

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

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студенки 4 курса 442 группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля «Физическая культура»
факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Суховой Дарьи Владимировны

Научный руководитель
Профессор кафедры физической культуры
и спорта, доктор педагогических наук _____ А.В. Тимушкин
(дата и подпись)

зав. кафедрой физической культуры
и спорта, канд. пед. наук, доцент _____ А.В. Викулов
(дата и подпись)

Балашов
2020

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день условия нашей жизни предъявляют огромные требования как к уровню физической подготовки обучающихся, так и к их развитию. Волейбол может выступать отличным способом формирования физических качеств у людей различного возраста. На занятиях волейболом динамично развиваются скоростно-силовые и двигательно-координационные способности. При этом игровая деятельность стимулирует формирование мотивации к занятиям спортом.

Характерной особенностью современного спорта является высокий уровень подготовленности команд и исключительно высокая индивидуальная подготовленность спортсменов, что приводит к всё более возрастающей плотности спортивных результатов. При высокой плотности результатов и возрастания спортивной конкуренции преимущественно имеет тот, кто моментально в точности оценит и быстро примет целесообразное решение, а затем эффективно осуществит их в ходе спортивной борьбы. При повышении показателя спортивных результатов большее значение приобретает физическая подготовленность и тактическое мастерство спортсменов.

Физическая подготовка является необходимой основой для юных волейболистов.

Основной целью тренировочного процесса является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренер-спортсмен и использования результативных тренировочных методик. Тренировочный процесс, есть целенаправленный психолого-педагогический процесс, и представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Каждый спортсмен имеет набор качеств и способностей свойственных только ему.

Таким образом, актуальность выбора темы обусловлена необходимостью совершенствования знаний, планирования программы тренировок для воспитания физических качеств на секционных занятиях волейболом.

Цель: Показать особенности тренировочного процесса в волейболе и разработать программу тренировки волейболисток на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: тренировочный процесс в волейболе.

Предмет исследования: тренировка волейболисток на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1) Показать особенности подготовки и влияние на организм тренировок в волейболе.

2) Определить средства и методы тренировки волейболисток.

3) Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физической подготовленности волейболисток.

4) Разработать программу тренировок волейболисток на этапе начальной подготовки и оценить ее эффективность.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованной литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность исследуемой проблемы, определены объект, предмет сформулированы цель и задачи исследования, представлены методы изучения проблемы и структура работы.

В первой главе **«Теоретическое исследование процесса воспитания физических качеств средствами волейбола»** мы показали, как влияют занятия волейболом на организм спортсменок. В процессе занятий волейболом воспитывают все основные физические качества. Сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость это основные качества которые приобретаются на занятиях волейбола. Много движений основывается на беге, прыжках и метаниях, используемые в волейболе, носят естественный характер, поэтому дети усваивают их совершенно с легкостью при правильном обучении. Игровая деятельность в волейболе состоит из быстрых и неожиданных перемещений, прыжков, падений, а также других действий.

Это говорит о необходимости наличия у спортсмена отличной реакции, умения быстро передвигаться по площадке, прыгучести и подобными качествами в определённых их сочетаниях. Влияние волейбола на организм занимающегося имеет смешанный аэробно-анаэробный характер, а временные интервалы в игровой деятельности схожи с интенсивными интервальными тренировками.

На этапе начальной подготовки тренировка волейболисток направлена на повышение уровня ОФП и разностороннего развития физических качеств.

Воспитание силы следует начинать с ОФП и в последующем переходить на специальную силовую подготовку. Важно правильно подобрать упражнения, чтобы воздействие оказывалось на все группы мышц участвующих в игровой деятельности. При выполнении упражнений с отягощением следует строго дозировать нагрузку. В волейболе по большей части проявляется взрывная сила, поэтому следует планировать силовые тренировки с учётом этого. На тренировке подобного рода допускается использование отягощения не более 10-40% от веса спортсмена, ритм выполнения должен соответствовать ритму функционирования мышц в игре.

