

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЛОКИРОВАНИЯ В  
ВОЛЕБОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сердечного Виталия Узаккаировича

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_ Е.Н. Шпитальная  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан.фил.наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2020

## Введение

**Актуальность.** С момента своего появления на спортивном олимпе игра в волейбол переживает бурное развитие. Это и большое количество волейбольных школ, это и сборные команды в школьных секциях и группы здоровья по волейболу и, конечно, сборные команды страны, да и много стран - участников Международной федерации волейбола, что, на наш взгляд, делает волейбол одним из популярных видов спорта.

Но следует отметить, что современный волейбол это высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности игроков.

Для достижения высоких результатов тренер и игроки берут на вооружения новые тактические комбинации, совершенствуя давно наигранные схемы, да плюс к этому совершенствуя различные технические приемы по противодействию мощных атакующих ударов. Поэтому очень важно иметь хорошую физическую подготовку, а именно, весь арсенал всех физических качеств.

Все физические качества очень важны, но мы остановимся на развитие скоростно-силовых качеств, особенно прыгучести, так как невозможно, не прыгая высоко, выполнить различные эффективные действия в нападении и на блоке. Именно скоростно-силовым качествам нужно уделять особое внимание на начальном этапе подготовки юных волейболистов.

Очень важно грамотно применять различные методы и средства при обучении техники блокирования.

Блок считается одним из наиболее сложных технических элементов волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий игрок должен за доли секунды подумать, определить направление удара и среагировать, как правило, на хорошо организованную атаку противника. Особенно эффективным действием стало блокирование после введения новых, принятых Международной федерацией волейбола, правил, разрешающих перенос рук

через сетку. При этом значительно сократился угол рассеивания мяча после удара в горизонтальной плоскости, так как руки блокирующих игроков при атакующем ударе полностью преграждают путь мячу.

Успешная игра команды на блоке может оказать большое влияние на эмоциональный фон игроков и их настроение. Были такие случаи, когда закрыв блоком лучшего нападающего игрока противоположной команды, до этого игравшего безошибочно, команда ловит «кураж» и сеет нервозность в игре своего противника, что приводило к резкому изменению хода партии и всего матча.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс, направленный на обучение технике блокирования.

**Предмет исследования** – методика подводящих физических упражнений, направленная на правильное выполнение блокирующего элемента.

**Цель исследования** – выявление эффективных средств и методов развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) волейболисток при изучении техники блокирования.

**Задачи:**

1. Определить уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств у волейболисток.
2. Выявить эффективные методы и средства для обучения и совершенствования блокирования.
3. Разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений для развития прыгучести у юных волейболисток.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что процесс развития физических качеств и овладение техникой блокирования будет более продуктивным, если:

-объем предлагаемых тренировочных нагрузок будет соответствовать не только возрасту, но и уровню физической подготовленности;

-комплексы подобранных специальных физических упражнений будут соответствовать методам и средствам обучения и совершенствования техники блокирования.

### **Краткое содержание работы**

Для решения выдвинутых задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Контрольно-педагогические тесты.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая обработка.

### **Анализ литературных источников**

Целью теоретического анализа литературы явилось изучение места и значение скоростно-силовой подготовки спортсменок в современных условиях игры, а также ряда факторов, определяющих успешность действий волейболисток в защите. Особое внимание уделялось рассмотрению средств и методов развития специальных физических качеств юных волейболисток.

Современные требования для достижения максимального результата в волейболе выдвигают определенные изменения в подготовке волейболисток.

Любое движение - это результат согласованности ЦНС и периферического аппарата, в частности нервно-мышечной системы. Без проявления мышечной силы никакие физические упражнения выполнить невозможно.

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания юных спортсменок должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых качеств, так, как высокий уровень развития этих качеств во многом способствует достижению высоких спортивных результатов.

Скоростно-силовые способности волейболисток совершенствуются на базе общей силовой подготовки, приобретенной на общеподготовительном этапе.

Скоростно-силовые качества - это способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайшее время, при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Проявление этих качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий.

Спортивные игры предъявляют высокие требования к функциональным возможностям игроков. Волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия, как в защите, так и в блокировании.

В связи с тем, что эффективная игровая деятельность в волейболе невозможна без проявления высокого уровня скоростно-силовых способностей, в частности прыгучести, специалистами уделяется большое внимание вопросам их развития.

### **Контрольно-педагогические тесты**

При определении прыгучести девушек, занимающихся волейболом, учитывалось то обстоятельство, что в прыжках с места и с разбега различно участие в отталкивании сократительного элемента и упругих компонентов мышечно-связочного аппарата, в связи, с чем достижения в подобных прыжках могут быть различными.

