



ВВЕДЕНИЕ..... 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ..... 6

1.1. Значение высшего образования..... 6

1.2. Игровые аспекты подготовки волейболистов..... 11

1.3. Особенности учебно-педагогической подготовки волейболистов..... 17

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1..... 33

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ..... 35

2.1. Цели задачи опытно-экспериментальной работы..... 35

2.2. Реализация методики подготовки волейболистов с учетом игрового амплуа..... 40

2.3. Результаты исследования..... 44

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ..... 47

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ..... 50

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО – УРАЛЬСКИЙ – ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО –
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**«Управление процессом технико-тактической подготовки
волейболистов с учетом игрового амплуа»**

Выпускная квалификационная работа

По направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент
спортивной индустрии)»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

36,5 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«15» 09 2024 г.

Зав. кафедрой ТиМ ФКиС

(к.п.н.) Жабиков В.Е.

Выполнил:

студент группы

ОФ – 514/234 – 5 – 1

Теличкин Дмитрий Павлович

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук,

доцент кафедры ТиМ ФКиС

Жабиков Владислав Ермекбаевич

Челябинск

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	6
1.1. Значение технико-тактической подготовки волейболистов.....	6
1.2. Игровые амплуа в волейболе и их особенности.....	11
1.3. Особенности управления процессом технико-тактической подготовки волейболистов.....	17
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	33
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	35
2.1. Цели задачи опытно-экспериментальной работы.....	35
2.2. Реализация методики технико-тактической подготовки,,,.....	40
2.3. Результаты исследования	44
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В прошлом году РФ отмечала 100-летие волейбола! Днем рождения этого вида спорта в нашей стране считается 28 июля 1923 года, когда в Москве на Мясницкой улице состоялся первый официальный матч.

В наше время команда РФ на мировой арене показывает свою конкурентоспособность, 2012 год – победа на олимпийских играх, серебро олимпиады в Токио 2020г. (мужчины) в 2017 и 2019 годах – чемпионы мира и лиги Европы.

В современном мире спорта индивидуализация в тренировке становится ключевым фактором для достижения выдающихся результатов. Волейбол, как одна из наиболее популярных и конкурентоспособных командных игр, требует от волейболистов множество навыков и тактической гибкости. Однако, разнообразие игровых амплуа волейболистов, таких как связующий, либеро, центральный блокирующий, диагональный, доигровщик, представляют различные вызовы в области подготовки. Это ставит под вопрос эффективность общих тренировочных подходов и поднимает проблему необходимости индивидуализации в тренировке волейболистов.

Множество исследований и научных работ посвящены проблеме управления процессом подготовки волейболистов с учетом игрового амплуа. Выдающиеся тренеры и ученые, такие как А. В. Беляев; А. В. Бурцев; Ю. Д. Железняк, активно работают над созданием индивидуализированных методик и подходов к тренировке волейболистов. Эти работы подчеркивают важность понимания игрового амплуа каждого игрока и нацеливаются на максимизацию их потенциала. В приказе Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», отмечается большая значимость индивидуализации подготовки волейболистов с учетом их игрового амплуа для достижение наилучшего результата.

В России волейбол является одним из самых популярных видов спорта, и российские команды и спортсмены имеют богатое наследие в этой спортивной дисциплине. Челябинская область также является «кузницей кадров» для страны. Екатерина Мукасей – Гамова, Евгения Старцева, Марина Панкова, Ефим Чулак, Виктор Полетаев – воспитанники Челябинских волейбольных школ, добившиеся высоких титулов.

Однако, чтобы поддерживать и увеличивать конкурентоспособность российских волейбольных команд на мировой арене, необходимы современные методики управления тренировкой, учитывающие индивидуальные особенности игроков. Индивидуализация тренировки волейболистов с учетом их игрового амплуа может привести к повышению результативности и успешным выступлениям на мировых чемпионатах, олимпийских играх и других соревнованиях.

Цель исследования – разработка методики управления процессом технико-тактической подготовки волейболистов, учитывая их игровое амплуа, с целью повышения эффективности спортивных достижений и результативности команды.

Объектом исследования являются волейболисты и процесс их подготовки.

Предмет исследования – управление процессом технико-тактической подготовки волейболистов с учетом игрового амплуа.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что использование индивидуализированных тренировочных программ, адаптированных под игровое амплуа волейболистов, приведет к значительному улучшению их технических навыков и результативности в соревнованиях.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно – методическую литературу и обобщить практический опыт, по проблеме неэффективности общих тренировочных подходов в волейболе.

2. Разработать методику подготовки волейболистов учитывая особенности каждого игрового амплуа.

3. Проверить и обосновать эффективность разработанной методики в условиях реального тренировочного процесса.

База исследования: МОУ «Миасская СОШ №2» Красноармейского района Челябинской области.

Этапы исследования:

Подготовительный этап: Изучение и анализ литературы по теме, выбор базы исследования, составление плана работ (август – октябрь 2023г.).

Основной этап: проведение исследования, сбор данных по итогам исследования (ноябрь 2023 – февраль 2024г.)

Заключительный этап: анализ и оценка эффективности исследования, подтверждение или опровержение гипотезы (март – май 2024г.)

Практическая значимость – собранный и обработанный материал, представленный в работе, может быть использован тренерами спортивных команд по волейболу, а также управленцами в сфере подготовки волейболистов.

Структура работы – состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

1 ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

1.1 Значение технико-тактической подготовки волейболистов.

Волейбол – спортивная игра, в которой две команды на площадке, разделенной сеткой, пытаются направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся пределов площадки, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Эта игра появилась, благодаря преподавателю физического воспитания колледжа в США, Уильяму Дж. Моргану в 1895 году.

Важным аспектом в подготовке волейболистов является техническая подготовка, её оценивают судьи, следовательно, от неё зависит исход и результат соревнований. Неправильно выполненный технический приём может принести очко команде соперника.

Для стабильного выполнения необходимых элементов игры, необходимо совершенное владение техникой. Специфика волейбола заключается в том, что ни один прием нельзя выполнить изолированно, на него влияет множество факторов: действия партнеров по команде, игра соперников. Важнейшая задача в тренировочном процессе волейболистов, это обучение техники игры. Без полного и качественного владения техникой игры, невозможен рост мастерства в волейболе и повышение результативности. Мастерство основывается на грамотном применении технических и тактических умений.

Главным условием улучшения результата в волейболе является полное и качественное владение техникой игры в постоянно меняющихся условиях. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Всё зависит не только от желания и трудолюбия самого волейболиста, но и от компетентности и мастерства тренера. Одной из главных задач у волейболистов, является определение скорости полета мяча и его траектории. Очень важно вовремя и грамотно выйти на мяч, вовремя занятое правильное положение, сильно влияет на результат и исход игры. Все это развивается

специальными упражнениями, к применению которых нужно подходить комплексно и опираться в этом на индивидуальные качества спортсмена и его игровое амплуа.

Технику можно рассматривать как комплекс приемов, каждый из которых в свою очередь состоит из частей или фаз движения, взаимодействующих и связанных между собой. Каждый приём состоит из исходного положения, подготовительной, основной и заключительной фазы. Исходная позиция или стойка считается начальным положением. В зависимости от разновидности приемов, стойки могут различаться, по степени сложности, начальному положению и высоте.

В подготовительном этапе можно выделить: передвижение к месту контакта с мячом; перенос рук вовремя передач и приема мяча; подброс мяча и замах при выполнении подачи; разбег, прыжок и замах для выполнения атакующих ударов; разбег, прыжок и перенос рук при блоке.

Подготовительный этап нельзя недооценивать, от него может зависеть успешное выполнение всех последующих этапов.

Основную фазу составляет встречное ударное движение – момент воздействия («на лету») руками на мяч во многих технических действиях волейболиста. В заключительной фазе выделяют опускание рук, переход к новым действиям в нападающих ударах и блокировании и приземление.

Важную роль в подготовке волейболистов занимают быстрота и сила. В данном случае важна как быстрота двигательных реакций, так и способность управлять временем движений. При первых и вторых передачах мяча, нападающих ударах, подачах, важную роль играет пространственная точность движений. Чем она выше, тем более качественно будут выполняться все технические элементы. Важнейшее значение техника имеет на ранних этапах обучения.

Приобретение техники начинается с приобретенных ранее физических качеств. С возраста 9 – 10 лет, проходит набор в секцию по волейболу, на первом году обучения развивают основные физические качества посредством

игрового и соревновательного методов. Важно развить у детей интерес к волейболу, как правило длительность занятия не превышает одного часа, так как дети в этом возрасте достаточно быстро утомляются и им достаточно сложно на чем – то долго концентрировать свое внимание.

Одной из главных проблем в современном волейболе, является оптимизация тренировочного процесса и поиск технических решений. От того насколько развито у волейболистов исполнение технических элементов, зависят их достижения и результаты.

Без грамотной оптимизации невозможен качественный рост спортсмена. В волейболе технические элементы – это приемы и способы, необходимые для ведения игры. Чтобы понимать технику игры как комплекса существует его классификация. Четкая классификация техники игры имеет ведущее значение для программирования технической подготовки, установки последовательного изучения элементов техники.