Воспитание скорости следует начинать с общеразвивающих упражнений «на быстроту», после этого переходя к воспитанию специальной быстроты. Упражнения следует выполнять в первой части тренировки, так как на фоне утомления развивается не скорость, а выносливость. Количество повторений должно быть рассчитано так, чтобы упражнение выполнялось без снижения скорости исполнения, по такому же принципу рассчитывается и продолжительность повторения. Не следует забывать про специфическое проявление скоростных качеств в волейболе – быстрота торможения.

Выносливость разделяется на общую и специальную. Общую выносливость следует воспитывать упражнениями, которые задействуют большое количество мышечных групп. Специальная выносливость в практике волейбола подразделяется на скоростную, прыжковую и игровую. Для воспитания скоростной выносливости следует выполнять те же упражнения, что и для развития быстроты, но в большем объёме. Для

совершенствования прыжковой выносливости рекомендуется выполнять имитационные упражнения и прыжки с малым отягощением. Для воспитания игровой выносливости требуется проводить игры с увеличенным количеством партий, игры с ограничением по времени.

Упражнения по совершенствованию гибкости следует включать в разминку. Выполнять их следует плавно, постепенно увеличивая амплитуду.

Ловкость волейболиста является очень важным параметром позволяющим быстро подстроиться под изменяющиеся игровые ситуации. При воспитании ловкости следует помнить, что упражнения для её развития выполняются в начале тренировки, а объём нагрузки не должен быть большим.

Также следует отметить, что понятие «физические качества» трактуется, как комплекс врожденных, многофункциональных свойств организма, способствующий проявлению физической активности человека. Термин «физические качества» сопряжен с понятием «двигательные способности».

Во второй главе **«Организация тренировочного процесса в волейболе»** показана организация тренировочного процесса в волейболе на этапе начальной подготовки. Была разработана для реализации программа тренировок, рассчитанная на 3 месяца и направленная на воспитание основных физических качеств. Оценка проводилась по каждому из 5 физических качеств девушек в возрасте от 18 до 21 года включающие следующие упражнения: наклон вниз, стоя на возвышении, тест по Абалакову, челночный бег 3x10 м. упражнения «Бёрпи» за 15 секунд и приём-передача мяча в круге. За 20 секунд.

Программа тренировок для начинающих волейболисток проводилось на базе спортивной секции по волейболу БИ СНИГУ имени Н.Г. Чернышевского. В исследовании приняли участие студентки 1–4 курсов (18 лет – 21 год) в количестве 10 человек. Констатирующий эксперимент был осуществлён в декабре 2019 г.

Экспериментальное исследование заключалось в проведении

диагностики и последующего выявления исходного уровня развития физических качеств у девушек. Нами была предложена программа тренировок на этапе начальной подготовки, задачами которой является:

1. Совершенствовать физические качества спортсменок на этапе начальной подготовки.

2. Разработать тренировочный комплекс, направленный на воспитание силовых, скоростно-силовых способностей, а также выносливости, ловкости и гибкости.

Тренировки проводились в следующем режиме:

Общее количество за три месяца – 24

Количество часов в неделю — 6

Продолжительность занятий — 2 часа

Периодичность занятий — 3 раза в неделю

Занятие состояло из 4 частей: разминка, основная часть, игра, заминка.

Распределение тренировочного времени, следующее: разминка- 15 мин., основная часть- 60 мин., двухсторонняя игра- 35 мин., заминка- 10 мин.

Разминка проводилась в среднем темпе, ЧСС 100-120 уд/мин.

1-4 неделя

Понедельник

Направленность тренировки — техника. Основное развиваемое качество- сила.

Среда

Направленность тренировки — техника. Основное развиваемое качество- сила.

Пятница

Направленность тренировки — техника. Основное развиваемое качество - сила.

Для воспитания силы использовался преимущественно повторный метод.

Упражнения для воспитания силы:

- приседание и выпрыгивания с отягощением;

- сгибание разгибание туловища;
- подъём прямых рук и ног из положения лёжа на животе.

