

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СВЯЗУЮЩИХ В
ВОЛЕЙБОЛЕ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 42 к группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Матвеева Ильи Викторовича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры
и спорта, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Отличительной особенностью современного спорта является высокий уровень командной подготовки и исключительная подготовленность спортсменов, вследствие этого всё более возрастающая плотность спортивных результатов. Высокую плотность результатов и возрастания спортивной конкуренции преимущественно имеет тот, кто моментально и правильно оценит, быстро примет целесообразное решение, а затем эффективно осуществит их в ходе спортивной борьбы.

Физическая подготовка выступает обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса начинающих волейболистов. Игры, продолжительность которых иногда доходит до двух, двух с половиной часов, требуют предъявляют высокие требования к различным сторонам подготовки волейболиста, высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей. Кроме того, высокий уровень развития физических качеств позволяет спортсменам быстрее и лучше овладевать всем арсеналом технических средств волейбола: передачами, подачами, блокированием, нападающими ударами, бросками за мячом и перекатами.

Владение своим телом в безопорном положении во время блокирования или нападающего удара, при бросках за мячом и различных падениях становится возможным только при высоком уровне развития координации движений и специальной ловкости.

Физическая подготовка имеет большое значение на начальных этапах обучения, так как на этих этапах строится тот фундамент, на основе которого в последующем формируется технико-тактическое мастерство спортсменов, в том числе и волейболистов.

В волейболе существует взаимная связь между различными сторонами подготовки спортсменов – физической, технической, тактической подготовкой.

Степень изученности проблемы: в ходе исследования были использованы труды следующих авторов: Гурович Л.И., Железняк Ю.Д., Козыревой Г.М. и др.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в волейболе.

Предмет исследования: организация процесса технической подготовки волейболистов.

Цель исследования: разработать комплекс средств технической подготовки связующего в волейболе и проверить его эффективность.

Задачи исследования:

- Дать характеристику игровых амплуа в волейболе.
- Выявить особенности организации учебно-тренировочного процесса волейболистов.
- Разработать комплекс средств технической подготовки связующего в волейболе
- Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса средств технической подготовки связующего в волейболе.

Методы исследования: теоретический анализ научной и учебно-методической литературы по проблеме исследования, обобщение, тестирование, планирование учебно-тренировочного процесса, эксперимент.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Характеристика игровых амплуа в волейболе характеристика игровых амплуа в волейболе» рассмотрены игровые амплуа волейболистов, такие, как связующий игрок, «либеро», нападающий первого темпа или центральный блокирующий, нападающий второго темпа или доигровщик, диагональный нападающий.

Одним из главных игроков волейбольной команды считается связующий. Он практически согласовывает всю игровую активность команды. В значительной степени непосредственно от связующего зависит, в какой момент настанет победа над соперником. Грамотная техника

исполнения верхней передачи является основным фактором эффективности связующего.

Связка или связующий игрок - это игрок, отдающий 2-й пас. Он связывает защиту и нападение.

Связующий игрок выполняет на площадке три главные задачи:

1. тактическая - воплощать «в жизнь» тактические планы команды в зависимости от манеры игры соперника;

2. техническая - удобно «выложить» мяч перед нападающим, во время розыгрыша мяча;

3. психологическая - поддерживать моральный дух команды, не допускать критических моментов в игре.

У связующего имеется возможность выбрать один с 3-х вариантов игры: атаковать лично, сбрасывать и пасовать. Чаще всего связующий пасует. В случае если защита сконцентрирована на атакующих, в таком случае есть вероятность удачно сбросить. Атака связующего игрока как правило совершается при высоком и подходящем для атаки пасе.

На волейбольной площадке у либеро самая узкая специализация, и поэтому они – настоящие профи своего дела. Прием подачи соперника и защита - вот для чего либеро меняют более высоких и медлительных игроков на задней линии. Либеро - основной принимающий игрок на площадке, поэтому он руководит расстановкой участвующих в приеме игроков перед подачей соперника.