Служит же она основой для систематизации упражнений по технике, которые есть в общей классификации средств.

Технику можно рассматривать и как комплекс приемов и как каждый отдельный элемент, разучивающийся как одно целое, в котором все части и фазы движения взаимодействуют между собой. В любом из элементов можно выделить:

- начальное положение или оно же исходное,
- подготовительную, основную и заключительную фазы. Все эти фазы крайне важны, и происходят последовательно друг за другом. Исходное положение – это начальная какая – либо позиции или стойки. Последние же различны применительно к разновидностям техники. В зависимости от того какой технический прием будет применяться, будет отличаться стойка. В подготовительной фазе определяют перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук при передачах и приемах мяча, прыжок при нападающих ударах, вынос рук при одиночном или групповом блокировании. Следующую фазу составляют встречные ударные движения – это момент влияния руками на мяч

в технических элементах. Что же касается заключительной фазы, то здесь выделяют опускание рук, смена действия, переход к нему и приземление. Заключительную фазу нельзя недооценивать, так как от её правильного выполнения будет зависеть то, насколько быстро спортсмен сможет перейти к выполнению следующих действий, а также позволит обойтись без травм.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Совершенствовать технику можно как в сочетании с тактикой, так и отдельно от всего. Хочется отметить, что техническая подготовка занимающихся волейболом совершенствуется в условиях максимально приближенных к соревновательным. Применяются условные соперники, а также игра может проходить в состоянии значительного эмоционального напряжения. Это позволяет подготовить спортсменов к различным нестандартным ситуациям во время соревнований и избежать их растерянности на площадке.

Важнейшей задачей во время подготовки волейболистов, является совершенное освоение техники игры. Это сложный процесс, на который требуется длительное время, в раннем возрасте уже начинается специализированная подготовка, техническая подготовка в свою очередь имеет важнейшее значение на протяжении всего тренировочного процесса.

Чтобы техническая подготовка прошла успешно в начале обучения, необходимо учитывать следующие моменты. Во – первых, волейболисты должны освоить рациональную технику игры. Избегать лишних, ненужных действий, делать только то что необходимо для победы. Во – вторых, эту технику тренер должен сделать наиболее доступной для занимающихся, которая соответствует их уровню возможностей. Бесполезно обучать спортсменов тому, что они не могут понять и освоить в данный момент, все должно быть последовательно и в нужное время. Сам процесс освоение нужно

строить интересно для детей, чтоб заинтересовать их данным видом спорта. Без интереса не будет результата.

Осваивать технику уже возможно с возраста 10 – 11 лет. Для успешного освоения необходимо соблюдение двух условий: грамотный отбор и развитие специальных физических качеств и способностей.

Необходимо грамотно использовать подводящие упражнения, так как они являются основными при формировании техники приемов. Если не использовать подводящие упражнения перед освоением более сложных есть большая вероятность получения травм спортсменами или неправильного освоения ими технических приемов. Они позволяют подготовить группу к техническим элементам в целом виде. Также они позволяют сделать сложные элементы доступными для новичков.

Примеров можно привести много, одни из них это: блокирование, стоя на скамье; подача мяча в держателе. Во время игры в волейбол для волейболистов характерно разнообразие смены движений, моментальной изменении ситуации, смена интенсивности и длительности действий. Спортсмену нужно обладать высокой внимательностью и развитым вестибулярным аппаратом, для высокой координации. Во время игры спортсмены учатся: действовать с учетом целей и задач команды, ради общей цели; максимально использовать все имеющиеся силы и возможности, справляться со сложностями и помехами, возникающими во время соперничества, непрерывно наблюдать за развитием игры, моментально отслеживать любые изменения в обстановке и грамотно на них реагировать.

1.2 Игровые амплуа в волейболе и их особенности

В современном волейболе различают пять основных амплуа игроков:

- связующий,
- диагональный нападающий,
- центральный блокирующий,
- доигровщик,
- либеро.

Связующий создает «тактическую модель» игры команды. Именно он чаще всего совершает передачу мяча атакующему для заключительного удара (кроме случаев, когда связка принимает мяч). Связка очень сильно помогает своей команде выиграть очко. От его действий чаще всего зависит успех в противостоянии с блокирующими вражеской команды.

Связка обязана найти самые уязвимые элементы в защите соперника (такие как, низкий защитник на передней линии или достаточно медленный центральный игрок) и вывести своего атакующего на наиболее выгодную для атаки позицию. Команда без связующего игрока обречена на провал.

Связующий – мозговой центр команды и ее лидер, без него невозможно полностью реализовать тактический замысел команды в нападении. Именно от него зависит, какая комбинация будет разыграна командой в данный момент, с учетом расстановки как своей команды, так и игроков соперника.

В первую очередь, связка обязан уметь выполнить любой вид передачи. Связующий одна из самых ответственных ролей в команде. Перед матчем связующий игрок должен изучить оборону соперника – как именно организован блок и какие положения занимают игроки задней линии в различных ситуациях. Связке нужен постоянный анализ игры, для варьирования темпа атак. Во время игры, связующему следует непрерывно анализировать игровые ситуации, для того чтобы более эффективно сочетать атаки как первым, так и вторым темпом. Чтобы победить, связующий игрок должен делать три вещи:

1. Уметь обеспечивать скоростной передачей своего центрального в широком диапазоне, даже если мяч был доведен не точно.

2. При недоведенном мяче, должен обеспечить быструю передачу на края сетки в зоны 4 и 2.

3. Как можно лучше помогать команде в решающих элементах игры – подача, блок, атака. В роли диагонального (или универсального) нападающего выступают самые мощные и прыгучие игроки команды, так как они атакуют чаще всего с задней линии. От них требуется очень хорошая физическая форма для выполнения силовых элементов игры. Именно диагональные нападающие приносят наибольшее количество очков своей команде.

Диагональный нападающий атакует с высоких передач и довольно часто – в опасных случаях. От него в первую очередь требуется надежность. Благодаря хорошим физическим данным, диагональные игроки являются хорошими подающими. Хорошая подача может обеспечить очко команде без дополнительной борьбы. Несмотря на то, что роль диагональных игроков кажется достаточно ограниченной, без них совершенно невозможно сохранить атакующий потенциал команды.

Центральный блокирующий, он же нападающий первого темпа, как правило бьёт с коротких прострельных передач. Его основная роль заключается в том, чтобы блокировать удары соперников таким образом чтобы мяч не перелетел через сетку или попал к защитникам своей команды. Блокирующий очень ответственная и важная роль в команде, от него зависит успех всей команде в обороне. Прыжок центрального обязан быть не только выше сетки, но и вовремя – в другой ситуации нападающий «переждет» блокирование и ударит после него. Важно правильно выбрать момент для блока. Правилами разрешен перенос рук блокирующими на сторону соперника – при том условии, что они касаются мяча только после того, как его коснется атакующий команды соперника.

Эффективный нападающий первого темпа – ключ к успешной игре команды, как в атаке, так и в обороне. Он активно участвует в атаке, создавая специфическую позиционирование блокирующих, чтобы сбить с толку противника и предотвратить неожиданные атаки. Благодаря скорости и способности «чтения игры», невысокий рост центрального игрока не является проблемой. Тем не менее, большинство центральных блокирующих отличаются высоким ростом и крепким телосложением.

Центральному игроку, чтобы максимально эффективно выполнять свои обязанности, следует ознакомиться с игровыми стилями связующего и центрального игрока противников, чтобы успешно контролировать их действия в атаке и блоке.

Центральные блокирующие обычно не играют на задней линии, их заменяет либеро. Все игроки команды должны владеть всеми элементами игры, но основной упор следует делать на специализацию игрока.

Доигровщики, или нападающие второго темпа, атакуют с края сетки. Они часто сталкиваются с трудными мячами. Одной из их задач также является прием мяча с подачи соперника. Одним из главных качеств этих игроков – поддерживать игровую концентрацию в течении каждого розыгрыша мяча, так как именно они являются непосредственными участниками и исполнителями любых игровых моментов. Концентрация внимания и желание сражаться за любой мяч сочетаются у них с хорошей технико-тактической подготовленностью, игровой ловкостью и эмоциональностью. Можно сказать, что они универсальные игроки команды способные выполнять любые действия.

Они, имеют в своем распоряжении большой нападающий арсенал. Амплуа либеро появилось в волейболе в конце 1990 – х годов. Это свободный игрок обороны, заменяющий какого – либо члена команды на дальней линии. На либеро ложиться основная ответственность по приему мяча. Либеро должен обеспечить связующему хорошую возможность для передачи. На площадке он имеет другую форму, цвет которой отличается от формы других

игроков команды. У него неограниченное количество замен, нельзя менять два раза подряд, нужно разыграть мяч, а вернуться на игровое поле может только тот, кого заменили до этого. Либоро не может подавать, атаковать в прыжке и принимать участие в блоке. Можно сказать, что он основной игрок защиты на задней линии. На него также распространяются все ограничения, которые касаются игроков задней линии. Чаще всего либоро относительно низкие игроки. От него в первую очередь требуется высокая подвижность, скорость реакции и умение определять траекторию полета мяча. Появление такого «узкого специалиста» позволило существенно увеличить потенциал команды в обороне.

