

ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ПО СОЧЕТАНИЮ СИЛОВЫХ И ОБМАННЫХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У ДЕТЕЙ 11 КЛАССОВ

А.А. Югринова,

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского
Государственного Университета, Ишим, Россия e-mail: yfcnz.uhbyjdf@mail.ru.

Аннотация. Данная статья раскрывает формирование тактических умений по сочетанию силовых и обманных действий в нападении у детей 11 классов. Двигательными действиями волейболистов являются не только прыжки, ускорения, взрывные ударные движения, но и непрерывные реагирования на динамичные ситуации, происходящие при розыгрышах мяча, передвижениях противника и партнёров, организации индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении.

Ключевые слова. Тактика игры, нападающий удар, обманные действия.

FORMATION OF TACTICAL SKILLS FOR A COMBINATION OF POWER AND DECEPTIVE ACTIONS IN ATTACK IN CHILDREN OF 11 CLASSES

A. A. Yugrinova,

Ishim Pedagogical Institute named after P.P. Ershov (branch) of Tyumen State University,
Ishim, Russia, e-mail: yfcnz.uhbyjdf@mail.ru.

Annotation. This article reveals the formation of tactical skills for the combination of power and deceit in an attack in 11th grade children. The motor actions of volleyball players are not only jumps, accelerations, explosive shock movements, but also continuous responses to dynamic situations occurring during the rallies of the ball, movements of the opponent and partners, the organization of individual, group and team actions in defense and attack.

Keywords. Game tactics, attacking blow, deceit.

Одним из важных тактико-технических элементов волейбола является выполнение нападающего удара. Он является одним из главных факторов достижения победы над любым соперником [1]. Проблема правильного выполнения нападающего удара с позиций тактики и техники, формирования тактических умений актуальна в настоящее время и в последующем несомненно останется актуальной, несмотря на достаточную изученность. Отметим, что слабое освоение тактических умений в нападении, как правило ведёт к многочисленным проигрышам мячей, партий и соревнований команд самой различной квалификации [3].

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры учащихся 11 классов.

В качестве предмета исследования выступают методические особенности формирования тактических умений по сочетанию силовых и обманных действий в нападении у учащихся старших классов.

Для диагностики физической подготовленности детей-волейболистов 11-го класса, будут проведены испытания, состоящие из 5 тестов:

«Прыжок в длину с места» – предназначен для оценки скоростно-силовых способностей (прыгучести волейболиста), косвенно оценивающего взрывную силу мышц.

Методика проведения: испытуемый встает у линии отталкивания, не заступая за нее. Выполняет небольшое раскачивание с согнутыми ногами и взмахами рук. После чего приседая, выполняет отталкивание двух ног и взмахом рук вперед-вверх, стараясь приземлиться как можно дальше. Больше внимание отводится на результат касания опоры пяткой, расположенной к линии отталкивания. На выполнение прыжка дается 3 попытки и засчитывается лучшая из них. Длина прыжка измеряется с точностью до 1 см.

«Метание набивного мяча из положения сед ноги врозь», данный тест предназначен для оценки скоростно-силовых способностей (плечевого пояса).

Методика проведения: испытуемый садится у линии броска в положение сед ноги врозь. Мяч держит двумя руками над головой, слегка отклонившись назад метает мяч вперед, как можно дальше. На выполнение данного теста дается 3 попытки, и учитывается лучший результат.

«Подтягивание на высокой перекладине» (для юношей). Тест оценивает силу мышц рук. Методика выполнения: испытуемый в исходном положении: вис хватом сверху, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, кисти рук на ширине плеч. Из исходного положения необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 0,5 с. Дается 1 попытка, и учитывается количество правильных выполненных подъемов.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (для девушек). Тест выполняется для оценки силы мышц рук. Методика выполнения: испытуемый принимает И.П –упор лежа на полу: руки прямые расставлены на ширине плеч, плечи, туловище, ноги составляют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол, без какого-либо упора. После чего испытуемый выполняет сгибание рук, удерживая туловище в горизонтальном положении, затем возвращается в и.п. На выполнение данного теста дается 1 попытка.

«Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту», данный тест необходим для оценки скоростно-силовой выносливости. Методика выполнения: испытуемый принимает И.П -лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы расположены на ширине плеч,

руки находятся за головой, локти разведены в стороны. Необходимо за 1 минуту выполнить максимальное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер, затем вернуться в И.П и продолжать выполнять данный тест. На выполнение теста дается 1 попытка.

Таблица 1

**ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ 11 КЛАССОВ**

№	Вид испытаний (тесты)	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места(см)	200	210	230	160	170	185
2	Метание набивного мяча из положения сед ноги врозь 700г- (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500г – (д)				13	17	20
3	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	-	-	-	9	10	16
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	30	40	50	20	30	40

При организации тактической подготовки волейболистов старшего школьного возраста, используются все виды подготовки, как единая методика для достижения эффективности результата [3]. Каждое тактическое действие, связано с технической подготовкой, оно помогает игроку выбрать верный путь, который поможет достижения успеха. Все действия в игре, должны выстраиваться при помощи изучения тактический знаний, умений, и технических навыков. Если волейболисты владеют всеми видами подготовки, т.е., знают правила игры, установки тренера, то сформированные тактические и технические приемы будут легко применяться в процессе игры [2, 4].

Нами предложена методика упражнений в которой используется принцип построения тактики игры «5-1», которые применяются в тактике нападающих действий с выходом связующего игрока с задней линии:

1. Игрок зоны 1 выходит к сетке между зонами 2 и 3 и своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выходящему игроку зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову игроку зоны 2.

2. То же, что и в случае 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4

3. «Обратный крест»: Связующий выходит ближе к зоне 3. Его партнер из зоны 4 разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину своего товарища и производит удар.

4. То же, что и в ситуации 3, но игроки зон 3 и 4 имитируют комбинацию «Обратный крест», а мяч для удара направлен на игрока зоны 2.

5. «Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего.

6. «Пайп»: Эта комбинация эффективна, когда связующий посылает мяч с расстояния 1 – 1,5 м от сетки прострельно, "вдогонку" игроку зон 3 или 4, которые взлетают над сеткой, ожидая передачу, тем самым отвлекают блокирующих игроков соперника, создаётся возможность атаки без блока.

7. Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком.

8. Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, игроки зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападаая с задней линии. В методике к настоящему времени раскрыта связь тактической подготовки с другими видами

подготовки. Ведётся разработка методики тактических действий в нападении по схеме «5-1», игровыми комбинациями, с выходом связующего игрока с задней линии.

Мы будем придерживаться концепции – И.Н. Преображенского, Ю.М. Портного, А.В. Родионова, А.Я. Гомельского, что выдающаяся команда в спортивных играх должна быть звёздной, состоять из отдельных игроков-звёзд, обеспечивающих высокий уровень исполнения индивидуальных и коллективных действий. В связи с этим, совершенствование коллективных действий должно идти через формирование высокой индивидуальной подготовленности, в частности к гибким тактическим действиям в нападении и начинаться ещё в юном возрасте.

Список литературы

3. Астахова М.В. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров. –Пятигорск: СКФУ, 2014. 114 с.

2. Голиков А.И. Совершенствование нападающего удара в волейболе. –М.: 2014. С. 48-52.

3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол у истоков мастерства.– М. : Издательство ФАИР-ПРЕСС, 2008. 336с.

4. Семеренский В.И. Техника и тактика волейбола // Физическая культура в школе. – 2013. №1. С. 20 – 23.