*-Прыжок вверх с места.* Испытуемая, стоя перед стеной с поднятыми как для блокирования руками, сгибает руки и тут же выполняет прыжок вверх, стараясь коснуться пальцами стены как можно выше. Лучший из трех прыжков оценивается по разнице между высотой отметки, оставленной на стене пальцами, окрашенными мелом и высотой отметки, оставленной испытуемой на стене пальцами, стоя на носках с поднятым руками.

*-Прыжок вверх с разбега.* Испытуемая, стоя на некотором расстоянии перед стеной в стойке одна нога впереди, делает три шага, напрыгивает на две ноги и выполняет прыжок вверх, имитируя блокирование и стараясь коснуться пальцами стены как можно выше. Результат теста: разница между высотой отметки, оставленной на стене пальцами, окрашенными мелом, в лучшем из трех прыжков и высотой отметки, оставленной испытуемой на стене пальцами в стойке на носках с поднятой рукой.

*-Прыжок в длину с места.* Испытуемая, из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполняет прыжок с места на максимально возможное расстояние.

А так же для определения уровня скоростно-силовых качеств были использованы следующие тесты:

*-Челночный бег 3\*10 метров.* Испытуемая по команде «на старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда марш, испытуемая с максимальной скоростью пробегает 10 метров до другой черты, касается линии, возвращается назад, бежит в третий раз 10 метров и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пробегании испытуемой финишной черты.

*- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Испытуемая принимает упор лёжа, руки на ширине плеч. Далее выполняет сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (при сгибании рук стараться как можно ниже приблизиться к полу, разгибание-до полного выпрямления рук в локтях). При этом туловище остаётся прямым.

Ведущим в нашей работе было проведение педагогического эксперимента, в котором приняли участие 12 человек. Исследование проводилось на тренировках по волейболу в спортивном зале МОУ СОШ №1, который находится в Мурманской области, в населенном пункте Оленья губа (воинская часть 10544). Объектом исследования были девушки 9-11 классов.

Эксперимент проходил в два этапа.

Перед началом педагогического эксперимента проводилось тестирование волейболисток по пяти, выбранным нами, тестов.

Девушкам давались по 2 попытки на выполнение каждого из них, и фиксировался лучший результат.

Педагогический эксперимент проводился с 11 января 2019 года по 12 июня 2019 года. Практическая часть эксперимента связана с применением в учебно-тренировочном процессе специального комплекса упражнений на развитие прыгучести волейболисток. Средства были подобраны с учетом материалов научно – методической литературы. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 1,5 часов.

По окончании педагогического эксперимента мы провели повторное тестирование. Контрольные испытания проводились в стандартных условиях - во второй половине дня.

### **Математическая обработка**

Статистическая обработка экспериментального материала проводилась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента [20]. Определяли среднюю, арифметическую ( $M$ ) и ошибку средней арифметической ( $m$ ) с использованием формул (1,2).

Из величин  $M$  и  $m$  определяется показатель существенности разницы по 1-критерию Стьюдента ( $t$ ), то есть число, показывающее во сколько раз разность между средними арифметическими больше значения корня квадратного из суммы квадратов средних ошибок.

На основании величины  $t$  и числа наблюдений ( $n$ ) по таблице определили достоверность различий ( $P$ ). Различия считались достоверными при  $P < 0,05$ , если  $P > 0,05$ , различия считались недостоверными.

В соответствии с целью работы нами был проведен педагогический эксперимент, основной задачей которого было научное обоснование эффективности предложенного нами, комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Как известно, для удобства планирования учебно-тренировочного процесса юных волейболистов годовой цикл делится на два полугодовых цикла: осенний и зимний, каждый из которых состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период подразделяется на этапы подготовки и недельные микроциклы, где имеется своя последовательность развития специальных физических качеств.

В соответствии с основными периодами спортивной тренировки развитие специальных физических качеств, к которым относится прыгучесть, является задачей этапов общей и специальной подготовки.

Если говорить о наших испытуемых, то педагогический эксперимент проводится в зимне-весеннем полугодовом цикле. В конце июня 2019 года сборная команда школы выступала в соревнованиях на первенство района.

В начале педагогического эксперимента нами проводилось тестирование волейболисток, результаты которого приведены в приложении (Таблица № 1). Из полученных данных выяснили, что у девушек низкий уровень развития скоростно – силовых способностей. Так средний показатель в прыжке вверх с места составил 27,3 см, в прыжке вверх с разбега 31,8 см, в прыжке с места 178,58 см, в челночном беге 3\*10 метров составил 11,7 с, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа 23. Результаты тестирования подтверждают необходимость применения более эффективных методов и средств развития скоростно-силовых и силовых качеств у девушек.