В волейболе, подачу выполняют все игроки последовательно, после перехода. Но как правило в команде выделяются 2 – 4 игрока, которые выполняют ее с целью выиграть очко (в прыжке, с высокой степенью точности или сложности, например, планирующую), то есть они являются основными в данной роли; при этом для обеспечения выигрыша допускается небольшой риск. Возможность получить дополнительное очко без борьбы, оправдывает данный риск. В тоже время целью игроков во вспомогательной роли подающего будет не проиграть мяч, ввести его в игру и по возможности осложнить действия соперника на приеме подачи.

Рисунок 1 Задачи и содержание деятельности игроков основных и вспомогательных игровых ролей.

Игровые роли	Задачи основной роли	Задачи вспомогательной роли
Подающий	При благоприятных условиях - выигрывает очко с подачи, допускается доля риска	Выигрывает желателен, но не обязателен, не проиграть мяч, риск исключен
Принимающий	Принять мяч и обеспечить качественную передачу для развития атаки, риск исключен	По возможности принять мяч, не проиграть. Передать на переднюю линию, риск исключен
Атакующий	Выиграть очко или право на подачу, допускается доля риска	Выигрывает желателен, но не обязателен, не проиграть мяч, риск исключен
Блокирующий	Прервать атаку соперника при ударе "по ходу", риск исключен	Обеспечить помощь основному блокирующему, закрывая направление ударов "с переводом", риск исключен
Защитник	Принять мяч и передать его для развития атаки, риск исключен	Не дать мячу упасть, не проиграть, риск исключен
Страховый	Принять мяч и передать его партнеру, риск исключен	Не дать мячу упасть, не проиграть, риск исключен
Передающий	Обеспечить атаку качественной передачей, риск допускается в комбинациях	Выполнить передачу для возможного нападающего удара, риск исключен

Игровая роль основного, передающего относится к амплуа связующего игрока.

На него приходится большая часть нагрузки обеспечения нападающих игроков команды надежными передачами в простой и комбинационной игре. Основная задача заключается в том, чтобы обеспечить выигрывающую атаку, а также исключить риск (см. рисунок 1).

При большом потоке зрительной информации (как первоначального источника) о комплексе движущихся объектов – мяче, партнерах, соперниках – необходимо быстро и точно выполнять игровые приемы.

Исполнение технического действия игроком «либеро» требует от него:

- зрительно – моторной координации,
- тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений,
- пространственно – временных восприятий различных движений.

Исполнение тактических действий требуют:

1. восприятия и анализа игровой ситуации,
2. мысленного решения тактической задачи,
3. двигательного решения тактической задачи.

1.3 Особенности управления процессом технико-тактической подготовки волейболистов.

Эффективная подготовка волейболистов требует всестороннего и систематического подхода, включающего технические, тактические и физические элементы игры. Но в этом тексте мы сфокусируемся на управлении процессом технико-тактической подготовки волейболистов.

Ключевым элементом успешной подготовки волейболистов является правильный выбор методов и инструментов тренировки. Управление процессом технико-тактической подготовки должно включать анализ индивидуальных характеристик игрока, его физической готовности, уровня ловкости и тактического понимания игры. Важно также учитывать возраст и опыт игрока, чтобы настроить тренировочную программу для максимальной эффективности.

Особенностью управления процессом технико-тактической подготовки волейболистов является постоянная адаптация тренировочной программы. Процесс подготовки должен быть динамичным и гибким, чтобы отвечать на индивидуальные потребности игрока. Тренер должен постоянно наблюдать и анализировать игру игрока, выявлять его сильные и слабые стороны, чтобы определить, какие аспекты техники и тактики требуют дополнительного улучшения. На основе этого анализа тренер может модифицировать тренировочную программу и специально развивать слабые стороны игрока. Технические и тактические тренировки должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям игрока, чтобы достичь максимальных результатов. Тренер должен быть готов внести вариации в тренировочные упражнения, чтобы учитывать разные навыки и возможности каждого игрока.

Важной особенностью управления процессом технико-тактической подготовки волейболистов является постоянная мотивация и поддержка игроков. Тренер должен умело мотивировать волейболистов, поощрять их достижения, а также помогать преодолевать трудности и развивать уверенность в своих силах. Поддержка и вера в потенциал игрока являются

важными факторами, которые способствуют эффективной технико-тактической подготовке и повышению результативности игрока.

Эффективное функционирование системы многолетней подготовки волейболистов обеспечивается управлением, направленным на достижение цели. Под влиянием управления система переходит в новое, качественно более высокое, состояние, соответствующее прогнозируемым модельным требованиям на определенный период времени.

Процесс управления включает:

выявление исходной информации о команде, отдельных волейболистах, условиях и т. п., определение целевых установок и прогнозирование модельных характеристик, необходимых для достижения запланированных результатов в основных соревнованиях;

система комплексного контроля для получения информации о ходе выполнения комплексной программы, сравнение полученных результатов с этапными (промежуточными) модельными уровнями;

анализ полученных данных и выработка управленческих решений по внесению корректив в процесс подготовки волейболистов.

Из сказанного можно заключить, что основными функциями управления служат целевое комплексное планирование (программирование) и комплексный контроль.

ФУНКЦИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В УПРАВЛЕНИИ

Функция планирования в управлении позволяет выявить ключевые аспекты долгосрочного процесса обучения волейболистов, определить направленность тренировочной, соревновательной и других видов деятельности, а также выбрать наиболее эффективные средства и методы для достижения поставленной конечной цели и выполнения задач, направленных на ее достижение.

В современном контексте ключевым аспектом планирования является его многоаспектность и необходимость учета долгосрочной перспективы. Для

команд высшего уровня долгосрочное планирование предусматривает период в 4 года. В контексте подготовки спортивных резервов этот период увеличивается до 8-10 лет. Составляющие планирования включают:

установление целей обучения (для определенных групп), декомпозиция этих целей и определение конкретных задач, связанных с элементами обучения;

прогнозирование и моделирование в контексте необходимости принятия решений на будущее;

учет особенностей волейбола, структуры соревновательных действий волейболистов и факторов, влияющих на их эффективность;

планирование тренировочной активности во всех ее аспектах;

определение продолжительности обучения для достижения пика результатов.

определение идеального возраста для достижения пика результатов; выделяются три зоны: первая - зона первых значительных достижений (20 - 22 года); вторая - зона оптимальных спортивных возможностей (23 - 26 лет); третья - зона высоких спортивных результатов (27 - 30 лет), (для женщин этот возраст на 2 - 3 года меньше); идеальный возраст для начала специализированных тренировок по волейболу - 9 - 11 лет.

Таким образом, планирование включает в себя все элементы долгосрочного процесса обучения волейболистов. Все эти аспекты в той или иной степени отражаются в различных планировочных документах, которые должны соответствовать общим критериям: учет задач и условий деятельности, конкретность и вариативность, последовательность и перспективность и т.д.

Эффективность планирования во многом зависит от круга показателей, на основании которых разрабатываются соответствующие планы и осуществляется оценка процесса подготовки.

Основные индикаторы:

Состав команды: число новых участников и волейболистов, похожих по игровым ролям и антропометрическим характеристикам.

Тренировочный режим: количество рабочих дней, тренировочных сессий, часов, обучающих сборов; распределение времени между технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовками.

Соревновательный режим: количество календарных и контрольных матчей; планируемые результаты (занятое место и эффективность игровых действий по основным параметрам).

По уровню подготовленности: стандарты по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической и интегральной подготовкам; набор приемов и индивидуальных, групповых и командных действий; применимость игровых приемов и тактических действий в игре, их результативность; тесты и экзамены по теоретической подготовке; психологическая подготовленность в баллах.

По подготовке волейболистов (связующих, нападающих): количество новых игроков в командах мастеров, в сборных командах (городской, областной, республиканской, национальной - в молодежных и основных составах).

Программы занимают важное место в системе планирования. Например, в программах для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М., 1982, 1984, 1985) содержатся следующие сведения:

Дифференцированный по годам обучения (с 10 - 12 до 18 - 20 лет) и по урокам в рамках каждого года материал по технической, тактической, интегральной, теоретической подготовке.

Распределение времени на указанные компоненты: а) в многолетнем аспекте - по годам обучения; б) в каждом годовом цикле - по периодам и этапам; в) в отдельных периодах и этапах - по недельным циклам; в недельных циклах - по отдельным занятиям.

Количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий и их продолжительность.

Типы тренировочных занятий по направленности.

Поурочное распределение программного материала по каждому году обучения.

Модельные недельные циклы, модельные тренировочные занятия по периодам и этапам годовых циклов, с учетом задач и типов занятий по направленности.

Количество соревновательных дней в годовом цикле.

Количественные и качественные показатели в виде контрольных нормативов по основным параметрам для каждого года обучения, которые на всех этапах многолетней подготовки соотносятся с данными прогноза и модельными характеристиками сильных волейболистов на планируемый период.

Волейбол, как командная дисциплина, требует умелого планирования, как на уровне всей команды, так и для каждого игрока индивидуально. Планирование может быть разделено на долгосрочное (на несколько лет вперед), годовое (на один год) и оперативное (на отдельные циклы в течение года).

