

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 ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)

психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Варапаева Дениса Николаевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук, _____
должность, уч. степень, уч. звание дата, подпись

Тимушкин А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

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

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Игра, как коллективная деятельность, существенно отличается от тех видов спорта, где человек борется за совершенную форму движений или стремится к личному успеху, «соревнуясь» с метрами, килограммами и секундами. Современная спортивная игра многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуются физическая выносливость, волевые напряжение и значительные усилия мысли. Без тренировки этих компонентов нельзя воспитать ни большого мастера, ни рядового «игрока», способного выступать на соревнованиях. Вот почему, несмотря на то, что спортивные игры являются высшей формой подвижных игр, система подготовки спортивных игроков нуждается в последних так же, как мощная река нуждается в ручейках. Но оснащение игрока арсеналом разнообразных умений, его подготовка к бескомпромиссным поединкам на высоком уровне немислимы без кропотливой тренировки, частью которой (особенно в стадии обучения и закрепления навыков) являются подвижные игры. Учиться, играя, и учиться, лучше играть - эти два принципа выступают в неразрывном единстве, их сочетание обеспечивает собой условие повышения спортивного мастерства.

Волейболист – это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной реакцией», прыгучестью, умением быстрого перемещения и перехода из статистического положения в динамическое, силой и быстротой сокращения мышц участвующих в выполнении основных игровых приемов (подача, переход, нападающий удар, блок), ловкостью, гибкостью необходимой для овладения рациональной техникой, а так же психологической подготовкой (быстрота двигательных реакций, ориентировка, наблюдательность, быстрота ответных действий, умение пользоваться периферическим зрением). Все эти качества вырабатываются (достигаются) во время учебно-тренировочных занятий по волейболу.

Целью бакалаврской работы является разработка программы тренировочного процесса волейболистов на этапе начальной подготовки и показ её эффективности.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

- 1) показать особенности организации тренировочного процесса в волейболе;
- 2) определить средства и методы тренировки волейболистов;
- 3) подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физической и технической подготовленности волейболистов;
- 4) разработать программу годичного макроцикла тренировочного процесса волейболистов на этапе начальной подготовки и оценить её эффективность

Таким образом, **объектом** исследования является тренировочный процесс в волейболе. **Предметом** исследования выступает организация тренировочного процесса волейболистов на этапе начальной подготовки

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования, планирование и разработка программы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод планирования учебно-тренировочной работы, количественный и качественный анализ результатов эксперимента, математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Тренировка в волейболе» и «Тренировка спортсменов в годичном цикле подготовки», выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Тренировка в волейболе» изучены понятия,

основные методы и средства тренировки волейболистов, изучено влияние занятий волейболом на организм занимающихся, проанализирована структура тренировочного процесса в волейболе.

Занятия волейболом очень полезны для занимающихся. Занятия волейболом оказывают благотворное влияние на организм человека:

- волейбол повышает выносливость;
- укрепляет сердечнососудистую систему человека;
- благодаря разнообразию движений укрепляются и тренируются практически все группы мышц;
- занятия волейболом укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшая подвижность суставов;
- тренируют мышцы глаз, расширяя поле зрения;
- положительно влияет на дыхательную систему.

Изучая влияние физической подготовку волейболистов, было выявлено, что физическая подготовка волейболистов тесно связана с тактико- технической и психологической подготовкой игроков. Перед физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

1. развитие основных физических качеств человека: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость;
2. физическая подготовка волейболистов должна способствовать разностороннему развитию физических способностей игрока;
3. увеличение функциональных возможностей и укрепление здоровья игроков;
4. повышение спортивной работоспособности игроков;
5. расширение объема двигательных навыков и умений игроков.

Проводя анализ литературы, было выявлено большое количество методов физической подготовки волейболистов, к основным методам относят:

1. метод кратковременных усилий;
2. метод неопределенных усилий;

3. метод сопряженного воздействия;
4. метод динамических усилий;
5. «Ударный метод»;
6. метод круговой тренировки;
7. повторный метод;
8. переменный метод;
9. соревновательный метод;
10. игровой метод;
11. метод стандартно- повторного упражнения;
12. метод вариативного упражнения. Этот метод разделяется на два

подметода:

- со строгой регламентацией вариативности действий в условиях выполнения;
- с нестрогой регламентацией вариативности действий.

Выбор и подбор средств для развития ОФП зависит от конкретных задач и условий, в которых проводится учебно-тренировочное занятие. Значение общеразвивающих упражнений в тех или иных занятиях различно, это зависит от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения можно включать в различные части занятия, будь то основная часть, подготовительная или заключительная, включение ОРУ в какую-либо часть урока зависит от поставленных задач.

