

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра ТМФВ и спортивных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Выполнила обучающаяся:
группы 7171
Александровна

Дикова Богдана

Научный руководитель:

к.п.н., доцент
Левин Павел Викторович

Актуальность исследования.

Современный волейбол требует, чтобы игроки устойчиво демонстрировали высокий уровень физической подготовленности, способствующий эффективному выполнению технических приёмов и тактических действий на площадке. Поэтому, в тренировочном процессе девушек 14-15 лет необходимо применять разнообразные упражнения интегрального характера, включающие сопряженное выполнение технико-тактических действий с должным уровнем проявления физических качеств.

Цель исследования

выявить методические аспекты, а также средства и методы, способствующие эффективной реализации процесса интегральной подготовки девушек 14-15 лет на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в волейболе.

-
- **Объект исследования** – тренировочный процесс у волейболисток 14-15 лет на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
 - **Предмет исследования** - средства и методы интегральной подготовки волейболисток 14-15 лет на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Составить и экспериментально апробировать на практике методику интегральной подготовки волейболисток 14-15 лет, занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
3. Проанализировать полученные результаты при помощи методов математической статистики, сделать выводы.

Гипотеза исследования

заключается в том, что если в процессе реализации тренировочных занятий с волейболистками 14-15 лет на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учитывать методические аспекты, включающие применение разнообразных средств и методов интегральной подготовки, сопряжённо использовать специальные подводящие и подготовительные упражнения с акцентом на вариативность их применения, то это позволит повысить уровень физической и технико-тактической подготовленности занимающихся и положительно отразится на результатах выступления на соревнованиях.

В первой главе данного исследования приводится текстовое изложение анализа научно-методической литературы по теме исследования, в процессе которого нами было установлено, что интегральная подготовка, является важной стороной тренировочного процесса в волейболе.

В процессе анализа специальной литературы было установлено, что в тренировочном процессе при подготовке девушек 14-15 лет, необходимо реализовывать гармоничное формирование технико-тактических умений и навыков, необходимых при игре в волейбол, в тесной взаимосвязи с воспитанием специальных физических способностей занимающихся. Это могут быть тренировочные средства, содержащие чередование различных по характеру упражнений (сопряженные подготовительных, подводящих, технических и тактических упражнений).

Среди основных методов, применение которых является наиболее эффективным в процессе интегральной подготовки волейболисток 14-15 лет, нами были выделены следующие: сопряжённый, повторный, вариативный, игровой и соревновательный.

Педагогический эксперимент содержал практическую апробацию предложенного нами комплекса упражнений интегральной направленности. Особое внимание при практической апробации предложенных нами комплексов упражнений, уделялось выявлению методических аспектов, повышающих эффективность процесса интегральной подготовки на этапе спортивной специализации в волейболе.

Педагогический эксперимент был организован на базе СШОР «Единство» г. Рязани



Нами были сформированы 2 группы
(экспериментальная и контрольная) - по 12 девушек
в каждой.



Экспериментальная методика



В тренировочный процесс экспериментальной группы, были включены комплексы упражнений, выполняемые с учётом установленных нами методических аспектов в рамках интегральной подготовки волейболисток 14-15 лет.

Контрольная группа занималась по методике
занятий волейболом Железняк Ю.Д. и
Сыромятникова Ю.П.

