

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ
ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Кудлаева Евгения Александровича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат медицинских наук _____
должность, уч. степень, уч. звание дата, подпись

Н.В. Тимушкина
инициалы, фамилия

Заведующая кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук _____
должность, уч. степень, уч. звание дата, подпись

Н.В. Тимушкина
инициалы, фамилия

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Эффективное функционирование системы многолетней подготовки волейболистов обеспечивается управлением, направленным на достижение цели. Под влиянием управления система переходит в новое, качественно более высокое, состояние, соответствующее прогнозируемым модельным требованиям на определенный период времени. Различают управляемую систему: спортивный клуб, спортивная школа, команда, отдельный волейболист и управляющую систему: Госкомспорт СССР, федерация, КНГ, тренер, врач. Основу управления составляет обмен информацией между управляющей системой и системой управления. Процесс получения передачи и переработки информации составляет сущность управления.

Объект исследования – процесс тренировки волейболистов.

Предмет исследования – тренировка волейболистов на этапе начальной подготовки.

При написании дипломной работы использовались следующие **методы**:

- *теоретические*: анализ педагогической литературы, изучение и анализ передового педагогического опыта;
- *эмпирические*: тестирование, педагогический эксперимент;
- методы математической обработки полученных эмпирических данных.

Целью бакалаврской работы является: показать особенности организации тренировочного процесса в волейболе, разработать программу тренировки волейболистов на этапе начальной подготовки.

В связи с поставленной целью, выделены следующие **задачи**:

- рассмотреть особенности организации тренировочного процесса в волейболе;
- определить средства тренировки волейболистов на этапе начальной подготовки;
- разработать и апробировать программу тренировки

волейболистов на этапе начальной подготовки.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЕЙБОЛЕ» ставились задачи проанализировать планирование тренировочного процесса, рассмотреть виды и структуру тренировок, педагогический и медицинский контроль в процессе тренировок, а также организационно – методическое сопровождение.

В первой главе рассмотрена основная терминология работы, описаны компоненты процесса управления. Основными функциями управления служат целевое комплексное планирование и комплексный контроль.

В тренировочных занятиях последовательно осуществляется реализация основной цели и конкретных задач многолетней подготовки волейболистов. Структура, содержание, нагрузка тренировочных занятий органически связаны с теми микроциклами, в состав которых они входят. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно–игровые, контрольные, теоретические. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности волейболистов.

Наряду с планированием тренировочного процесса важнейшей функцией управления является исполнение, которое подразделяется на организацию и контроль. Функция контроля охватывает процесс, направленный на обеспечение совпадения отдельных событий (показателей) с плановыми заданиями, то есть координация действий всех элементов данной системы по достижению цели.

Исходя из концепции единства планирования и собственно действия как двух частей одной работы, контроль здесь выступает как оперативное управление, которое обеспечивает функционирование системы в

соответствии с намеченным планом. Оно заключается в периодическом или непрерывном сравнении фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.

В процессе управления подготовкой волейболистов контроль рассматривается в трех аспектах:

первый – как элемент общего руководства процессом;

второй – как набор специальных мер контрольной службы;

третий – как обеспечение обратной связи с целью наблюдения за состоянием системы тренировки.

Контроль должен быть полезен тем, для кого он предназначен; быть тесно связан с организацией процесса, уметь предвидеть отклонения; указывать характер корректирующих действий; быть гибким. Выходные данные должны быть лаконичны и понятны.

Организационно – методическое сопровождение тренировочного процесса волейболистов на начальном этапе включает в себя: организацию образовательного процесса, учебно – тематическое планирование, критерии оценки, а также составление документации.

Во второй главе «ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА» решалась задача рассмотреть учебно – тренировочный процесс волейболистов на начальном этапе.

Цель экспериментальной работы заключается в попытке проанализировать эффективность предложенной нами методики тренировок для волейболистов на начальном этапе подготовки.

Задача исследования – экспериментально проверить эффективность предложенной нами методики на спортсменах волейболистах на начальном этапе подготовки.

Методика исследования состоит из ряда контрольных испытаний до и после предложенной нами тренировочной программы: верхняя передача мяча за 1 минуту и до его первой потери, нижняя передача мяча за 30 секунд и до

его первой потери, а также количество точных подачи из 10 попыток.

Анализу были подвергнуты работы, затрагивающие общетеоретические аспекты, специальная литература. Нами этот метод применялся для выявления основных аспектов технической подготовки волейболистов на начальном этапе, выявление основных методических подходов при построении учебно–тренировочного процесса в волейболе.

Нами было проведено педагогическое наблюдение, в котором приняли участие 20 спортсменов в возрасте 17–20 лет. Все студенты здоровы, занимаются в основной группе на занятиях физической культуры. Педагогическое наблюдение проходило с 20.09.2015 по 05.11.2015. Для проведения педагогического наблюдения мы составили протокол проведения педагогического наблюдения. В протоколе фиксировался максимальный результат в каждом соревновательном упражнении.

Наш педагогический эксперимент направлен на повышение уровня волейбольных навыков у юношей, занимающихся волейболом.

Наше исследование проводилось на базе Балашовского института (филиала) ФГБОУ «Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского». В исследовании приняли участие 20 студентов в возрасте 17–20 лет. Все лица мужского пола, имеющие основную группу при занятиях физической культурой, обладающие удовлетворительным здоровьем и физической формой.