Для либеро действуют свои правила: игрок этого амплуа не может быть капитаном. По регламенту он должен носить форму, контрастирующую с формой остальных игроков. Может выполнять передачу для атаки только определенным образом. Не может выполнять ввод мяча в игру. Не может участвовать на блоке и в атаке. Может менять игроков только на задней линии.

Основной задачей игроков первого темпа, или как их еще называют, центральных блокирующих, является групповая организация блока. В

случаях, когда после приема подачи связующий находится в комфортной ситуации, он может задействовать в атаке четверых игроков. Центральный блокирующий перед каждым розыгрышем должен определить приоритетного нападающего в команде соперников и сообщить тактику блокирования на каждый отдельный эпизод.

Атака первым темпом играется намного быстрее, чем вторым. Нападающий игрок, в зависимости от заказанной комбинации, должен прийти в определенную точку и прыгнуть вверх для атаки точно в тот момент, когда пасующему в руки прилетает мяч. Даже небольшое отклонение в траектории – и нападающий первого темпа уже не сможет выполнить атаку. Нападающий удар выполняется в прямом смысле по взлетающему мячу. Поэтому основная комбинация центрального блокирующего называется «взлет», и поэтому атакующего называют «игрок первого темпа».

Игроки первого темпа обычно высокого роста, ниже двух метров встречаются редко. Высокий рост и, соответственно, длинные ноги позволяют в два шага переместиться в любую сторону площадки и поставить блок, но вот в защите первые темпы не сильны.

Винг-спайкер – такое имя еще получил доигровщик в волейболе. Его функции включают получить мяч от связующего игрока и совершить нападающий удар так, чтобы соперник не мог отразить его. Атака происходит с края сетки. Если мяч от соперника летит в зону доигровщика, его задачей является поставить блок. Игрок буквально должен совершить вертикальный прыжок и, оказавшись перед мячом (но не под ним), оценить возможную защиту, блоки противников. На все это должны уходить доли секунд. В отличие от центрального блокирующего, доигровщику выпадает самая ответственная роль в игре. Удар центрального отбить и просчитать легче, чем бокового нападающего. Поэтому большинство забитых очков выпадает на их долю. Доигровщик в волейболе – это так называемая темная

лошадка, которая во многом определяет успех команды. Хотя активное и профессиональное участие других игроков также необходимо.

Во-первых, доигровщики должны иметь высокий рост. Это помогает им совершать меткие атакующие удары на площадку противника под острым углом за высоко натянутую сетку. Во-вторых, важна хорошая реакция и координация движений. Необходимо следить за передачами мяча связующим игроком и вовремя четко реагировать на нее. Прыгучесть, быстрота и сила удара также являются положительными качествами доигровщиков.

Диагональный игрок в волейболе - тот человек, который призван максимально усложнять жизнь сопернику. На площадке, помимо связующего, все остальные пять игроков всегда могут принять участие в атаке – конечно, если не брать ту ситуацию, когда вместо первого темпа стоит либеро. Но из ста процентов всех передач иногда половина отдается для атаки именно диагональному. Этот игрок на площадке не участвует в приеме и, благодаря схемам расстановки, может нападать и с задней, и с передней линии. То есть, в каждом розыгрыше, несмотря на то, в какой он находится зоне, у него есть возможность атаковать постоянно, и эта возможность в приоритете перед остальными.

Во второй главе «Особенности технической подготовки игроков в волейболе» рассмотрены средства и методы технической подготовки связующего игрока, а также приводятся результаты экспериментального исследования по использованию авторского комплекса тренировочных занятий для подготовки связующих.

Данное исследование было проведено на базе муниципального автономного учреждения «Спортивная школа по игровым видам спорта» в г. Балашиха в два этапа. В период прохождения практики было изучены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения.

