

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**Совершенствование техники выполнения одиночного блокирования в
волейболе на этапе спортивной специализации**

Студента 4 курса 414 группы

направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Яковлева Федора Алексеевича

Научный руководитель
Старший преподаватель _____ Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н _____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2024 г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. Волейбол занимает одно из ведущих мест в современном процессе физического воспитания, являясь органической частью общей системы всестороннего развития личности. Высокий уровень развития современного волейбола требует от волейболистов слаженности командных действий при выполнении ими технико-тактических приемов, особенно приемов одиночного и группового блокирования. В данной работе рассматривается актуальная проблема, связанная с выбором эффективных средств и методов, направленных на совершенствование приемов одиночного блокирования в волейболе на этапе углубленной спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Представить организацию спортивной подготовки волейболистов на этапе углубленной спортивной специализации;
2. Теоретически охарактеризовать основы техники и тактики блокирования в волейболе;
3. Обосновать физиологические особенности волейболистов 14-15 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс в волейболе, на этапе углубленной спортивной специализации

Предмет исследования: техническая подготовка блокирующих в волейболе, на этапе спортивной специализации.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Тестирование;
6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Глава 1 Теоретико-методологические основы спортивной подготовки волейболистов

1.1 Организация спортивной подготовки волейболистов на этапе спортивной специализации

Волейбол является одним из ведущих видов, среди игровых видов спорта. Это высоко динамичный и технически сложный вид спорта. Эффективность игровых действий волейболистов определяется совершенством владения техническими приемами спортсменом и высоким уровнем развития у него специальных физических качеств. Вопросами совершенствования технико-тактической подготовки волейболистов занимались такие авторы, как А.В. Ивойлов, В.Е. Тучин, Г.Я. Шипулин, А.В. Беляев, Т.В. Булыкина, А.Г. Фурманов, Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин. Данные авторы указывают на то, что решение технических задач, сопряженных с пространственно-временным дефицитом в непрерывно меняющихся условиях в игровой обстановке, требует от волейболиста гибких и вариативных двигательных навыков. По мнению авторов Половникова Е.В., Яковлева Д.С., Сидорова А.В. занятия волейболом позволяют развивать быстроту и точность реакций, силу, ловкость, выносливость, координационные способности. Систематически идет воспитание и морально-волевых качеств, например, у спортсменов развивается чувство коллективизма, ответственность. В последнее время физическая культура и спорт стали объектом пристального изучения многими отраслями науки и общим для исследований является то, что игра в волейбол требует от спортсмена высоких физических, функциональных, технических возможностей. Так как волейбольная игра характеризуется внезапными и быстрыми передвижениями, прыжками, падениями, спортсмен должен обладать очень быстрой реакцией, скоростными передвижениями на площадке, высокой прыгучестью. Именно такие качества способствуют

успешному овладению волейболистом техническими приемами и тактическими взаимодействиями в игре.

Глава 2 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось с сентября по апрель 2024 года. В исследовании приняло участие 16 юношей, в возрасте 14-15 лет, которые занимаются волейболом на этапе спортивной специализации. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная. В каждой по 8 человек. В ходе проведения педагогического эксперимента для совершенствования техники выполнения одиночного блокирования, спортсмены контрольной группы тренировались по стандартной тренировочной программе ФССП, утвержденной в ДЮСШ. Спортсмены экспериментальной группы применяли методику, включающую в себя систематическое выполнение специальных дополнительных технических упражнений для совершенствования приемов одиночного блокирования. Тренировочные занятия в обеих группах проводились в 6 раз в неделю по 120 мин. Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа:

На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования. Была сформулирована гипотеза исследования, определены задачи, сформированы контрольная и экспериментальная группы. Проводилось констатирующее тестирование исходного уровня физической, технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности волейболистов контрольной и экспериментальной групп.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент с внедрением экспериментальной методики. В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрялись комплексы специальных упражнений. Было проведено итоговое тестирование уровня физической,

техничко-тактической подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной группы.

На третьем этапе был проведен анализ результатов исследования, сформулировано заключение и сделан основной вывод.