5-8 неделя

Понедельник

Направленность тренировки — техника. Основное развиваемое качество-быстрота.

Среда

Направленность тренировки — техника. Основное развиваемое качество-быстрота.

Пятница

Направленность тренировки — техника. Основное развиваемое качество-быстрота.

Скоростно-силовые качества воспитывались посредством интервального и сопряжённого метода

Упражнения для воспитания быстроты:

- челночный бег с максимальной скоростью;
- спортсменки двигаются приставным шагом вдоль сетки, по сигналу выполняют блокирование;
- имитация нападающего удара с разбега.

9-12 неделя

Понедельник

Направленность тренировки — техника. Основное развиваемое качество-выносливость.

Среда

Направленность тренировки — техника. Основное развиваемое качество – выносливость.

Пятница

Направленность тренировки — техника. Основное развиваемое качество – выносливость.

Для воспитания выносливости использовался круговой метод, комплексный метод и спортивные игры.

Упражнения для воспитания выносливости:

- круговой метод тренировки;
- запрыгивание на возвышение (10 прыжков);
- нижний приём мяча от ударов 3 партнёров (3-5 минут);
- кувырок вперёд, затем рывок на 10 метров, падение, следом 10 выпрыгиваний на лицевой линии;
- бег в умеренном темпе.

Гибкость и ловкость в необходимой степени воспитывались на каждой тренировке.

Для развития гибкости в конце каждого занятия проводилась: растяжка мышц рук, спины, бедра, голени.

Для развития ловкости применялись упражнения :

- бег с изменением направления движения по сигналу;
- выполнение приёмов-передач мяча снизу и сверху в кругу диаметром 2м.

Экспериментальное исследование проводилось с целью диагностики уровня развития физических качеств на этапе начальной подготовки волейболисток. Проведение контрольного тестирования уровня физического развития и сравнение полученных данных с исходными данными констатирующего эксперимента. Сроки реализации – февраль 2020г.

Таблица. Динамика результатов контрольных упражнений

Этап	Упражнение				
	Гибкость в наклоне стоя, см	Тест по Абалакову, см	Челночный бег 3x10 м, с	Упражнение «Бёрпи», кол-во раз за 15с	Приём-передача мяча в круге за 20с, кол-во
Исходный	15,5±4,7	29,3±4,34	9,46±0,57	9,3±2,62	18±2,98
Заключительный	18,1±4,93	30,9±5,58	9,21±0,55	11,3±2,67	22,1±2,6
Δ%	16,77	5,46	2,64	21,51	22,78

Анализируя среднегрупповые результаты у студенток 1-4 курсов, можно сделать вывод, что наиболее выраженные положительные сдвиги определились в результатах теста для оценки гибкости, а именно, наклон

туловища вниз в положение стоя, у всех девушек улучшения составили от 4,55% до 58,33% ($P < 0,05$), только у одной девушки показатели остались на начальном уровне, среднегрупповой показатель улучшился на 16,77% от начальных данных.

Среднее значение скоростно-силовых качеств до проведения тренировочного комплекса составляло 34,4 см, после этот показатель возрос до 36 см, что говорит о приросте в 5,46% ($P < 0,05$). Максимальное увеличение наблюдается у спортсменок Г.Д., М.А., С.К. и составляет 3 см или 8,5 – 9,6%.

Наименьший положительный эффект от выполнения тренировочной программы отмечался в упражнениях, характеризующие быстроту, до поведения программы тренировок было 9,46 секунд. По окончании комплекса данное значение составляло уже 9,21 секунд, что подтверждает улучшение среднегруппового результата на 2,64% ($P < 0,05$). Максимально улучшились результаты у М.С. ее показатель увеличился в скорости составил 0,5 секунды, следовательно, ее быстрота улучшилась на 4,8%. Минимальный прирост скорости был выявлен у тренирующихся Т.Д. и М.А., он составил 0,1 секунды, что свидетельствует о улучшении показателей на 1 – 1,1%.