Для развития силовых способностей используют следующие средства:

- 1) внешние отягощения (гантели, штанга, мешок с песком и т. д.);
- 2) сопротивление других предметов (эспандера, резины);
- 3) вес собственного тела и его частей (подтягивание, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т. д.);
- 4) сопротивление партнера.

Из-за многократного повторения силовых упражнений происходит усиление деятельности сердечно-сосудистой системы. Уже после окончания первой серии частота сердечных сокращения достигает уровня в 160-170

уд/мин. Перед выполнением следующей серии упражнений необходимо успокоить пульс до 80 ударов в минуту. Такое снижение пульса происходит при интервалах отдыха 1-3 минут. Для того чтобы проявить максимальную мышечную силу необходимо соблюдать полную координацию движений.

Примерные упражнения для развития силы:

- 1) отжимания от пола в упоре лежа;
- 2) отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа;
- 3) передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами;
- 4) прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах);
- 5) переноска партнера шагом, бегом;
- 6) приседания;
- 5) подтягивания из виса на перекладине;
- 6) отжимания от лавочки в упоре сзади;
- 7) выпады вперед;
- 8) упражнения с сопротивлением.

Развивая быстроту спортсмена на тренировках, очень полезны упражнения, которые выполняются в облегченном варианте, например, бег за лидером, бег под уклон. Все упражнения на быстроту, которые применяются на тренировках, требуют концентрации значительных волевых усилий.

Примерные упражнения для развития быстроты:

- 1) рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений;
- 2) старты и ускорения из различных положений;
- 3) отображение действий соперника, стоящего через сетку, по зеркальному принципу;
- 4) челночный бег 3*10; 4*10;
- 5) метание теннисных мячей;
- 6) прыжки через скакалку с максимальной частотой;

7) рывки с резкими изменениями направлений движений и мгновенными остановками;

8) быстрое перемещение вдоль сетки с выполнением бросков теннисных мячей.

Основной метод развития выносливости - переменный. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), серии прыжков в полную силу. На первоначальном этапе занятий нагрузка увеличивается за счет постепенного увеличения длительности непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа) при сохранении небольшой средней скорости. Дальнейшее развитие общей выносливости достигается благодаря постепенному переходу к работе большой интенсивности, длительность которой не должна превышать 30 мин.

Примерные упражнения для развития общей выносливости:

- 1) кроссовый бег, бег средней интенсивности;
- 2) проведение игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий;
- 3) проведение игр на время;
- 4) во время пауз между партиями в игре (в течении 5-10 мин.) выполнить интенсивные физические упражнения - прыжки, рывки, игра в баскетбол и т. д.;
- 5) начать игру в быстром темпе и также заканчивать ее, несмотря на сильное утомление.

Ловкость спортсмена во многом зависит от силы, быстроты, выносливости, так как быстрое утомление, возникающее при недостаточном уровне этих качеств, приводит к резкому нарушению координации движений. Это качество развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических и акробатических прыжков, при овладении техникой волейбола, при проведении различных подвижных игр и эстафет, особенно тех, в которых есть элементы новизны.

Примерные упражнения для развития ловкости:

- 1) подвижные и спортивные игры;
- 2) эстафеты, эстафеты с передачами мяча в движении;
- 3) акробатические прыжки, кувырки, падения, перевороты, перекаты;
- 4) приземление на руки из положения стоя;
- 5) приземление на руки из положения стоя спиной вперед с поворотом;
- 6) приземление на руки, плечо, спину после передвижения вперед.

Для развития гибкости на тренировках используются упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание), выполняемые пружинисто и небольшими сериями; амплитуда движений увеличивается от серии к серии. При развитии гибкости на тренировках необходимо обращать внимание на развитие подвижного тазобедренного и плечевого суставов, а так же в суставах кистей рук и голеностопах. Упражнения на гибкость можно давать в виде самостоятельных заданий на дом.

Примерные упражнения для развития гибкости:

- 1) наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером;
- 2) пружинистые выпады вперед и в стороны;
- 3) круговые движения тазом;
- 4) махи руками и ногами с небольшими отягощениями;
- 5) имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

Развитие физических качеств находится в тесной взаимосвязи и взаимной обусловленности. Развитие одного из них определенным образом влияет на развитие других. При этом влияние может быть положительным, нейтральным и отрицательным, например нельзя перекачивать мышцы, иначе утрачивается гибкость и подвижность в суставах, следовательно, вопрос о наиболее целесообразном развитии физических качеств имеет большое значение.