Долгосрочные или стратегические планы включают в себя основные данные и ключевые индикаторы, которые служат в качестве ориентиров в процессе многолетней подготовки волейболистов.

Планирование на уровне одного года включает в себя более детальное раскрытие каждого из ранее упомянутых показателей, с учетом периодизации и спортивного календаря соревнований.

В годовом цикле можно выделить три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Вместе они формируют макроцикл или большой цикл. В волейболе, учитывая осенне-зимний (сентябрь-март) и весенне-летний (апрель-август) сезоны, проводятся два

таких цикла в год. Один из этих циклов, включающий основные соревнования года, считается основным.

Продолжительность этих периодов может меняться в зависимости от календаря соревнований, закономерностей формирования спортивной формы и характеристик игроков (возраст, спортивная квалификация). Каждый макроцикл начинается с подготовительного периода, который заканчивается к началу соревновательного периода. Соревновательный период совпадает с проведением основных соревнований. Переходный период начинается после окончания соревновательного и продолжается до начала следующего макроцикла.

Годовой план становится более детализированным при разработке средних циклов и микроциклов. В средних циклах работа уточняется с учетом специфики конкретной группы волейболистов или команды, поставленных задач, модельных заданий и т.д. Дальнейшая детализация происходит в микроциклах, которые служат основой для индивидуализации средств, методов и т.д. в тренировочных занятиях каждого волейболиста. Важную роль здесь играет оперативная информация, которая циркулирует в системе "план - тренер - спортсмен" по принципу обратной связи. Средний цикл представляет собой несколько микроциклов, объединенных в один блок.

Количество микроциклов в каждом блоке определяется на основе логики проведения тренировочного процесса и специфики этапа подготовки. В одном блоке может быть не менее двух микроциклов. В зависимости от соревнований, можно выделить следующие виды блоков (или средних циклов): соревновательный, предсоревновательный, базово-развивающий (накопительный), втягивающий, блок активного отдыха.

Соревновательный блок формируется в соответствии с характером ключевых соревнований сезона. В нем моделируются все условия подготовки и проведения основных соревнований. Этот блок является центральным в период соревнований, которые проводятся с определенными интервалами, например, в рамках чемпионата. Соревновательный блок также включается в

предсоревновательную подготовку и включает подготовительные, соревновательные и восстановительно-реабилитационные микроциклы. Обычно это турниры или соревнования. В рамках долгосрочной подготовки основные соревнования рассматриваются как соревновательный блок, в котором максимально воспроизводятся условия соревнований. Роль такого блока в подготовке спортсмена нельзя недооценивать.

Предсоревновательный блок. В этом блоке с высокой точностью воссоздается режим основного соревнования с целью максимальной адаптации спортсменов к специфическим условиям этих соревнований и создания предпосылок для полного раскрытия их потенциала в соревновательной деятельности. В этот блок включаются интенсивные и ударные микроциклы, которые имитируют основную нагрузку будущих соревнований и, как правило, превышают ее по сложности. По своему направлению, в предсоревновательный блок входят специально-подготовительные, подводящие и восстановительно-реабилитационные микроциклы. Эффективность этого блока довольно высока, уступая только соревновательному блоку.

Блок базового развития или блок накопления. Главная цель этого блока - улучшение функциональных способностей спортсменов и совершенствование их навыков во всех аспектах подготовки. Тренировочные занятия в этом блоке дополняются участием в контрольных матчах, турнирах и соревнованиях по волейболу, а также в других спортивных играх и видах спорта, включая технико-тактическую и физическую подготовку. В этот блок в основном включаются общие и специальные подготовительные микроциклы. Подводящие и соревновательные микроциклы включаются в соответствии с характером проводимых соревнований и чередуются с восстановительно-реабилитационными микроциклами.

Вводный блок. Цель этого блока – подготовить спортсменов к предстоящей работе в данном сезоне или этапе подготовки. Обычно он следует за периодом отдыха или значительным снижением тренировочных

нагрузок и уменьшением специфичности тренировок. В этот блок в основном включаются общие и специальные подготовительные микроциклы, которые чередуются с восстановительно – реабилитационными микроциклами.

Блок активного восстановления. Этот блок целенаправленно помогает спортсмену переходить от интенсивной соревновательной деятельности к работе в следующем подготовительном периоде.

Основное содержание этого блока общеподготовительные и восстановительные микроциклы. В зависимости от характера, блок активного отдыха может быть восстановительно – подготовительным (с увеличенным количеством восстановительно – реабилитационных микроциклов) и восстановительно – поддерживающим (с переключением на тренировочные средства, легкий тренировочный режим).

Микроциклы – это ключевая структурная единица процесса подготовки волейболистов. Микроцикл – это серия тренировочных сессий (элементарных рабочих циклов), составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Минимальное количество тренировочных сессий в микроцикле – две.

Основные параметры микроцикла – количество рабочих (тренировочных, соревновательных) дней и количество тренировочных сессий в них, а также количество дней отдыха.

Тренировки и соревнования являются ключевыми компонентами системы подготовки волейболистов, поэтому тренировочные и соревновательные микроциклы имеют решающее значение. Задачи, адекватность главных соревнований, количество дней тренировки (соревнований) и отдыха, количество сессий в день тренировки и соревнований, продолжительность этих сессий, содержание сессий, интенсивность нагрузки и характер отдыха – все это определяет построение этих микроциклов и их объединение в более крупные структурные единицы – блоки (средние циклы).

Соответствие основным соревнованиям (СОС). Имитация условий ключевых соревнований во время подготовки играет критическую роль. Под «условиями» подразумеваются следующие аспекты:

состав противников, включая основных;

структура соревновательной деятельности, учитывая модели команд – соперников и отдельных игроков;

климатические и географические условия места проведения;

характеристики спортивных сооружений, где будут проходить соревнования;

метод проведения соревнований и определения победителя, чередование игр и дней, свободных от игр, последовательность игр с конкретными соперниками;

характеристика болельщиков;

особенности питания.

В зависимости от комбинации перечисленных условий, СОС можно определить в процентах. Включение отдельных элементов условий в соревновательную и тренировочную деятельность волейболистов дает определенную СОС, которая определяется как высокая (100 – 70%), средняя (60 – 30%) и низкая (20 – 0%). 100% СОС будет только на самых важных соревнованиях, так как только там может быть полный набор условий с фиксацией результатов именно этих соревнований. Высокая СОС будет у официального турнира, проводимого на месте будущих основных соревнований и с тем же составом соперников. По уровню напряженности высокая адекватность будет у официальных соревнований данного цикла, которые определены как подводящие к основным. В течение подготовительного периода необходимо стараться включать в различных комбинациях все компоненты условий основных соревнований. В тренировочных занятиях СОС будет выше в процессе интегральной подготовки, игровых тренировках и контрольных играх двух составов учебной группы между собой. Самая низкая СОС будет в тренировочных занятиях,

посвященных физической подготовке, занятиям другими видами спорта. По периодам тренировки низкая СОС характерна для переходного периода, средняя для подготовительного и высокая для соревновательного. Также учитывается специализированность, направленность и сложность тренировочных нагрузок.

С учетом сказанного можно выделить следующие типы микроциклов: соревновательный, подводящий, специально – подготовительный, общеподготовительный, восстановительно – реабилитационный.

1. Соревновательный микроцикл включает в себя все элементы ключевого соревнования сезона: структуру соревновательной деятельности, наличие основных соперников, условия проведения и т.д. Он служит ориентиром (моделью) для построения тренировочных микроциклов. Соревновательные микроциклы обладают высокой и средней адекватностью (60 – 100%). По степени воздействия они могут быть тяжелыми и средними.

2. Подводящие микроциклы используются в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям. В них моделируются элементы режима и программы предстоящих соревнований (соперник, время проведения и т.д.). Они служат для окончательной отработки схем игры, составов, замен и т.д. По адекватности они тесно связаны с соревновательными микроциклами (60 – 80%). По степени воздействия они могут быть средними и легкими.

3. Специально-подготовительные микроциклы направлены на повышение уровня специальной физической, технико-тактической интегральной подготовленности спортсменов-игроков. В этих микроциклах моделируются компоненты соревновательной деятельности и условия, в которых она должна проходить. Здесь происходит овладение новыми технико-тактическими действиями и их способами, устраняются ошибки в технике и тактике и т.д.

4. Общеподготовительные микроциклы. Основная задача этих микроциклов - повышение уровня развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Они также направлены на

улучшение функциональных возможностей организма, укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, которые испытывают основную нагрузку в процессе тренировочной и соревновательной деятельности волейболиста. Эти микроциклы также служат для переключения от игровой деятельности и ее компонентов к неспецифической работе, что помогает предотвратить перенапряжение и переутомление, а также поддерживать или даже повышать базу функциональной подготовленности для эффективной специальной работы на последующих этапах подготовки.

5. Общеподготовительные микроциклы обладают ниже адекватностью по сравнению с предыдущими, она может быть низкой или в некоторых случаях средней, до 30 %. По уровню нагрузки эти микроциклы могут быть легкими, средними или тяжелыми. Они могут комбинироваться с микроциклами специального назначения для снижения психологического стресса, при этом поддерживая физическую нагрузку на определенном, включая и высокий, уровне.