Для определения уровня физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента использовались контрольные тестовые упражнения:

1. Челночный бег 10 x 10 м (с);
2. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м);
3. Прыжок в длину с места (см);
4. Прыжок вверх с места со взмахом руками (см);
5. Наклон туловища вперед из положения, стоя на возвышении (см).

Для определения уровня технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента использовались контрольные тестовые упражнения:

- Блокирование одиночное. Спортсмены выполняли имитацию одиночного блокирования в зонах 2,3,4. Оценивалась техника выполнения игрового приема по пяти бальной шкале. Давалось 5 попыток в каждой зоне.

2.2 Анализ результатов исследования

Результаты тестирования технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента указывают на то, что уровень техники выполнения приемов индивидуального блокирования у спортсменов обеих групп находился приблизительно на одинаковом техническом уровне их выполнения. В конце эксперимента результаты улучшились в обеих группах, но более значительное улучшение техники наблюдалось у спортсменов экспериментальной группы. Это, на наш взгляд, объясняется различием используемых в эксперименте

средств и методов подготовки спортсменов и указывает на эффективность экспериментальной методики.

Результаты соревновательной деятельности волейболистов контрольной и экспериментальной группы показали, что у спортсменов экспериментальной группы значительно повысились результаты в забивании голов. Специальные упражнения были эффективны для развития способности к ориентированию в пространстве и к согласованию различных параметров движения, к удерживанию равновесия и для развития прыгучести. Все это эффективно повлияло на техническую и тактическую результативность в ходе соревновательной игровой деятельности. В частности, у волейболистов экспериментальной группы мы отметили лучшее техническое выполнение приема одиночного блокирования. Спортсмены экспериментальной группы эффективно располагались лицом к сетке, технически правильно принимали стойку готовности. В частности, их ноги были полусогнуты, при широкой стойке их стопы располагались параллельно друг другу. Руки были на уровне лица, руки были согнуты в локтевых суставах под прямым углом. Спортсмены перемещались к предполагаемому месту встречи с мячом приставными и скачкообразными движениями или бегом, в зависимости от расстояния. До 1 м они перемещались скачком, до 2 м – приставным или скрестным шагом. Последний шаг спортсмены выполняли стопорящий, внутренней стороной стопы, тем самым игроки принимали стойку готовности. Техника отталкивания с места, с исходной готовности характеризовалась согласованной работой опорно-двигательного аппарата спортсменов. Перед отталкиванием игроки произвольно выполняли приседание. Далее происходило резкое разгибание коленных и тазобедренных суставов (сгибание в голеностопном суставе) с одновременным быстрым разгибанием рук в локтевых суставах и движением рук вверх – вперед. Выполнялся максимальный прыжок вверх. Руки у блокирующих спортсменов опережали подъем тела и оптимально выносились над сеткой раньше. Пальцы рук были

разведены и оптимально напряжены. Спортсмены экспериментальной группы демонстрировали правильную стойку готовности для выполнения блока. В момент удара по мячу нападающими игроками блокирующие переносили руки через сетку, стремились встретить удар на стороне противника. Их успех в блокировании часто зависел от правильного выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара. Блокирующие не все время не смотрели на мяч, а определяли направление второй передачи взглядом на нападающего, определяя направление разбега и возможное направление удара. В момент прыжка они смотрели на мяч. Наблюдалось наличие большего количества эффективных исходных положений игроков для ударов по мячу при выполнении индивидуального блока. Они более эффективно использовали индивидуальные и командные взаимодействия на площадке, которые были и более сложными. Тактические действия спортсменов экспериментальной группы имели последовательный процесс взаимосвязанных действий при блокировании, которые складывались из определенных фаз. В частности, каждый блокирующий до подачи занимал позицию против «своего» нападающего игрока. Спортсмены эффективно вели наблюдение за игроками, принимающими подачу и выполняющими вторую передачу. Они оценивали качество приема и месторасположение пасующего. Эффективно осуществляли оценку направления и траектории полета мяча после передачи. Внимательно следили за мячом. Эффективно выбирали момент прыжка в зависимости от высоты передачи и момента прыжка нападающего игрока, ориентировались по действиям нападающего в прыжке, что позволяло им принимать правильные решения. После блокирования и приземления они уже были готовыми к повторному блокированию, выполнению передач и нападающих ударов, не теряя из поля зрения мяч.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол является одним из ведущих видов среди игровых видов спорта. Это высоко динамичная и технически сложная спортивная игра. Эффективность игровых действий волейболиста определяется совершенством его технических приемов и высоким уровнем развития у спортсмена специальных физических качеств. Занятия волейболом позволяют развивать быстроту и точность реакций, силу, ловкость, координацию движений, выносливость. Волейбольная игра характеризуется внезапными и быстрыми передвижениями, прыжками, падениями. Наряду с развитием физических навыков происходит воспитание и морально-волевых качеств занимающихся, например, чувства коллективизма, ответственности. Волейбол укрепляет межличностные отношения, формируют положительные эмоции, воображение, развивает внимание. В систему подготовки волейболистов, тренирующихся на этапе углубленной спортивной специализации, входят спортивные соревнования, которые способствуют приобретению спортсменами необходимых «соревновательных» качеств. Например, силы воли, воли к победе, формирования надежности игровых технических навыков и тактического мастерства. В арсенале волейболистов много соревновательных действий (игровых приемов игры). Приемы выполняются многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда бывает несколько. Чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал. Также, чем разнообразнее тактика игроков и чем она совершеннее, тем больше возможностей у спортсменов максимально реализовать в игре свой технический и физический потенциал. В каждой игре необходимо не забывать про фактор согласованности действий игроков и про то, что в игровых действиях волейболиста слиты воедино техника и тактика, его физические, моральные и волевые качества. В современном волейболе главным фактором, определяющим защитный

