

*Жилина Л.В.,*

*доцент кафедры «Спортивных дисциплин» Белгородский  
государственный национально исследовательский университет*

*Россия, г. Белгород*

*Тетюхин П.С.,*

*студент 4 курса,*

*факультета «Физической культуры» Белгородский государственный  
национально исследовательский университет*

*Россия, г. Белгород*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У ДЕВУШЕК 15-16 ЛЕТ**

***Аннотация:** Статья посвящена изучению совершенствования групповых тактических действий в нападении у девушек 15-16 лет в волейболе. Также проведен педагогический эксперимент, с целью определения эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование групповых тактических действий в нападении у волейболисток 15-16 лет, занимающихся в школьной секции волейбола. В данной статье проверена на практике эффективность разработанных комплексов упражнений.*

***Ключевые слова:** волейбол, атака, нападающий игрок, тактика, соревнования.*

***Annotation:** The article is devoted to the study of the improvement of group tactical actions in attack in girls aged 15-16 in volleyball. A pedagogical experiment was also conducted in order to determine the effectiveness of the developed sets of exercises aimed at improving group tactical actions in the attack of 15-16-year-old*

*volleyball players engaged in the school volleyball section. In this article, the effectiveness of the developed exercise complexes is tested in practice.*

**Key words:** *volleyball, attack, attacking player, tactics, competitions.*

Тренировочный процесс должен в полной мере удовлетворять потребности спортсменов в гармоничном физическом развитии, должен быть грамотно спланированный, системно организованный, направленный на повышение работоспособности, улучшение функциональных возможностей организма, совершенствование технических и тактических приемов для данного вида спорта.

По мнению Беляева А.В. соревнования по волейболу различного уровня характеризуются резко обострившейся спортивной конкуренцией. Для достижения победы в таких условиях первостепенное значение приобретает научная разработка методов быстрого и эффективного формирования высокого уровня тактической подготовленности игроков, особенно волейболистов и команд высокой квалификации. Особо важное значение приобретает решение проблемы формирования навыков ведения командной игры в нападении, ибо только усилия команды в целом и именно в нападении могут принести успех в игровом процессе.

Современный волейбол требует от спортсмена высокого уровня владения всем арсеналом классических приемов и схем нападения, использование тактических комбинаций, требующие от спортсменов виртуозного владения техникой и умением тактично мыслить в игровых ситуациях. Результативность соревновательной деятельности в волейболе во многом зависит от технико-тактического арсенала игроков и команды в целом.

Исследование обусловлено использованием дополнительных групповых тактических действий волейболисток в нападении. Действия волейболисток в нападении имеют решающее значение в заключительной фазе отдельных игровых моментов и волейбольной встречи в целом. Высокое мастерство

нападающих, невозможно поддерживать без постоянного процесса совершенствования действий в нападении.

Игра в нападении подразумевает различные формы и виды тактических комбинаций и самих нападающих ударов. В литературе посвященной волейболу авторы В.П. Ильин, А.В. Ивойлов отмечают огромное значение применения различных видов нападающих ударов с различных зон.

Однако вопросы тактических действий в нападении юных волейболисток недостаточно освещены для работы в школьных спортивных секциях. Поэтому данная тема исследования является актуальной для школьных волейбольных секций.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений для совершенствования групповых тактических действий в нападении у девушек 15-16 лет, занимающихся в школьной секции.

**Объект исследования:** техническая и тактическая подготовка волейболисток 15-16 лет.

**Предмет исследования:** совершенствование групповых тактических действий в нападении у девушек 15-16 лет, занимающихся в школьной секции.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что применение в процессе технической и тактической подготовки разработанных комплексов упражнений будет способствовать улучшению групповых тактических действий в нападении юных волейболисток.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования групповых тактических действий в нападении у волейболисток 15-16 лет.

2. Выявить исходные показатели групповых тактических действий в нападении у волейболисток 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп.

3. Разработать комплексы упражнений для совершенствования групповых тактических действий в нападении у волейболисток 15-16 лет.

4. Определить изменения показателей групповых тактических действий в нападении у волейболисток 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика.