Во второй главе «Тренировка спортсменов в годичном цикле

подготовки» описана исследовательская работа. Наш педагогический эксперимент, проводившийся на базе МБОУ «СОШ с. Ахтуба Калининского района Саратовской области», направлен на повышение уровня развития физической и технической подготовленности у детей 5–6 классов, занимающихся волейболом.

В ходе написания работы, проводился анализ работ, затрагивающих общетеоретические аспекты построения программы тренировок. Этот метод применялся для выявления основных аспектов технической подготовки в волейболе, выявление основных методических подходов при построении учебно-тренировочного процесса в волейболе.

Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам организации и проведения тренировочных занятий по волейболу. Большое значение уделялось изучению особенностей построения тренировочного процесса в области технической подготовки, на основе реализации принципов спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

В ходе экспериментальной работы была составлена программа тренировок, рассчитанная на 102 часа в неделю. В нашей программе основным компонентом является ОФП и обучение основным техническим элементам игры. Тренировки проводятся три раза в неделю продолжительностью 1 час. Наша программа отличается от других более рациональным распределением нагрузки во время учебного занятия.

Для подтверждения статистической достоверности данных, полученных в процессе исследования, был применен метод математической статистики.

В ходе написания работы нами было проведено педагогическое тестирование, в котором приняли участие 8 человек в возрасте 12–13 лет. Все обучающиеся здоровы, занимаются в основной группе на уроках физической культуры. Педагогический эксперимент проходил с 1.09.2020 по 21.05.2021. Для проведения педагогического тестирования мы составили

соответствующий протокол, где фиксировался максимальный результат в каждом соревновательном упражнении.

Цель эксперимента – сравнить результативность обучения при занятии волейболом по разработанной нами программе. В исследовании приняли участие 8 мальчиков 5–6 классов.

Для оценки динамики уровня физической и технической подготовленности проведено тестирование уровня физической и технической подготовленности. В нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности:

- прыжок в длину с места;
- челночный бег 3x10;
- подтягивания из виса на перекладине;
- тест на гибкость;
- прыжки через за 1 минуту.

Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовленности:

- удержание мяча над собой верхом, в круге диаметром 3 метра, до потери мяча;
- удержание мяча над собой низом, в круге диаметром 3 метра, до потери мяча;
- подача мяча в различные зоны из зоны 1;

Анализ результатов заключительного тестирования школьников показал, что занятия физической культурой оказали положительное влияние на динамику физических качеств. Однонаправленные положительные изменения наблюдались во всех тестовых упражнениях (Таблица 1). При этом наиболее выраженный положительный эффект определился в упражнении, характеризующем подвижность в суставах, результат заключительного тестирования превышал исходный на 222,2% ($P < 0,05$) с улучшением среднегруппового результата на 2,75 см (Таблица 1).

Таблица 1. Динамика показателей общей физической подготовленности

Этап	Тесты					
	челночный бег 3x10 м, с	прыжок в длину, см	Наклон вперед, см	подтягива ние, количество	Прыжки через скакалку за 1 мин., количество	
Исходный	8,87±0,21	154,25±5,26	2,25±1,75	2,75±0,7	82,12±8,42	
Заключительный	8,67±0,31	158,25±4,9	5,0±1,05	4,87±0,21	92,12±8,07	
Различие	абсол.	0,2	4,0	2,75	2,12	10
	%	2,2	2,6	222,2	177,09	12,1
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

Существенные улучшения наблюдали и в результатах теста, характеризующего силовые показатели в подтягиваниях на перекладине. В этом упражнении результат заключительного тестирования превышал исходные данные на 177,09% ($P < 0,05$) с улучшением среднегруппового результата на 2,12 (Таблица 1).

Улучшения наблюдали и в результатах теста, характеризующего прыжковую выносливость. Для определения прыжковой выносливости использовали тест прыжки через скакалку за 1 минуту. В этом упражнении результат заключительного тестирования превышал исходные данные на 12,1% ($P < 0,05$) с улучшением среднегруппового результата на 10 раз (Таблица 1).

Наименее выраженные положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих скоростные и координационные способности. В челночном беге улучшение исходных данных составило 2,2% ($P < 0,05$) с улучшением среднегруппового результата на 0,2 с. (Таблица 1). В прыжках в длину с места результат был улучшен на 2,6% ($P < 0,05$) с улучшением среднегруппового результата на 4 см. (Таблица 1)

Также однонаправленные положительные изменения наблюдались во всех тестовых упражнениях, определяющих техническую подготовленность волейболистов (Таблица 2). При этом наиболее выраженный положительный эффект определился в подачах мяча через сетку, характеризующим успешное освоение технического элемента, результат заключительного тестирования

превышал исходный на 307,49% ($P < 0,05$) с улучшением среднегруппового результата на 3,88 (Таблица 2).