потенциал команды, является ее умение играть на блоке. Именно блок заслуживает самого серьезного внимания. Техника группового (2-3 игрока) и индивидуального блокирования предполагает согласованность действий игроков. Слабая подвижность блокирующего, и его запоздалая реакция на действия противника приведет к ошибкам в выборе места и в исходной позиции перед прыжком. Совершенствование техники индивидуального блокирования требует систематической работы и соответствующего подбора специальных подготовительных и подводящих упражнений. Совершенствование техники выполнения индивидуального блокирования связано с техникой исходного положения, прыжка и постановкой рук перед отталкиванием и их активной работы во время блока. Здесь от спортсмена требуется сосредоточенность и умение быстро анализировать игровую ситуацию. Тренеру необходимо учитывать индивидуальные особенности нападающего, характер передачи на удар и зоны, где осуществляется атака. Часто розыгрыш комбинации нападения в волейболе идет не по стандартным схемам. Это бывает вызвано различными причинами: неточный прием подачи, неточная вторая передача и др. Это требует от блокирующего игрока нестандартного игрового мышления, внимания и быстроты реакции, которые позволят ему максимально эффективно нейтрализовать нестандартные атаки противника. В ходе нашего исследования было установлено, что экспериментальная методика была эффективной, для спортсменов экспериментальной группы, в аспекте развития специальных физических качеств, в частности, таких, как координация, скоростные способности, выносливость. Мы считаем, что внедрение специальных упражнений были эффективны для развития у спортсменов координационной и прыжковой выносливости, а также специальных скоростных способностей. Эффективное развитие у спортсменов экспериментальной группы способности к ориентированию в пространстве и согласования различных параметров движения, а также удерживания равновесия и развитие прыгучести эффективно повлияло на их техническую и тактическую результативность в

ходе соревновательной игровой деятельности. Анализ соревновательной деятельности волейболистов в конце эксперимента показал, что у спортсменов экспериментальной группы элементы техники при выполнении многократных одиночных блокирований выполнялись на высокой скорости, при достаточном уровне проявления координационных способностей. Спортсмены более четко проводили анализ приема мяча, его передачи, а также более четко определяли место и время своего прыжка. Они осуществляли правильный выбор места для отталкивания при прыжке, осуществляли своевременный прыжок и вынос рук над сеткой, оптимально закрывали основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе. Парирруя удар, блокирующие игроки не выключались из игры, а стремились осуществить само страховку. Эффективное развитие прыжковой выносливости позволило спортсменам экспериментальной группы многократно выполнять прыжки с оптимальным выносом рук над сеткой. Все это позволяет сказать о том, что предложенные нами специальные дополнительные упражнения были эффективны и результативны для совершенствования приемов одиночного блокирования волейболистов экспериментальной группы.