6. Восстановительно-реабилитационный микроцикл. Главная его цель - снижение интенсивности тренировочных нагрузок, контрастное изменение используемых методов, применение широкого спектра восстановительных средств, включая педагогические, психологические и медико-биологические. Такие микроциклы обычно проводятся после серии интенсивных соревнований или тренировочных занятий, а также после тяжелых и ударных микроциклов.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

В процессе тренировочных занятий последовательно достигается основная цель и конкретные задачи долгосрочной подготовки волейболистов. Структура, содержание, нагрузка тренировочных занятий тесно связаны с микроциклами, в которые они включены.

В зависимости от направленности, практические занятия классифицируются на универсальные, комбинированные, интегрально – игровые, контрольные, теоретические. Основой для разделения занятий по

типам является их связь с характером соревновательной деятельности волейболистов.

Универсальные тренировочные сессии фокусируются на одном из аспектов подготовки: техническом, тактическом или физическом. Комбинированные занятия включают в себя элементы двух или трех аспектов в разных комбинациях (например, физическая и техническая подготовка, техническая и тактическая подготовка, или все три аспекта в одном занятии). Интегральные или игровые занятия строятся на взаимосвязи различных аспектов подготовки волейболиста, используя метод совмещенных воздействий, фрагменты игры, двустороннюю игру в волейбол по правилам мини-волейбола или по упрощенным правилам, при этом соблюдаются основные правила.

Основой для разделения занятий по направленности является их связь с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия также различаются по уровню нагрузки. Наименьшей нагрузкой отличаются универсальные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Занятия, направленные на обучение технике, являются ключевыми в системе многолетней подготовки волейболистов, особенно молодых. От качества этих занятий во многом зависит решение важной задачи - оснащение волейболистов богатым набором игровых приемов. Такие тренировки насыщены подготовительными упражнениями, активно используются наглядные пособия, кинофильмы, видеозаписи, технические средства

обучения и т. д. Тренер стремится к тому, чтобы молодые спортсмены, во-первых, освоили рациональную технику, а во-вторых, научились использовать эту технику правильно и совершенно.

Однонаправленные тренировки по обучению тактике направлены на то, чтобы оснастить спортсменов навыками умелого использования изученных технических приемов игры в процессе тактических действий - индивидуальных, групповых и командных, в атаке и защите. Они также направлены на применение знаний, полученных в процессе теоретических занятий по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства.

Большое внимание в таких тренировках уделяется заданиям, учитывающим игровые функции волейболистов в команде. На всех этапах долгосрочной подготовки волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня их индивидуального тактического мастерства.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники должны обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся осуществляется под лозунгом универсальности для квалифицированных волейболистов. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики основной целью имеют добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом тактических действий в нападении и защите.

Однонаправленные тренировки по физической подготовке в основном посвящены общей физической подготовке, специальной подготовке или комбинации обоих типов подготовки. На таких тренировках решаются задачи развития физических качеств, таких как быстрота, сила, выносливость,

ловкость, гибкость, а также преимущественное развитие этих качеств в определенном сочетании, применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и общей игровой деятельности. Большое внимание на таких тренировках уделяется скоростно-силовой подготовке. Широко используется метод круговой тренировки на тренажерных устройствах и с использованием различного специального оборудования.

Комбинированные тренировки, основанные на технической и физической подготовке, ориентированы на главную цель - успешное начальное обучение игровым приемам при достижении оптимального уровня развития необходимых физических способностей. Они также направлены на постоянное улучшение навыков выполнения технических приемов в течение долгосрочного процесса формирования мастерства молодого волейболиста. Содержание физической подготовки определяется целями и содержанием технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе долгосрочной подготовки или годового цикла.

Комбинированные тренировки, основанные на технической и тактической подготовке, направлены на улучшение технических приемов с целью обеспечения эффективного выполнения набора тактических действий, запланированных для данной группы волейболистов. В то же время, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых и командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют спортсмены на данном этапе долгосрочной подготовки. В комбинированных тренировках могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но чаще всего они связаны с задачами совершенствования.

Комбинированные занятия, базирующиеся на технической, тактической и физической подготовке, строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Повторяемость упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической – при этом многократна. Таким образом, имеет место чередование названных

средств. В этих занятиях применяется учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач конкретного занятия.

Тренировки по интегральной подготовке, или целостно-игровые тренировки, направлены на решение ключевой задачи - обеспечение связи между различными аспектами подготовки и применение полученного набора навыков в игровой и соревновательной деятельности. Основное содержание таких тренировок – это упражнения, направленные на взаимосвязь физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки, а также на переключение и игровые тренировки.

Связь между различными аспектами подготовки достигается через упражнения, которые развивают физические качества с помощью игровых приемов, совершенствуют технику в рамках тактических действий, а также через многократное повторение технических и тактических приемов игры.

Тренировка на переключение включает в себя попеременное выполнение технических приемов нападения и защиты, индивидуальных, групповых и командных тактических действий отдельно в нападении, в защите и всех вместе.

Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых используется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно. Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонних игр с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях, о которых говорилось выше.

Важный компонент структуры тренировочного занятия – тренировочное задание, под которым понимают комплекс физических упражнений, специально подобранных игр для решения конкретных задач. Тренировочное занятие можно рассматривать как определенную последовательность тренировочных заданий. Для каждого типа тренировочных занятий разрабатываются каталоги тренировочных заданий.

Управление процессом технико-тактической подготовки волейболистов требует комплексного подхода, основанного на анализе индивидуальных особенностей игрока, гибкости и динамичности программы тренировок, индивидуальном подходе к каждому игроку и поддержке игроков. Только такой управленческий подход позволит достичь максимальных результатов в технико-тактической подготовке волейболистов.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Исходя из изложенных теоретических аспектов технико-тактической подготовки волейболистов, можно сделать следующие выводы:

1.1 Значение технико-тактической подготовки волейболистов: Волейбол – это динамичная спортивная игра, в которой технические элементы играют ключевую роль. От качества выполнения технических приемов зависит результативность команды в матчах. Правильное владение техникой является основой для повышения результативности и успешности игры в волейбол.

Техника игры и её влияние на результат: Техника игры в волейболе состоит из множества элементов, каждый из которых играет свою роль в достижении успеха. Она влияет на качество приема, передачи, атаки, блокирования и других аспектов игры. Неправильно выполненный технический прием может стать причиной ошибки и, как следствие, потери очков.

1.2. Роль тренировочного процесса: Комплексный и систематический тренировочный процесс является основой для формирования и совершенствования техники игры у волейболистов. Он включает в себя как физические упражнения, так и игровые ситуации, направленные на развитие необходимых навыков и умений.

Индивидуализация подхода: Каждый волейболист имеет свои индивидуальные особенности и потребности в обучении. Управление процессом технико-тактической подготовки требует индивидуального подхода к каждому игроку, учета его игрового амплуа, физических и технических возможностей.

1.3. Значение тренировочных заданий: Эффективность тренировочного процесса зависит от правильного выбора тренировочных заданий, которые должны быть специально подобраны для развития конкретных аспектов технико-тактической подготовки. Каждое тренировочное задание должно направлено на достижение конкретной цели и улучшение игровых навыков.

В целом, управление процессом технико-тактической подготовки волейболистов требует гибкого и комплексного подхода, ориентированного на индивидуальные особенности каждого игрока и на общие цели команды. Только такой подход позволит достичь максимальных результатов в волейбольной игре.

ГЛАВА 2 ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цели задачи опытно-экспериментальной работы

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта, по проблеме неэффективности общих тренировочных подходов в волейболе.
2. Разработка методики подготовки волейболистов учитывая особенности каждого игрового амплуа.
3. Проверка и обоснование эффективности разработанной методики в условиях реального тренировочного процесса.

При написании работы для решения поставленных задач использовались следующие методы:

Метод анализа литературных источников.

Педагогический эксперимент.

Педагогическое наблюдение.

Анкетный опрос.

Методы математической статистики.

Основное внимание было направлено на исследование литературы, посвященной особенностям классификации технической подготовки волейболистов с учетом их игрового амплуа. Также рассмотрены средства и методы обучения тактическим действиям в волейболе, а также анатомо-физиологические характеристики обучающихся 12 – 14 лет. Во время метода анализа литературных источников была сформулирована тема, поставлены цель и задачи исследования.

Технический прием блок используется игроками команды только первой зоны (2, 3, 4) для эффективных защитных действий, против атакующих ударов. В современном волейболе блокирование мяча применяется игроками при каждой атаке команды соперника и порой игрокам тактически сложно предугадать действия противоположной команды. Разнообразие различных

игровых комбинаций, скоростных или укороченных передач для нападающих ударов и увеличение количества нападающих – отличительная особенность современного волейбола. Поэтому при решении постановки блока нужно учитывать возможные варианты развития атаки и очень часто блокирующие вынуждены в одиночку вести борьбу над сеткой с нападающими соперника. Естественно, что за последние годы требования, предъявляемые к искусству блокирования, еще больше возросли.

Рисунок 2.



Для каждого амплуа были выделены задачи и тактические действия:

Центральные блокирующие:

Задача: предотвратить атаки через центр поля, заблокировав удары средних нападающих соперника.