После окончания эксперимента нами составлены сводные таблицы результатов и описаны выводы.

В начале эксперимента нами было проведено контрольное испытание среди спортсменов. Условия для участников эксперимента были созданы одинаковые. Следует отметить, что все студенты проявили интерес к эксперименту и принимали самое активное участие в работе. Студентам экспериментальной группы был предложен определенный комплекс упражнений: верхняя передача мяча двумя руками над собой за 1 минуту и максимальное количество раз, нижняя передача мяча двумя руками над

собой за 30 секунд и максимальное количество раз, подача из 10 раз.

Из полученных результатов можно сделать вывод, что средний балл у респондентов экспериментальной группы можно охарактеризовать как «средний».

Далее мы проводили с учащимися тренировочные занятия по волейболу. Для повышения результативности тренировочного процесса нами применялись специальные упражнения. К примеру, для обучения нападающему удару использовался комплекс подводящих упражнений, в его состав входили упражнения:

1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; повторение упражнения после перемещений и остановки; повторение упражнения с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один шаг, два, три шага. На последнем шаге выводим вперед правую ногу, а левую ногу приставляют к правой ноге.

2. Освоение ритма разбега (воспроизведение ритма шагов): шаги по разметке, при помощи звуковых ориентиров.

3. Тренировка удара кистью по мячу: нанесение удара кистью по волейбольному мячу в стойке на коленях на гимнастическом мате. Замах должен быть минимальным, рука выпрямляется в момент удара по мячу; отработка ударов по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; отработка ударов по мячу у тренировочной стенки.

4. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.

5. Нападающий удар по мячу в прыжке с места и с разбега: мяч зафиксирован на резиновых амортизаторах.

6. Нападающий удар по мячу через сетку, мяч установлен в держателе.

7. Овладение ударом по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и воспроизведение удара над головой: в прыжке и стоя на месте. Дублирование упражнения с усложнением: работа в парах.

8. Нападающий удар по мячу через сетку, допускается помощь тренера или партнера, направляющего мяч по определенной траектории.

9. Нападающий удар с передачи.

Занятия длились 5 недель, затем проводилось повторное исследование, результаты которого представлены в таблице.

Таблица – Результаты экспериментальной группы.

Временной период	Верхняя передача мяча двумя руками над собой		Нижняя передача мяча двумя руками над собой		Подачи (из 10 раз)
	За 1 минуту	До первой потери мяча	За 30 секунд	До первой потери мяча	
До занятий	10	3,4	7,75	2,9	5,5
После занятий	10,35	4,25	8,3	3,7	5,9

Из данных таблицы можно сделать вывод, что результативность верхней передачи мяча двумя руками над собой за 1 минуту выросла с показателя 10 (до начала эксперимента) до 10,35. Результативность верхней передачи мяча двумя руками над собой до первой потери мяча выросла с показателя 3,4 (до начала эксперимента) до 4,25, что также свидетельствует о положительной динамике в тренировочном процессе. Результативность нижней передачи мяча двумя руками над собой за 30 секунд значительно повысилась, с показателя 7,75 (до начала эксперимента) до 8,3, а результативность нижней передачи мяча двумя руками над собой до первой потери мяча значительно повысилась, с показателя 2,9 (до начала эксперимента) до 3,7. Результативность подач выросла с показателя 5,5 (до начала эксперимента) до 5,9. На основании полученных данных можно сделать вывод, что показатели изменились в лучшую сторону.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Описывая управление тренировочным процессом, нами рассмотрен процесс управления, его составляющие и основные показатели.

Наряду с планированием тренировочного процесса важнейшей функцией управления является исполнение, которое подразделяется на организацию и контроль.

Исходя из концепции единства планирования и собственно действия как двух частей одной работы, контроль здесь выступает как оперативное управление, которое обеспечивает функционирование системы в

соответствии с намеченным планом. Оно заключается в периодическом или непрерывном сравнении фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.

В процессе управления подготовкой волейболистов контроль рассматривается в трех аспектах:

- первый – как элемент общего руководства процессом;
- второй – как набор специальных мер контрольной службы;
- третий – как обеспечение обратной связи с целью наблюдения за состоянием системы тренировки.

Комплексный контроль должен обеспечивать получение информации, охватывающей следующие основные звенья: тренировочная деятельность – соревновательная деятельность – спортивные достижения (результат), как применительно к каждому звену в отдельности, так и в их взаимосвязи, в интегративном выражении. При этом информация должна давать возможность оценивать параметры, как в данный момент, так и обладать прогностической значимостью на тот или иной промежуток времени.

Из выше представленных результатов нашего эксперимента можно сделать вывод, что результаты респондентов значительно выросли в обеих группах по техническим и тактическим приёмам игры в волейбол. Значительных результатов добились респонденты экспериментальной группы, что связано с решением специфических задач по обучению игре в волейбол.

Нами описаны методические положения по подготовке волейболистов на начальном этапе подготовки. В процессе обучения обязаны быть регулярные медицинские обследования учащихся, во время занятий врачебно–педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития учащихся, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Существенное влияние на построение

тренировочного процесса оказывает календарь соревнований.

Основным средством подготовки являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие и специальные.