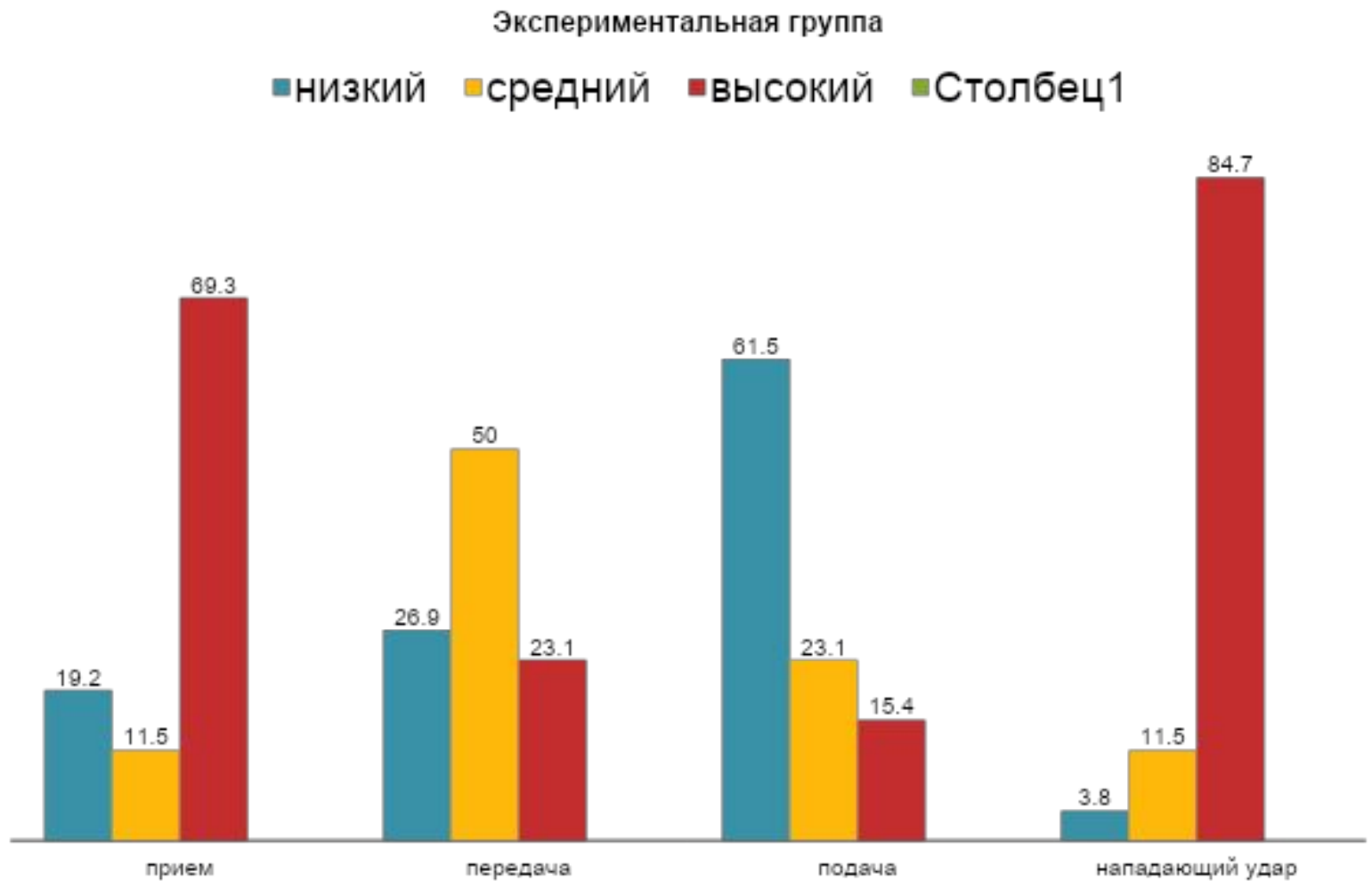
Уровни показателей контрольной группы

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.