На первом этапе исследования проведено первичное тестирование. В исследовании принимали участие юноши 14 лет, в составе 15 человек, посещающих секцию волейбола два раза в неделю, продолжительностью 1,5 часа.

Тест 1. Прием мяча над собой.

Приём мяча сверху двумя руками выполняется в соответствии с правильной техникой изученного движения. При выполнении упражнения не разрешается выходить за пределы круга, диаметром 360 см (центральный и другие круги, обозначенные на разметке баскетбольной площадки), а также чередовать способ приёма-передачи мяча. При допущении ошибки испытание заканчивается. Дается 3 попытки, после выполнения, которых засчитывается максимальное количество передач, выполненных до ошибки.

Тест 2. Прием мяча снизу двумя руками.

Приём мяча снизу двумя руками выполняется в соответствии с правильной техникой изученного движения. При выполнении упражнения не разрешается выходить за пределы круга, диаметром 360 см (центральный и другие круги, обозначенные на разметке баскетбольной площадки), а также чередовать способ приёма-передачи мяча. При допущении ошибки испытание заканчивается. Дается 3 попытки, после выполнения, которых засчитывается максимальное количество передач, выполненных до ошибки.

Тест 3. Передачи мяча сверху и снизу через сетку в зону 2 и 4.

В парах двое игроков располагаются с мячом у сетки в зонах 2 и 4. Игроки с этих зон поочередно выполняют передачу мяча через сетку. Подсчитывается количество выполненных передач через сетку заданным способом до первой ошибки или первого падения мяча.

По завершении комплекса наших тренировочных занятий проводилось контрольное тестирование (контрольный этап). Мы сравнивали динамику результатов в отдельных тестах по сравнению с начальным этапом.

Полученные результаты обработаны в среднее значение (таблица 1) и в дальнейшем использовались при построении графика (Рисунок 1).

Таблица 1 - Результаты тестирования

Показатели	Первичное тестирование (n=15)	Контрольное тестирование (n=15)
Приём мяча над собой (кол-во)	15,7	18,6
Приём мяча снизу двумя руками в кругу (кол-во)	19,2	15,4
Передачи мяча через сетку (кол-во)	33	36,8

Полученные данные теста на владение мячом: «Прием мяча сверху над собой» у 70% тестируемых данной группы изменились в лучшую сторону. И прирост усредненных данных составил в среднем на 3 передачи, что может свидетельствовать о том, что включение в тренировочный процесс больше упражнений на точность и целенаправленность способствуют овладению техническими приёмами в волейболе.

Результаты теста «Приём мяча снизу» имеют отрицательную динамику на 3 приёма и лишь у 20% занимающихся в данной группе имеют положительную динамику. Объяснить падение прироста результативности в данном тесте можно от недостаточности внимания к развитию ловкости и координации при интенсивном росте длины тела занимающихся в данном возрасте, что может привести к достаточному количеству технических ошибок в игре, связанных с приёмом мяча после подачи (первый приём мяча).

Рассматривая результаты теста «Передачи мяча сверху и снизу через сетку в зону 2 и 4», по которому можно судить об изменении в развитии двигательных моторных способностей, следует отметить тенденцию прироста результата у 40% занимающихся и среднее значение в данном тесте изменилось на 3 передачи (Рисунок)