Как известно прыгучесть волейболиста зависит от силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима прыжковая сила. Развитие прыгучести начинают с развития мышц на обще-подготовительном этапе и в дальнейшем - развитие на силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно.

Поэтому на обще-подготовительном этапе, в первых двух тренировочных занятиях недели мы преимущественно развивали силу мышц ног, туловища. Для этого применялся специально подготовленный комплекс упражнений. Основу этого комплекса составили упражнения для развития

силы мышц: приседания с отягощениями, разгибание ног с выпрыгиванием из положения приседа, прыжки на месте и в движении с отягощениями и специальные упражнения изометрического характера (комплекс упражнений № 1).

Третье занятие недельного микроцикла – в подготовительную часть включали, в основном, упражнения для развития скорости сокращения мышц (комплекс упражнений №2):

- серийные прыжки на одной, двух ногах через скамейку, запрыгивание на предметы различной высоты, прыжки с места и с разбега с касанием метрической разметки (возможно выше), имитация блокирования с разбега и с места.

На специально подготовительном этапе большее внимание уделялось развитию взрывной силы.

В недельном микроцикле на первом тренировочном занятии мы продолжали развивать силу мышц ног и туловища с использованием комплекса упражнений. На втором и третьем занятиях развивали силу и скорость сокращения мышц параллельно. Для этого использовали комплекс упражнений №2 и комплекс специальных упражнений №3 с ударным характером развития усилий. В основном, это прыжки в глубину с последующим отталкиванием вверх, прыжки в парах.

По окончании педагогического эксперимента нами было проведено повторное педагогическое тестирование. Результаты тестирования указывают на положительные сдвиги по всем показателям .

Так, средняя скорость челночного бега 3\*10 метров составила 10,72 с, в прыжке вверх с места составил 36,6 см, в прыжке вверх с разбега 41,1 см, в прыжке с места 189,25 см, в сгибание рук в упоре лежа 33.

Математическая обработка данных показала достоверные сдвиги по показателям всех тестов  $p < 0,5$ .

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили нашу рабочую гипотезу и доказали эффективность предложенной методики развития прыгучести у волейболисток.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Волейбол – командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно – координационный характер. При малых размерах и ограничений касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Учитывая, что выполнение всех технических и тактических элементов волейбола требует точности и целенаправленности движений, большинство технических приемов в волейболе (подача, атака, блок) требует проявления взрывной силы. Потому физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на развитие скоростно – силовых способностей спортсмена.

Спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов – высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, для достижения успехов в соревнованиях. Все игровые действия в волейболе специфичны для исследуемого направления скоростно-силовых способностей волейболистов.

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания юных спортсменок должно быть отведено воспитанию силовых и скоростно-силовых качеств, так как высокий уровень развития этих качеств во многом способствует достижению высоких спортивных результатов.

Данное направление и легло в основу наших педагогических исследований, основной целью которой было изучение эффективных средств развития силовых и скоростно-силовых способностей у девушек занимающихся волейболом.

Наша работа выполнена в два этапа. На первом этапе были проведены исследования в изучении уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств девушек волейболисток.

На втором этапе проведен поисковый эксперимент, в котором мы определяли эффективные средства и методы развития силовых и скоростно-силовых качеств у девушек занимающихся волейболом. Таким образом, применение эффективных средств и методов развития силовых способностей способствует увеличению темпа прироста силовых и скоростно-силовых показателей у девушек волейболисток.

### **ВЫВОДЫ:**

1. Таким образом, волейболистки, занимающиеся волейболом, обладают низким уровнем прыгучести. Динамика уровня прыгучести у волейболисток в течение одного сезона слабо выражена. Это может являться причиной низкой эффективности основного технического действия защиты-блокирования.

2. Анализ литературных источников показал, что развитие силовых и скоростно-силовых способностей у девушек, занимающихся волейболом, во многом зависит от совершенствования организационно-методических основ спортивной тренировки и поиска рационального использования средств и методов в тренировочном процессе.

3. Разработанная на основе рекомендаций специалистов в области скоростно-силовой подготовки и волейбола методика развития прыгучести у девушек, занимающихся волейболом, оказалась эффективной, что выразилось в достоверно более высоких результатах во всех применявшихся тестах и более высоких темпах прироста рассматриваемых показателей.