Данные, которые были полученные при тестировании показателей выносливости, свидетельствуют об увеличении среднегруппового результата с 9,3 до 11,3 сек, что представляет 17,64 % ($P < 0,05$). Самое значительное улучшение результата наблюдается у спортсменки М.С. При выполнении тестовых упражнений в констатирующем эксперименте ее результат составил 12 повторений, в контрольном – она уже выполнила 15 повторения, что свидетельствует об улучшении показателя на 25%.

Исследуя показатели ловкости можно сказать, что общий средний показатель увеличился на 22,78% и составил 22,1 единиц измерения вместо 18 единиц измерения среднегруппового результата ($P < 0,05$). Максимально улучшила свои результаты испытуемая Т.Д. При первичном замере она выполнила 14 приёма-передачи мяча в кругу, а при вторичном уже 21,

следовательно, ее результат увеличился на 7 повторений, что составило 36%. К.А. увеличила свой показатель с 18 до 20 раз, что составило 11,1% и явилось самым минимальным улучшением показателя в данном упражнении.

Таким образом, наибольшее увеличение среднегрупповых результатов было у показателей гибкости, а наименьшее у показателей быстроты. В целом в ходе экспериментальной работы почти у всех испытуемых наблюдалась положительная динамика в воспитании физических качеств. Это свидетельствует о эффективном воздействии тренировочного процесса волейболисток на этапе начальной подготовке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч)- спортивная командная игра, игровой вид спорта. Цель игрового процесса: действуя в рамках правил, путем навыков и умений, добросить мяч до площадки на стороне соперника или заставить игрока противоположной команды совершить ошибку. В настоящее время волейбол является игрой больших скоростей и высот. Ведь зачастую атакующий удар выполняется с высоты превышающую высоту баскетбольного кольца, а мяч достигает «цель» за доли секунд.

Волейбол требует от каждого занимающегося максимальной скорости реагирования. Значит, что в условиях острого дефицита времени, деятельность волейболиста взаимосвязана с готовностью выполнения отдельных действий.

На занятиях по волейболу, выполняется большое количество упражнений на скорость и быстроту реакции, где игроки должны быстро перемещаться, увеличивать скорость, упражнения, в которых надо сокращать расстояние, а также хорошо реагировать на неожиданные продолжения в игре. Выполняя броски, резкие рывки, быстрые перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, падения, быстрые повороты головы при ориентировке, все это оказывает влияние на вестибулярный аппарат.

Таким образом, можно сказать, что волейбол, неотделимо сочетает в себе бег, прыжки и метания, представляет отличным средством физической подготовленности.

Учащиеся, занимающиеся в секции волейбол, учатся действовать в соответствии с ситуациями, которые возникают во время игры, становятся более ловкими, а также развивают хорошую координацию.

На базе спортивной секции по волейболу БИ СНИГУ имени Н.Г. Чернышевского проводилось исследование основных физических качеств у девушек. Была разработана определенная программа, которая позволяет определить уровень развития физических качеств таких как: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Была разработана программа тренировок, рассчитанная на 3 месяца. Тренировочный процесс первого месяца был нацелен на воспитание силовых способностей, тренировки второго месяца на улучшение скоростно-силовых показателей, третьего на воспитание выносливости. Гибкость и ловкость воспитывались в рамках каждой тренировки. Программа тренировок рассчитана на 12 недель. Тренировки проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа. Всего тренировочный комплекс рассчитан на 72 часа, состоял из 4 основных частей: разминка, основная часть, игра, заминка. При окончании программы тренировок были получены результаты, которые свидетельствовали об улучшении средне групповых показателей по каждому из качеств. Показатели гибкости увеличились на 18,53%, скоростно-силовых качеств на 4,24%, быстроты на 2,65%, выносливости на 9,98%, ловкости на 13,8%. Такая динамика подтверждает эффективность разработанной программы тренировочного процесса.