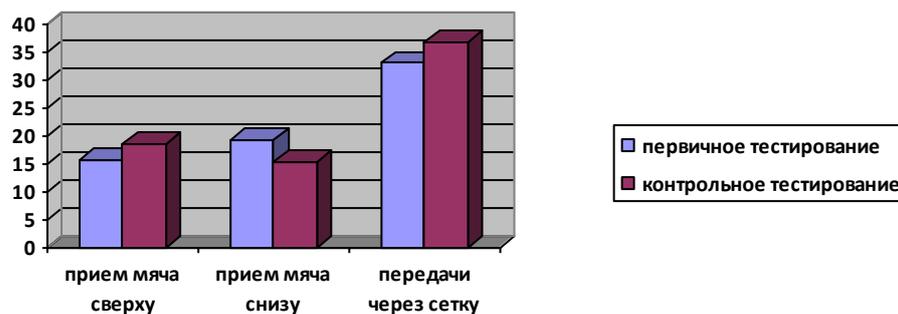


Рисунок – Результаты оценки техники владения мячом спортсменов-волейболистов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В современном волейболе выделяют следующие игровые амплуа: связующий игрок, «либеро», нападающий первого темпа или центральный блокирующий, нападающий второго темпа или доигровщик, диагональный нападающий.

Связующий выполняет три задачи: тактическая – воплощать «в жизнь» тактические планы команды; техническая – отдать удобный пас нападающему; психологическая – поддерживать моральный дух команды.

У связующего имеется возможность выбрать один с 3-х развитий игры: атаковать лично, сбрасывать и пасовать. Чаще всего связующий пасует. В случае если защита сконцентрирована на атакующих, в таком случае есть вероятность удачно сбросить. Атака связующего игрока как правило совершается при высоком и подходящем для атаки пасе.

Либеро - основной принимающий игрок на площадке, поэтому он руководит расстановкой участвующих в приеме игроков перед подачей соперника. Для либеро действуют свои правила: игрок этого амплуа не может быть капитаном. По регламенту он должен носить форму, контрастирующую с формой остальных игроков. Может выполнять передачу для атаки только определенным образом. Не может выполнять ввод мяча в игру. Не может участвовать на блоке и в атаке. Может менять игроков только на задней линии.

Основной задачей игроков первого темпа, или как их еще называют, центральных блокирующих, является групповая организация блока. Атака первым темпом играется намного быстрее, чем вторым. Нападающий удар выполняется в прямом смысле по взлетающему мячу. Поэтому основная комбинация центрального блокирующего называется «взлет», и поэтому же атакующего называют «игрок первого темпа».

Винг-спайкер – такое имя еще получил доигровщик в волейболе. Его функции включают получить мяч от связующего игрока и совершить нападающий удар так, чтобы соперник не мог отразить его. Атака происходит с края сетки. Большинство забитых очков выпадает на их долю.

Диагональный игрок в волейболе - тот человек, который призван атаковать с любой позиции. Из ста процентов всех передач иногда половина отдается для атаки именно диагональному. Этот игрок на площадке не участвует в приеме и, благодаря схемам расстановки, может нападать и с задней, и с передней линии. То есть, в каждом розыгрыше, несмотря на то, в какой он находится зоне, у него есть возможность атаковать постоянно, и эта возможность в приоритете перед остальными.

2. Основные задачи, которые ставятся в учебно-тренировочном процессе при подготовке волейбольной команды: укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков и умений; воспитание физических и психических качеств; повышение функциональных возможностей; последовательное овладение техникой и тактикой игры в волейбол; приобретение теоретических знаний, тренировочного и соревновательного опыта; предупреждение травматизма.

Особенность учебно-тренировочного процесса в волейболе заключается в том, что эти задачи могут решаться параллельно и последовательно как в течение тренировки, микроцикла, годичного макроцикла и ряда лет.

3. В разработанный нами комплекс средств технической подготовки связующего в волейболе входят различные упражнения, направленные на

совершенствование техники второй передачи. Данные упражнения позволяют отрабатывать действия связующего и когда он находится на передней линии, и когда он должен выходить на вторую передачу с задней линии.

4. По итогам заключительного тестирования результаты приема мяча сверху над собой улучшились у 70% испытуемых, приема мяча снизу – у 20% испытуемых (а в среднем отмечалось ухудшение результатов), точность передач мяча через сетку улучшилась у 40% испытуемых.

Полученные в ходе эксперимента результаты говорят о том, что включение в тренировочный процесс больше упражнений на точность и целенаправленность способствуют овладению техническими приёмами в волейболе.