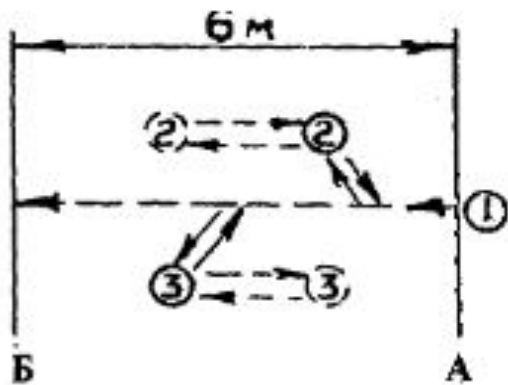
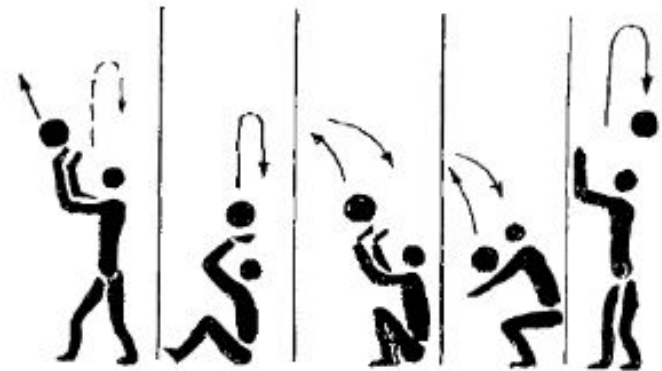
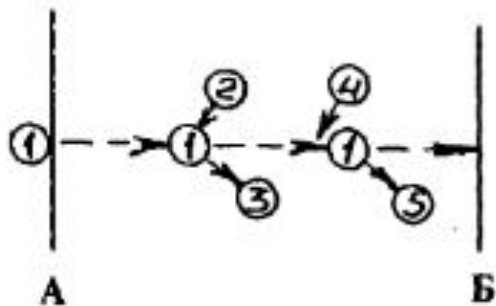


Занятия в обеих
группах
проводились
5 раз в неделю,
продолжительностью по 3
академических
часа каждое.

Контрольные испытания

Интегральная подготовленность		
№7. Передача верхняя парой игроков через сетку, не входя в пределы трехметровой зоны	Количество правильно выполненных передач	Увеличение количества точных передач (ингерируется техническая и физическая подготовленность)
№8. 10 подач по зонам после интенсивной работы	Точность подачи в пределах площадки	Увеличение количества точных подач на фоне утомления (ингерируется техническая и физическая подготовленность)
№9. 10 нападающих ударов с преодолением блока из 2-х соперников	Количество успешно выполненных нападающих ударов	Увеличение количества успешно выполненных нападающих ударов (ингерируется физическая, техническая и тактическая подготовленность)

Средства интегральной подготовки



Изменение показателей волейболисток 14-15 лет, занимавшихся в экспериментальной группе

Критерий	Этап эксперимента	X	Прирост	t	$p_{0,05}=2,06$
Тест №1. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	Начало	35,32	4,51	2,58	$>p_{0,05}$
	Окончание	39,83			
Тест №2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	Начало	10,77	1,62	2,36	$>p_{0,05}$
	Окончание	12,39			
Тест №3. Челночный бег 5х6 м (с)	Начало	12,26	0,82	2,45	$>p_{0,05}$
	Окончание	11,44			
Тест №4. 10 подач в заданную зону (кол-во раз)	Начало	4,56	3,26	2,29	$>p_{0,05}$
	Окончание	7,82			
Тест №5. Передача нижняя в паре через сетку (кол-во раз)	Начало	15,36	9,62	2,64	$>p_{0,05}$
	Окончание	24,98			

Тест №6. 10 нападающих ударов в заданную зону (кол-во раз)	Начало	5,43	2,43	2,32	$>p_{0,05}$
	Окончание	7,86			
Тест №7. Передача верхняя парой игроков через сетку, не входя в пределы трехметровой зоны (кол-во раз)	Начало	19,38	8,89	2,47	$>p_{0,05}$
	Окончание	28,27			
Тест №8. 10 подач по зонам после интенсивной работы (кол-во раз)	Начало	3,64	2,59	2,18	$>p_{0,05}$
	Окончание	6,23			
Тест №9. 10 нападающих ударов с преодолением блока из 2-х соперников (кол-во раз)	Начало	2,39	2,73	2,24	$>p_{0,05}$
	Окончание	5,12			

Изменение показателей волейболисток 14-15 лет, занимавшихся в экспериментальной группе