Тактика: Центральные блокирующие должны активно следить за перемещениями средних нападающих соперника и адаптировать свои блоки в зависимости от направления их атак. Важно иметь хорошую реакцию и быструю адаптацию к изменяющимся ситуациям на поле.

Диагональные нападающие:

Задача: заблокировать атаки с края поля, предотвратив проход мяча через боковую зону сетки.

Тактика: Диагональные нападающие должны быть внимательны к перемещениям краевых нападающих соперника и оперативно реагировать на их атаки. Они могут также использовать различные техники блокирования (например, прямой блок или блок на удар) в зависимости от типа атаки соперника.

Доигровщики:

Задача: совершить успешный победный блок после собственной атаки или заблокировать атаку соперника после своей атаки.

Тактика: доигровщики должны быть готовы к переходу в защиту после своих атак и оперативно реагировать на атаки соперника. Они также могут использовать свои знания о технике блокирования для предотвращения успешных атак соперника.

Связующий:

Задача: в первую очередь отдать грамотную передачу нападающим, а во время блокирования мяча – страховать блокирующих.

Тактика: быть готовым к «скидкам» от нападающего игрока соперника, после удара подстроиться под передачу от партнёров и отдать удобную передачу нужному нападающему.

Либеро:

Задача: предотвратить провал мяча после блокировки своих партнеров или заблокировать атаки соперника.

Тактика: Либеро должен быть готов к реакции после блокировки партнеров и оперативно двигаться к мячу для защиты. Он/она должны быть быстрыми и решительными в своих действиях, чтобы минимизировать количество успешных атак соперника.

Техника выполнения: Блокирование – это эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Встречая удар на

стороне противника, надо помнить, что при блокировании нельзя касаться мяча раньше, чем это сделает нападающий игрок.

Мы подробно рассмотрели технику и тактику одиночного и группового блокирования, а также методы обучения этим приемам. Уверенное владение техникой одиночного блокирования является основой для успешного освоения группового блокирования. При выполнении одиночного блокирования, игрок, выполняющий блок, перемещается в зону предполагаемой атаки и следит за действиями атакующего. Время начала прыжка для блокирования определяется действиями нападающего. В случае ударов с высоких подач, игрок, выполняющий блок, прыгает немного позже атакующего.

Во время блока руки игрока должны быть как можно ближе к сетке, кисти рук немного откинута назад и расположены на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не смог пройти между ними. Пальцы при блокировании должны быть разведены и слегка напряжены.

Основная задача при блокировании - закрыть основное направление полета мяча при прямом ударе нападающего. Если удар происходит из зоны 4, то это зона 6 (5) на вашей стороне поля, а если удар происходит из зоны 2, то это зона 6 (1). Если удар происходит из зоны 3, то чаще всего мяч направляют в зоны 4 - 5 или 1 - 2. Этот факт следует учитывать при блокировании.

Для того чтобы преградить путь к мячу в основном направлении, место отталкивания, блокирующего при прыжке, должно находиться на пути разбега нападающего при прямом ударе, т. е. если бы нападающий после приземления продолжал двигаться в том же направлении, то он на своем пути встретил бы блокирующего. И еще одно условие. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от 1 мяча и руки располагает слегка влево, при ударе из зоны 2 блокирующий выполняет те же действия, располагаясь справа от мяча.

Это основные положения для начального обучения. В дальнейшем на этой основе могут успешно совершенствоваться навыки одиночного и группового блокирования. Блокирующий не должен все время смотреть на мяч. Определив направление второй передачи, надо смотреть на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление удара.

2.2. Реализация методики технико-тактической подготовки

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ:

Задача 1 в методике обучения блокировке. Создать у занимающихся спортсменов правильное представление о технике.

Средства обучения:

- а) Указать, какие блоки бывают с различных исходных положений и количественного состава блокирующих.
- б) Показать правильную технику блока.
- в) Разобрать обучающие фильмы и фотографии (наглядно методические карточки) по технике выполнения блока.

Задача 2 в методике обучения блоку, научить правильно ставить руки, научить правильно амортизировать ногами, а также научить чувствовать нападающего.

Упражнения:

Блокирование, стоя на подставке, волейбольный мяч бросают в прыжке двумя руками из – за головы через сетку.

Блокирование, стоя на подставке, нападающие удары выполняют по мячу в держателе (или подвешенному).

Упражнения 1 и 2, но блокирование в прыжке.

Блокирующий на подставке, нападающий удар выполняют с передачи. То же, но блокирование в прыжке.

Задача 3 в методике обучения блоку, совершенствование техники выполнения блока одиночного, парного и в тройке.

Упражнения:

1.Пять – шесть блокирующих стоят равномерно вдоль сетки. На другой половине площадки у линии нападения стоят по два игрока с мячами напротив каждого блокирующего. Каждый игрок с мячом выполняет роль нападающего, который после разбега в направлении сетки производит прямой удар с собственного подбрасывания мяча. Блокирующий, определив момент для начала действия, прыгает и выносит ладони над сеткой, накатывая мяч. Вслед

за первой шеренгой прямой нападающий удар выполняет вторая. Блокирующие за одну серию ударов должны сделать 5—6 попыток. По ходу упражнения тренер за счет перестановок игроков обеспечивает выполнение каждым блокирования или нападающего удара.

2. Нападающие из первого ряда по очереди выполняют прямой удар после разбега. Блокирующий, находящийся перед ними, отбивает мяч блоком, затем, переместившись влево, снова прыгает для блока, отбивая удар следующего нападающего и так далее. Второй ряд нападающих и следующий блокирующий продолжают упражнение по очереди. После всех перестановок и выполнения различных действий участниками, упражнение повторяется с начального положения блокирующих в зоне 4.

3. Блокирующему известно, куда будет направлен удар (в зоны 4-5), поэтому его задача - определить момент для прыжка, вытянуть руки вверх и создать кистями преграду для мяча, перелетающего через сетку. В дальнейшем, из-за увеличения дальности передачи мяча для удара, блокирующему необходимо сделать 1-2 шага вправо перед прыжком. Те же действия блокирующий должен выполнить при условии, что партнеры выполняют нападающий удар с известным направлением из зоны 2.

4. Игрок зоны 6, имеющий несколько мячей, начинает упражнение передачей в адрес связующего, который по своему усмотрению передает мяч для удара одному или другому нападающему.

Одно направление нападающего удара известно блокирующему, который после перемещения вправо или влево и прыжка пытается преградить путь мячу руками. В последующем действия, блокирующего усложняются за счет разрешения каждому нападающему выполнять удар по двум известным блокирующему направлениям.

5. Блокирование нападающего удара, который выполняется с короткой передачи в центре у сетки, полупрострельной передачи у боковых границ сетки, а также с передачи, сделанной на расстоянии от сетки, является

следующим этапом обучения. Обучение блокированию продолжается в процессе участия игроков в двусторонней учебной игре.

По аналогичному принципу строятся упражнения для освоения навыков группового блокирования.

В завершающей стадии нашего эксперимента мы также провели наблюдение за групповыми и командными технико-тактическими действиями в нападении, что в конечном итоге позволило нам оценить эффективность применения разработанных нами комплексов упражнений.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ:

Развитие тактики блокирования в волейболе может быть достигнуто через различные упражнения и стратегии. Вот несколько из них:

Анализ игры соперника: Понимание стратегий и стилей игры соперника может помочь волейболистам предсказать, куда будет направлен следующий удар, что позволит заранее занять оптимальную позицию для блокирования.

Упражнения на реакцию и скорость: Быстрая реакция и скорость перехода от защиты к атаке являются ключевыми навыками при блокировании. Упражнения, направленные на развитие этих качеств, могут включать в себя спринты, прыжки и быстрые изменения направления движения.

Тренировка коммуникации в команде: Блокирование в волейболе часто требует скоординированных действий нескольких игроков. Поэтому важно развивать навыки коммуникации в команде, чтобы игроки могли быстро и эффективно координировать свои действия.

Тренировка прочтения игры: Волейболисты должны научиться "читать" игру, предсказывая, куда соперник направит мяч. Это может быть достигнуто через анализ записей матчей, обсуждение стратегий с тренером и практику в реальных игровых ситуациях.

Упражнения на тайминг: Правильный тайминг - один из ключевых аспектов эффективной блокировки. Игроки должны научиться прыгать и

блокировать в нужный момент, чтобы максимально затруднить атаку соперника.

Помимо этих упражнений, регулярная практика и анализ своих действий также могут помочь в развитии тактики блокирования.

Упражнения:

«Смена позиции»: В этом упражнении два игрока стоят у сетки и прыгают для блокирования, в то время как третий игрок подаёт мяч. После каждой попытки блокировки, игроки меняются местами. Это упражнение помогает волейболистам научиться быстро перестраиваться и адаптироваться к новым позициям.

«Блокирование по команде»: Тренер или другой игрок командуют, когда и где игроки должны блокировать. Это упражнение развивает способность быстро реагировать на команды и делает игроков более внимательными к действиям соперника.

«Блокирование с разными скоростями»: Игроки должны блокировать мячи, поданные с разной скоростью. Это упражнение помогает волейболистам научиться адаптироваться к разным скоростям подачи и улучшает их реакцию.