Таблица 2. Динамика уровня технической подготовленности

Этап		Тесты		
		Удержание мяча над собой верхом	Удержание мяча над собой низом	Подача мяча
Исходный		4,62±1,4	3±0,7	1,87±0,7
Заключительный		7,25±0,7	6,5±0,7	5,75±0,7
Различие	абсол.	2,63	3,5	3,88
	%	156,93	216,67	307,49
Достоверность различий		<0,05	<0,05	<0,05

Существенные улучшения наблюдали и в результатах теста, характеризующим успешное овладение техникой приема и передачи мяча низом. Результат заключительного тестирования превышал исходный на 216,67% ($P < 0,05$) с улучшением среднегруппового результата на 3,5. При этом у одного мальчика количество раз не изменилось (Таблица 2).

Наименее выраженные положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих овладение техникой приема и передачи мяча верхом. Результат заключительного тестирования превышал исходный на 156,93% ($P < 0,05$) с улучшением среднегруппового результата на 2,63. При этом у одного мальчика, также, как и в упражнении, характеризующих овладение техникой приема и передачи мяча низом, количество раз не изменилось (Таблица 2).

Анализ полученных данных дает основание полагать, что предлагаемая нами программа тренировочного процесса является эффективной и может быть рекомендована в работе с волейболистами на этапе начальной подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По ходу раскрытия темы бакалаврской работы решались следующие задачи:

- показ особенности организации тренировочного процесса в волейболе;

- определение средств и методов тренировки волейболистов;
- подбор диагностического инструментария для оценки уровня физической и технической подготовленности волейболистов;
- разработка программы годичного макроцикла тренировочного процесса волейболистов на этапе начальной подготовки и оценка её эффективности.

При игре в волейбол спортсмен должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. Именно поэтому необходимо рассматривать тренировочный процесс, на начальном этапе обучения, как симбиоз технической подготовки и физической. Подготовка волейболистов должна включать развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, высокоорганизованное развитие двигательных навыков, овладение основными техническими элементами игры.

Нами были проанализированы средства и методы тренировки волейболистов. Методы физической подготовки:

- метод кратковременных усилий;
- метод неопредельных усилий;
- метод сопряженного воздействия;
- метод динамических усилий;
- «Ударный метод»;
- метод круговой тренировки;
- повторный метод;
- переменный метод;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- метод стандартно-повторного упражнения;

– метод вариативного упражнения. Этот метод разделяется на два подметода:

- со строгой регламентацией вариативности действий в условиях выполнения;
- с нестрогой регламентацией вариативности действий.

Выбор и подбор средств для развития ОФП зависит от конкретных задач и условий, в которых проводится учебно-тренировочное занятие. Значение общеразвивающих упражнений в тех или иных занятиях различно, это зависит от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения можно включать в различные части занятия, будь то основная часть, подготовительная или заключительная, включение ОРУ в какую-либо часть урока зависит от поставленных задач.

Разработана программа учебно-тематического планирования секции по волейболу. В ходе разработки программы были учтены следующие моменты: этап подготовки, техническая и физическая подготовленность испытуемых, материальная оснащенность школы, возраст испытуемых и др.

Нами была разработана программа обучения волейболистов. Программа состояла из 102 часов, занятия проходили 3 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час. При разработке программы упор был сделан на физическую и техническую подготовку. Программа включала в себя такие темы занятий как:

- ОФП;
- прием и передача мяча верхом;
- прием и передача мяча низом;
- подачи мяча через сетку верхом и низом;
- розыгрыши мяча;
- эстафеты и подвижные игры.

Для оценки уровня физической и технической подготовленности нами был подобран диагностический инструментарий. Для оценки уровня физической подготовленности мы использовали такие упражнения как:

- подтягивания на перекладине;
- прыжок в длину с места;
- прыжки на скакалке за 1 минуту;
- наклон туловища вперед из положения стоя;
- челночный бег 3*10 м.

Для оценки уровня технической подготовленности мы использовали следующие упражнения:

- Удержание мяча над собой верхом в кругу диаметром 3 метра;
- Удержание мяча надо собой низом в кругу диаметром 3 метра;
- Подача мяча через сетку из зоны 1.

Для оценки качества разработанной программы было проведено тестирование на начало обучения и конец. Проанализировав полученные нами данные мы можем утверждать, что разработанная нами программа результативна. Так, в упражнении «Подтягивания на перекладине» среднегрупповой результат был улучшен на 177,09 %, а в наклоне туловища результат был улучшен на 222,2%. В технической части также наблюдались положительные изменения. Так, в подачах мяча через сетку среднегрупповой результат был улучшен на 307,49%.