Критерий	Этап эксперимента	X	Прирост	t	$p_{0,05}=2,06$
Тест №1. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	Начало	35,89	1,53	1,64	$<p_{0,05}$
	Окончание	37,42			
Тест №2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	Начало	11,17	0,75	1,43	$<p_{0,05}$
	Окончание	11,92			
Тест №3. Челночный бег 5х6 м (с)	Начало	12,31	0,45	1,86	$<p_{0,05}$
	Окончание	11,86			
Тест №4. 10 подач в заданную зону (кол-во раз)	Начало	4,93	1,21	1,48	$<p_{0,05}$
	Окончание	6,14			
Тест №5. Передача нижняя в паре через сетку (кол-во раз)	Начало	16,47	4,92	1,73	$<p_{0,05}$
	Окончание	21,39			
Тест №6. 10 нападающих ударов в заданную зону (кол-во раз)	Начало	5,82	0,76	1,57	$<p_{0,05}$
	Окончание	6,58			
Тест №7. Передача верхняя парой игроков через сетку, не входя в пределы трехметровой зоны (кол-во раз)	Начало	18,67	5,92	1,92	$<p_{0,05}$
	Окончание	24,59			
Тест №8. 10 подач по зонам после интенсивной работы (кол-во раз)	Начало	3,28	1,06	1,35	$<p_{0,05}$
	Окончание	4,34			

Изменение процентных показателей эффективно выполненных игровых приёмов в экспериментальной и контрольной группах

в контрольных и соревновательных матчах (%)

Технический приём	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	До	После	Прирост	До	После	Прирост
Подача мяча	68,2%	83,4%	15,2%	71,4%	78,6%	7,2%
Прием после подачи мяча	64,3%	76,8%	12,5%	66,2%	71,5%	6,2%
Передача мяча	73,1%	87,8%	14,7%	75,3%	81,5%	6,2%
Нападающий удар	45,3%	58,4%	13,1%	48,7%	52,7%	4,0%
Блок	45,8%	57,9%	12,1%	46,4%	53,6%	7,2%

Вывод 1.

В результате изучения научно-методической литературы по теме исследования, нами было установлено, что интегральная подготовка волейболисток 14-15 лет, включает в себя сопряженное совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности в сочетании с овладением технико-тактическими элементами игры в волейбол. В тренировочной практике интегральная подготовка реализуется через совершенствование выполнения изученных технико-тактических элементов в тренировочных и соревновательных условиях с одновременным проявлением должного уровня развития специальных двигательных качеств.

Вывод 2.

Нами была апробирована экспериментальная тренировочная методика, ориентированная на оптимизацию процесса интегральной подготовки волейболисток 14-15 лет на учебно-тренировочном этапе. Данная методика содержала в себе серию тренировочных занятий, направленных на совершенствование процесса интегральной подготовки волейболисток 14-15 лет с сопряженным использованием специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений, а также с широким применением повторного, вариативного, игрового и соревновательного методов.

Вывод 3.

При проведении данного исследования, нами были выделены следующие методические аспекты, применение которых позволит повысить эффективность реализации процесса интегральной подготовки волейболисток на учебно-тренировочном этапе:

- необходимо учитывать тесную взаимосвязь уровня технической подготовленности волейболисток с уровнем развития физических качеств. В связи с этим, следует включать в тренировочный процесс большое количество специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений, а также применять сопряженный метод тренировки;

Вывод 3.

- на учебно-тренировочном этапе в процессе технической подготовки волейболисток занимающихся в группе более 3-х лет обучения, преимущественно применять методы целостно-конструктивного упражнения, сокращая время на использование расчленено-конструктивного метода;
- проводить учебные, тренировочные, товарищеские и контрольные матчи при подготовке к официальным соревнованиям.

Вывод 3.

- при достижении должного уровня сформированности двигательного навыка выполнения определённого игрового приёма в стандартных условиях, необходимо приступать к его совершенствованию на фоне добавления дополнительных сбивающих факторов (на фоне утомления, из необычного исходные положения и т.д.).

Вывод 4.

В результате проведения данного исследования, нами было установлено, что применение в тренировочных занятиях по волейболу с девушками 14-15 лет нестандартных организационно-методических средств и приёмов, обеспечение вариативного содержания занятий с проявлением творческой инициативы тренера, учёт особенностей контингента занимающихся, будут способствовать повышению эффективности процесса интегральной подготовки волейболисток на этапе спортивной специализации. Таким образом, выдвинутая нами

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!