«Блокирование в движении»: Игроки двигаются вдоль сетки, прыгают и блокируют мяч. Это упражнение развивает способность блокировать мяч в движении и улучшает координацию.

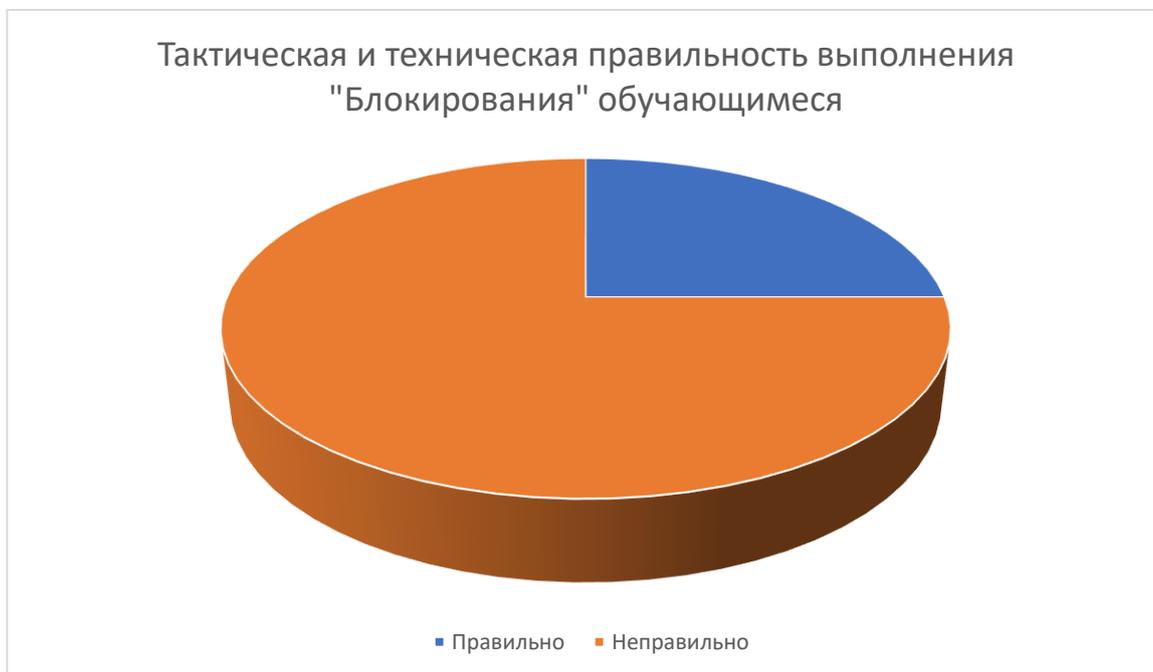
«Блокирование в паре»: Два игрока работают вместе, чтобы заблокировать мяч. Они должны скоординировать свои действия и научиться работать в команде. Это упражнение улучшает коммуникацию и взаимодействие между игроками.

Помимо этих упражнений, необходимо уделить внимание и теоретической подготовке, обсуждая различные тактические варианты блокирования и анализируя игры профессиональных волейболистов.

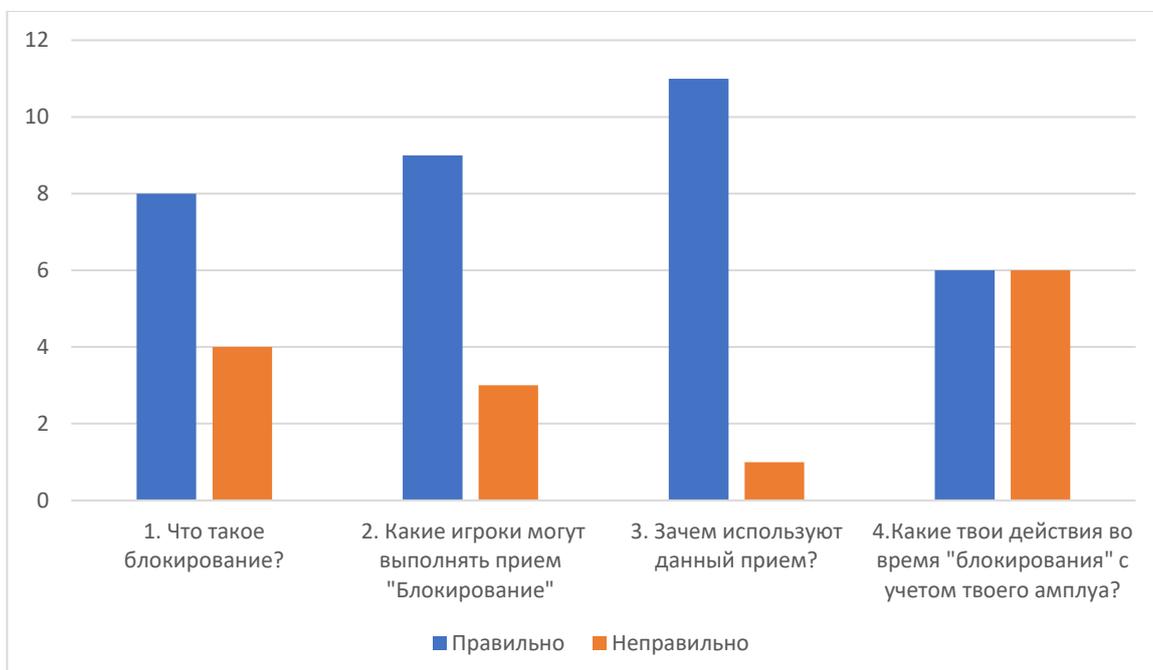
III ЭТАП – АНАЛИТИЧЕСКИЙ Проводились математико-статистическая обработка, анализ и обобщение результатов эксперимента, строили графики. После чего были сформулированы выводы.

2.3. Результаты исследования

В ходе 1 этапа – наблюдения было выявлено что в игровых и тренировочных ситуациях обучающиеся на 75% (9 из 12) неправильно используют или вообще не используют прием блокирование.



Исходя из этого был проведен опрос:



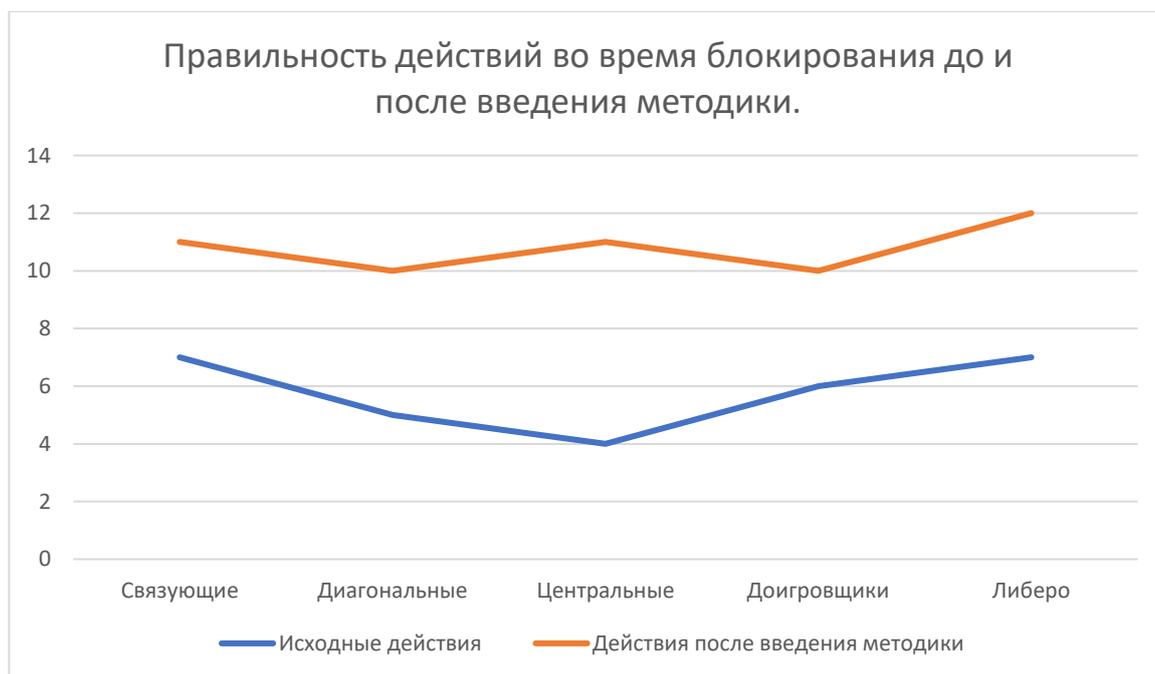
Исходя из ответов можно отметить, что обучающиеся не в полной мере понимают и воспринимают значимость приема блокирование. Но в тоже время достаточно хорошо оценивают свои результаты.

После внедрения наших комплексов, индивидуально работающих на каждое из амплуа, можно проследить положительную динамику. Группа поделилась на следующие подгруппы исходя из своих амплуа:

- связующий – 2 игрока;
- диагональный нападающий – 3 игрока;
- центральный блокирующий – 2 игрока;
- доигровщик – 4 игрока;
- либеро – 1 игрока.

