

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

Направление: 49.04.01. – Физическая культура

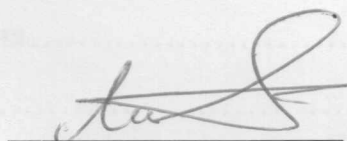
Профиль: Физическая культура в высшей школе

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВЫСШЕЙ
ШКОЛЕ

Работа завершена:

" 1 " 06 2017г.



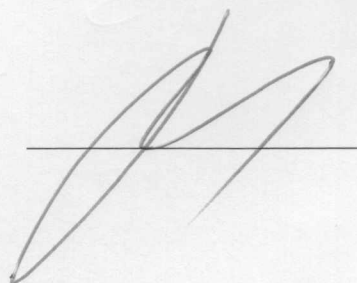
Н.В. Леонов

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.б.н., доцент

" 5 " 06 2017г.

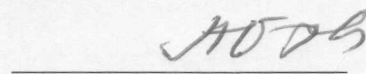


Р.Р. Абзалов

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

" 7 " 06 2017 г.

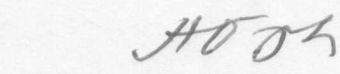


Н.И. Абзалов

Зав. отделением ФК ИФМиБ

д.б.н., доцент

" 7 " 06 2017 г.



Н.И. Абзалов

Казань, 2017

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. Литературный обзор..... | 7 |
| 1.1. Характеристика волейбола как средства физического воспитания..... | 7 |
| 1.2. Сущность и содержание технических приемов в волейболе..... | 12 |
| 1.3. Методика развития двигательных качеств..... | 19 |
| Глава 2. Методы и организация исследования..... | 26 |
| 2.1. Характеристика исследуемого контингента | 26 |
| 2.2. Методика организации экспериментальных исследований..... | 26 |
| 2.3. Методы статистической обработки полученного материала..... | 41 |
| Глава 3. Обсуждение полученных результатов | 42 |
| 3.1. Результаты исследования..... | 42 |
| Заключение..... | 47 |
| Список использованной литературы..... | 49 |
| Приложения | 52 |

Введение

Актуальность темы в том, что физическая культура в цивилизованном обществе рассматривается как процесс и результат целенаправленной деятельности человека, направленной на формирование его физической, телесной природы. Физическая культура призвана удовлетворять потребности личности и общества в оздоровительной двигательной деятельности.

Теория и методика физической культуры и спорта является развивающей учебно-научной дисциплиной. Как часть педагогической науки в 20 веке она приобретает статус самостоятельного учебного предмета, характерным для которого является наличие, прежде всего собственных методов научных исследований [1].

Современный волейбол характеризуется увеличением скорости выполнения, как отдельных технических приемов, так и целых тактических комбинаций, что неизбежно повышает требования к специальной физической подготовленности игроков. Представление о взаимосвязях в структуре специальной физической подготовленности волейболистов имеет большое значение для целенаправленного воспитания и совершенствования двигательных способностей, в частности для подбора средств.

В соответствии с известным высказыванием Ф. Энгельса о ценности категории силы, которая определяется только при ее измерении, в теории и методике физической культуры определено большое значение измерений, которые проводятся за уровнем подготовленности занимающихся, особенно в процессе их спортивных тренировок. С учетом дается характеристика средств педагогического контроля как способа измерения уровня развития специальных физических качеств у волейболистов, а также способа оценки достигнутого ими уровня технической подготовленности применительно к выполнению специфических в этих видах спорта технических приемов. Такой контроль чаще всего в учебно-тренировочном процессе осуществляется при помощи тестов, поэтому для его названия используются

не только наиболее привычный термин «педагогический», но и термин «тестометрический». Конкуренция в современном спорте высших достижений потребовала увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, что обуславливает поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов. Ведущее место в решении данной проблемы занимает оптимальное построение этапов годичного цикла спортивной подготовки. Для осуществления рационального планирования и построения учебно-воспитательной работы необходимо определить цель работы и избрать комплекс средств, ведущих к ее достижению, рассчитать время, необходимое для использования избранных средств воспитания, и определить порядок применения этих средств.

Анализируя особенности состояния проблемы, следует отметить, что эта проблема многогранна и рассматривалась исследователями в самых различных аспектах. Можно выделить несколько основных направлений в изучении этой проблемы.