**Практическая значимость.** Результаты исследования могут представлять определенный интерес для учителей общеобразовательных школ. Полученные результаты исследования будут дополнять представления о совершенствовании тактических действий в нападении у волейболисток 15-16 лет под воздействием применяемых комплексов упражнений в учебно-тренировочном процессе.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование групповых тактических действий в нападении у волейболисток 15-16 лет, занимающихся в школьной секции волейбола. В педагогическом эксперименте участвовало 10 волейболисток, которые составили экспериментальную группу. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика, направленная на совершенствование групповых тактических действий в нападении. Учебно-тренировочные занятия проводились 3 раз в неделю по 2 часа (понедельник, среда, пятница).

В учебно-тренировочном процессе в течение 6 месяцев применялись разработанные нами комплексы упражнений для совершенствования групповых тактических действий в нападении у волейболисток 15-16 лет в основной части тренировочного занятия, по 30 минут.

Анализируя результаты таблицы 1, мы наблюдаем, что при проведении повторного тестирования в конце эксперимента показатели групповых тактических действий в нападении в экспериментальной группе повысились в положительную сторону, изменения статистически достоверные ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1

Сравнение показателей групповых тактических действий в нападении у волейболисток 15-16 лет экспериментальной группы за период эксперимента

Тесты	Нападающий удар с передачи связующего в определенную зону по заданию, (кол-во раз)		Нападающий удар между блокирующими, (кол-во раз)		Нападающий удар с переводом после передачи связующего, (кол-во раз)	
	до	после	до	после	До	после
$\bar{X} \pm m$	5,3±0,69	8,7±0,50	6,3±0,61	8,4±0,5	4,2±0,54	7,4±0,5
t	3,2		2,6		2,8	
p	<0,05		<0,05		<0,05	

По результатам тестирования в экспериментальной группе мы видим, что:

- в тесте «нападающий удар с передачи связующего в определенную зону по заданию» средние результаты улучшились с 5,3 с до 8,7 раз, разница составила 3,4 раза, наблюдаемое различие является статистически достоверным;

- в тесте «нападающий удар между блокирующими» средние показатели до эксперимента составили 6,3 раза, в конце эксперимента - 8,4 раза, разница составила 2,1 раза, наблюдаемое различие является статистически достоверным;

- в тесте «нападающий удар с переводом после передачи связующего» результат улучшился на 3,2 раза, наблюдаемое различие статистически достоверно.

В конце эксперимента волейболистки экспериментальной группы во всех исследуемых показателях групповых тактических действий в нападении и имеют статистически значимые межгрупповые изменения ( $p < 0,05$ ). Следует сделать вывод, что разработанная методика, направленная на совершенствование групповых тактических действий у девушек 15-16 лет, доказала свою эффективность и может быть успешно использована учителями для работы в школьных секциях волейбола.

### Литература:

1. Белова О.А. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие. [Текст] / О.А. Белова, С.А. Есенина. - Ряз. гос. ун-т им. – Рязань, 2011. – 172 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. [Текст] / А.В. Беляев – Москва: Физкультура и спорт. - 2007. - 172 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учебное пособие. [Текст] / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1965. – 188 с. - Текст: непосредственный.
4. Железняк Ю.Д. Оборудование для занятий волейболом. [Текст] / Ю.Д. Железняк. М: Физкультура в школе. – 2005. – №4. – 81 с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол: курс спортивного совершенствования в вузах. [Текст]/ А.В. Ивойлов. – Минск, 2000.- 82 с.
6. Каратаева Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: учебное пособие. [Текст] / Т.Ю. Каратаева. – Москва: Альфа-Москва, 2016. – 77 с.
7. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. [Текст] / Ю.Н. Клещев. – Москва: СпортАкадемПресс, 2004. – 208 с.
8. Костюков Б.В. Информативность и надежность тестов технической и физической подготовленности волейболисток: учебное пособие. [Текст] / [Текст] / Б.В. Костюков. – Москва: Спорт, 2006. – С. 74.

9. Сорокин А.А. Волейбол: учебное пособие по обучению технике и тактике игры. [Текст] / А.А. Сорокин. – Москва: Физкультура и спорт, 1963. – 118 с.
10. Телеганова В.В. Средства и методы силовой подготовки квалифицированных волейболистов в макроцикле. [Текст] / В.В. Телеганова.– 2016. – № 21 (125). – С. 979-982.
11. Шипулин Г.Я. Эффективность технико - тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов: учебное пособие. [Текст] / Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков. // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №5. - 34 с.