Упражнения из нашей методики трансформировались под каждое из амплуа, для более индивидуальной работы и повышения качества результатов.

Результаты работы представлены в диаграммах.



После повторного наблюдения был проведен опрос обучающихся по исходным вопросам.



Из последних данным можем сделать вывод о том, что методика сработала на хороший результат, уровень владения приемом «блокирования» вырос на 27%.

ВЫВОД ПО 2 ГЛАВЕ

2.1. Теоретико-поисковый этап: на данном этапе была проведена разработка целей и задач исследования, а также анализ литературных источников, связанных с темой исследования. В результате анализа были выявлены особенности классификации техники и тактики игры в защите (блокировании) в волейболе, а также определены методы обучения техническим и тактическим действиям в этом виде спорта. Также были рассмотрены анатомо-физиологические характеристики юношей 12 – 14 лет, что позволяет учитывать особенности их физического развития при планировании тренировочного процесса.

2.2. Экспериментальный этап: на этом этапе был организован и проведен сам эксперимент на базе одной из школ. В эксперименте участвовали юноши 12 – 14 лет, которые составили экспериментальную группу. Первоначальное наблюдение и анкетирование позволили выявить уровень технико-тактических навыков в защите (блокировании) у данной возрастной группы. Далее в тренировочный процесс были внедрены разработанные комплексы упражнений, направленные на улучшение техники и тактики блокирования.

2.3. Тактические задачи для каждого игрового амплуа: для каждого игрового амплуа (центральные блокирующие, диагональные нападающие, доигровщики, связующий, либеро) были выделены соответствующие задачи и тактические действия в блокировании. Это позволяет игрокам более эффективно выполнять свои роли в команде и снижать риск ошибок в игре. Техника выполнения блокирования: кроме того, были рассмотрены основные принципы выполнения блокирования в волейболе. Это важно для понимания игроками технических аспектов данного приема и его роли в игре. В целом, результаты исследования позволяют нам понять эффективность и значимость внедренной методики. Результаты существенны и готовы для применения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении можно подчеркнуть следующие основные выводы, исходя из анализа первой и второй главы:

Значение технико-тактической подготовки в волейболе: технико-тактическая подготовка игроков в волейболе играет решающую роль в достижении успеха на игровом поле. Правильное выполнение технических элементов, таких как блокирование, существенно влияет на результативность команды и исход матча.

Индивидуализация подхода к обучению: Понимание игрового амплуа каждого игрока позволяет разрабатывать индивидуализированные методики обучения, учитывающие особенности и потребности каждого спортсмена. Это важно для эффективного развития технических и тактических навыков каждого участника команды.

Тактические задачи для каждого игрового амплуа: Выделение тактических задач и действий для различных игровых амплуа позволяет игрокам более осознанно выполнять свои роли в команде во время блокирования. Это способствует более эффективной игре и снижению вероятности ошибок.

Блокирование в современном волейболе: Современный волейбол характеризуется высокой интенсивностью и быстротой игры, что требует от игроков более высокого уровня мастерства в блокировании. Поэтому важно постоянное совершенствование этого приема и его адаптация к современным игровым трендам и тактикам.

Развитие технических навыков: Применение комплексных упражнений и индивидуальных методик обучения способствует развитию технических навыков игроков и повышению их уровня мастерства в блокировании.

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что успешное управление процессом технико-тактической подготовки волейболистов требует комплексного подхода, включающего в себя индивидуализацию обучения, разработку эффективных методик и учет современных трендов в игровой

практике. Только такой подход позволит достичь максимальных результатов на игровом поле и обеспечить успех команды. Это и доказало наше исследование.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Врублевский Е.П., Лихачева О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, оформление, защита. М., 2006.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: Научно – методическое пособие. М., 2008.
3. Горовой В.А., Митусова Е.Д. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 38 – 40.
4. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей школьного возраста // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. М., 2003. Т. 1. 230 с.
5. Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 1. С. 60 – 65.
6. Логвина Т.Ю., Врублевский Е.П., Костюченко В.Ф. Организационно – методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 8(138). С. 116 – 121.
7. Лыткин А.В., Митусова Е.Д., Осипенко Е.В. Физкультурно – оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа – вуз» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 46 – 48.
8. Маркова И.А., Врублевский Е.П., Севдалев С.В. Основы двигательного режима младших школьников // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: Сборник материалов международной научно – практической конференции. Липецк, 2015. С. 69 – 71.
9. Мирзоев О.М., Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно – методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М., 2007. 352 с.

10. Севдалев С.В., Кожедуб М.С., Врублевский Е.П., Митусова Е.Д. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 83 – 85.
11. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Пятигорск: СКФУ, 2014 114 с.
12. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 280 с.
13. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с.
14. Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В. Техничко – тактическая подготовка волейболистов. Вып. №13. М.: ВФВ, 2014. 56 с.
15. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. М.: Спорт, 2019. 192 с.
16. Гусева М.А., Герасимов К.А., Климов В.М. Физическая культура. Волейбол. Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. 80 с.
17. Ерёмина Л.В. Спортивные игры в вузе. Волейбол. Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. 88 с.
18. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1991. 247 с.
19. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. М.: Академия, 2004. 400 с.
20. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. М.: АСАДЕМІА, 2001. 520 с.
21. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2010. 520 с.
22. Журин А.В. Волейбол. Техника игры. Санкт – Петербург: Лань, 2021. 56 с.

23. Журин А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол. СанктПетербург: Лань, 2021. 60 с.
24. Ивойлов А.В. Волейбол: Курс спортивного совершенствования в вузах. Минск, 2000. 82 с.
25. Клещев Ю.Н. Волейбол. М.: Спорт Академия Пресс, 2003. 189 с.
26. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Юрайт, 2021. 322с.
27. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол. Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. 335 с.
28. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). 2012. Вып. №9. М: ВФВ, 29 с.
29. Рыцарева В.В. Волейбол: теория и практика. М.: Спорт, 2016. 456 с.
30. Фомин Е.В. Теоретико – методические аспекты спортивной подготовки волейболистов. 2020. Вып. №26. М.: ВФВ, 84 с.
31. Попов Техничко – тактическая подготовка волейболистов с учетом индивидуальных особенностей игроков: современные подходы и методики. – М.: Физкультура и спорт, 2023.
32. Сидорова И. Н. Управление тренировочным процессом в волейбольных командах различного уровня: анализ и практические рекомендации. СпортПресс, 2020.
33. Николаев В. И. Роль тренера в формировании игрового амплуа волейболистов высокого уровня. – М.: ФГБУ «Центральный институт физической культуры», 2021.
33. Григорьева Е. В. Психологические аспекты управления процессом подготовки волейболистов с учетом их роли в команде. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
34. Шевцов А. П. Инновационные методики физической подготовки в волейболе: современные тенденции и перспективы. СпортПресс, 2022.

35. Лебедева Н. К. Развитие координационных способностей волейболистов с учетом их роли в системе игры. – М.: ФГБУ «Центральный научно – исследовательский институт физической культуры», 2018.
36. Куликов А. М. Технологии анализа и управления игровым амплуа волейболистов с использованием компьютерных программ. – М.: Издательский дом «Государственный институт физической культуры», 2020.
37. Романов П. С. Индивидуальные и коллективные методики тренировки волейболистов с учетом их игрового амплуа. СпортПресс, 2023.
38. Андреева Л. А. Психологическая адаптация волейболистов к различным игровым ситуациям: стратегии и практические рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 2021.
39. Симонов В. П. Эргономика тренировочного процесса волейболистов с учетом их индивидуальных особенностей. – М.: ГЦОЛИФК, 2017.
40. Григорьев В. Г., Тамбовцева Л. И. Теория и методика волейбола: учебник для вузов. Спб.: Питер, 2019.
41. Ковалев В. А., Шутова Т. В. Физическая подготовка в волейболе: теория и практика: учебно – методическое пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 2018.
42. Корепанов Техничко – тактическая подготовка волейболистов: современные методики и технологии. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
43. Попов А. В. Управление тренировочным процессом в волейболе: теория и практика. – М.: Советский спорт, 2016.
44. Рябцев В. М., Шатров Ю. А. Психология спортивного успеха: особенности психологической подготовки волейболистов. – М.: Советский спорт, 2018.
45. Самойлов Н. В. Управление процессом подготовки волейболистов: современные тенденции и перспективы. – М.: Физкультура и спорт, 2020.
46. Физическая подготовка волейболистов: современные технологии и методики: сборник научно – методических материалов. – М.: ФГБУ «ЦНИИФК», 2019.

47.Чернов В. В. Теория и методика преподавания волейбола: современные подходы и инновации. – М.: Физкультура и спорт, 2021.

48.Шевченко А. С., Кондаков В. В. Методика преподавания волейбола в условиях современной спортивной школы. – М.: Физкультура и спорт, 2023.

49.Яковлев В. С. Техническая подготовка волейболистов: инновационные методы и технологии. – М.: ФГБУ «ЦНИИФК», 2022.

50. Чесноков, Ю.Б. «Воздушное пространство» на замке/Ю.Б. Чесноков//Время волейбола. – 2007. – № 3.