Большую группу представляют работы Хомутинского В.С., Набатниковой М.Я., Фурманова А.Г., Болдырева Д.М., Ковалева В.Д., Мельникова А.Г. и др.). В опубликованных работах показаны работоспособность волейболиста и ее воспитание, подготовка волейболистов, уроки по волейболу.

Волейбол как спортивная игра появилась в конце прошлого века в США. Современный волейбол – олимпийский и профессиональный – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это силовая подача в прыжке, мощный нападающий удар у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии [33].

Стремясь придать волейболу спортивную направленность, игроки выбирают все новые технические приемы подачи и перебивание мяча на сторону противника. Подача мяча – это уже не только способ введения мяча

в игру, но и средство нападения. С каждым годом волейбол приобретает все большую популярность, его включают в программу крупных спартакиад. Возникает необходимость координации всей работы по волейболу.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики волейбола тесно связано с поиском новых форм и методов учебно-тренировочной работы. Опыт показывает, что фундаментом дальнейшего развития волейбола в России является его массовость, т.е. чем больше молодежи мы привлекаем в этот вид спорта, тем дальше и выше наши показатели. Наши места в таблицах будут первые или вторые.

Правильная организация учебной работы в институтах и в других коллективах, создает предпосылки к пополнению сборных команд молодыми способными волейболистами. К обучению игре волейбол, особенно в школе следует привлекать детей с 11–12-летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. Занятия волейболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость, а все движения, применяемые при игре, носят естественный характер. Но для успешной работы тренера с волейболистами необходима хорошая материальная и техническая база школы. Для получения ожидаемого эффекта спортсменов, нужно вывозить на районные, областные и другие соревнования, т.е. для показания достигнутых результатов [14].

Объект исследования: исследование физических качеств волейболистов в высшей школе.

Предмет исследования: методы повышения эффективности тренировочного процесса волейболистов в высшей школе.

Целью исследования является - изучение индивидуально-педагогических особенностей тренировочного процесса волейболистов в высшей школе.

Задачи исследования:

1. Определить сущность и содержание технических приемов в волейболе.
2. Разработать и апробировать новую методику тренировочного прочеса волейболистов в высшей школе.

Гипотеза исследуемой проблемы заключается в предположении о том, что целенаправленная учебно-воспитательная работа, акцентированная на развитии индивидуально-педагогических способностей спортсменов волейболистов, посредством применения специального комплекса физических упражнений, повышает уровень интегрированной подготовленности учащихся и способствует росту их технического мастерства.

Основные положения, выносимые на защиту:

Принципиальная особенность спортивной подготовки волейболистов состоит: а) в тесной взаимосвязи успешности обучения техническим приемам волейбола с уровнем развития координационных и скоростно-силовых способностей волейболистов; б) в необходимости сопряженного совершенствования специальных скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей.

Методика сопряженной тренировки специальных физических способностей основана на совместном развитии скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей при одновременном совершенствовании технико-тактической подготовленности волейболисток. Эффективность авторской методики определяется: ускорением темпов развития специальной работоспособности («прыжковой» и «скоростной» выносливости); повышением уровня технической подготовленности волейболисток.

Заключение

Спортивные игры положительно влияют на развитие и регуляцию многих психических процессов и черт характера, способствует совершенствованию органов, особенно мышечно-двигательной чувствительности и зрительных восприятий, развитию памяти, практического мышления, связанного непосредственно с выполняемой деятельностью. Вполне очевидно значение физкультуры и спорта для развития эмоциональных качеств, особенно жизнерадостности, органически связанной с мышечной деятельностью.

О необходимости учета индивидуальных особенностей игроков в процессе совершенствования техники отмечается и в работах специалистов по волейболу. На различных этапах технической подготовки волейболистов имеются свои особенности, которые необходимо учитывать. На сегодняшний день наиболее известные и получившие распространение - модели тренировок представляют собой схему динамики объема и интенсивности нагрузок в годичном цикле тренировки, которым придается теоретический статус.

При этом выделяют следующие этапы: а) создание предпосылок для изучения, ознакомления с разучиваемым приемом, б) разучивание приема в упрощенных условиях, в) разучивание приема в усложненных условиях, г) закрепление приема в игре.

Для чего, прежде чем приступить к обучению игроков новому техническому приему, необходимо развить до оптимального уровня их физические качества в сочетаниях именно для данного приема, а также создать и укрепить у них правильное представление, используя при этом объяснение тренера, показ техники и другие методы.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося.