Министерство образования и науки РФ
ГОУ ВПО «САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических
основ физического
воспитания

Место интегральной подготовки в общей подготовке волейболистов 14-16 лет

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

Научный руководитель
старший преподаватель _____ _____
должность, уч. степень, уч. звание подпись, дата инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
кандидат медицинских наук,
доцент _____ _____
уч. степень, уч. звание подпись, дата инициалы, фамилия

Саратов 2017 год

Оглавление

Введение.....3

Глава 1. Теоретические аспекты интегральной подготовки волейболистов.....6

1.1. Техническая подготовка.....7

1.2. Тактическая подготовка.....13

1.3. Физическая подготовка.....18

1.4. Игровая подготовка.....20

1.5. Психологическая подготовка.....22

1.6. Теоретическая подготовка.....25

1.7. Интегральная подготовка.....26

1.8. Показатели уровня подготовленности.....29

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования.....31

2.1. Задачи исследования.....31

2.2. Методы исследования.....31

2.3.Организация исследования.....36

Обсуждение результатов исследования.....38

Заключение.....46

Список используемой литературы.....48

Приложение

Введение

Актуальность.Спортивный волейбол охватывает возраст 9—30 лет; в сфере массовой физкультуры волейболом занимаются с7—8 лет (мини-волейбол) и практически без ограничения возраста.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическимизанятиямикак можно большего числа занимающихся, с другой.

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части,установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выделить три составные части системы подготовкиволейболистов (подсистемы): подготовку волейболистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

Правильно построенная тренировка вызывает целый комплекс биологических и психических изменений, способствует целесообразному и прогрессивному развитию тренированности спортсмена, повышению работоспособности, созданию условий для достижения максимальных результатов в волейболе. Тренированный игрок выполняет свои функциональные обязанности более экономично, эффективно и качественно. Следствием тренировочных занятий является дальнейшее повышение и совершенствование уровня физических, специальных и психических качеств, а также двигательных навыков занимающихся.

Подготовку волейболистов различной квалификации следует рассматривать как единый педагогический процесс обучения и воспитания,

направленный на достижение высоких результатов в данном виде спорта. Основными ее задачами являются:

– укрепление здоровья, содействие физическому развитию обучаемых;

– развитие и совершенствование морально-психологических, физических и специальных качеств молодежи;

– овладение приемами техники игры и тактическими действиями, дальнейшее повышение спортивной квалификации игроков;

– приобретение необходимых теоретических и методических знаний в области спортивных игр, гигиены и самоконтроля.

Многолетняя подготовка, прежде всего, строится на основе единых дидактических принципов обучения и воспитания. Кроме того, для достижения цели учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать только ему присущие специфические принципы: единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность тренировочного процесса, постепенность в повышении физической нагрузки и периодическое применение максимальных нагрузок, цикличность тренировочного процесса, индивидуальность спортивной тренировки.

Особое место в подготовке волейболистов различной квалификации занимает индивидуальная спортивная тренировка. Она предусматривает строгую индивидуализацию процесса обучения и тренировки, использование всех особенностей подготовки спортсменов и их способностей с учетом данных врачебно-физиологического и педагогического контроля. Знание индивидуальных способностей, черт личности, характера обучаемого помогает тренеру отобрать нужные средства и методы для рационального воздействия на него. Индивидуализация способствует совершенствованию спортсмена. Особенно важна она при применении максимальных нагрузок, дозировок в тренировках, моделирующих условия соревнования.

Общие дидактические и специфические принципы подготовки определяют содержание учебно-тренировочного процесса по волейболу,

которое включает следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, морально-психологическую, теоретическую и организационно-методическую. Все виды подготовки реализуются в ***интегральной подготовке,*** которая является венцом тренировочного процесса.

Объект исследования–учебно-тренировочный процесс волейболистов 14-16 лет.

Предмет исследования – интегральная подготовка волейболистов 14-16 лет.

Методы исследования:

Теоретический

анализ

и изучение

литературных

источников

Наблюдение

Метод

опроса (интервью)

Метод изучения

и обобщения

педагогического

опыта

Контрольные

упражнения (тесты) для

определения

уровня

интегральной

подготовленности

Цель работы – показать место интегральной подготовки в учебно-тренировочном процессе волейболистов 14-16 лет.

Гипотеза–предполагается, что интегральная подготовка, включая в себя все виды подготовки, должна стоять на первом месте в учебно-тренировочном процессе волейболистов 14-16 лет.

Практическая значимость исследований характеризуется положительным влиянием полученных результатов на учебно-воспитательный процесс и методику обучения.

Глава 1. Теоретические аспекты интегральной подготовки волейболистов

Спортивная тренировка — это педагогический процесс, цель которого — обучение техническим приемам, тактическим действиям и совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических, психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных

достижений на соревнованиях. Цели тренировки достигаются в специальных занятиях, которые проводят систематически, круглогодично и в течение многих лет. Достижение цели тренировки предполагает решение комплекса задач:

1. Воспитание моральных и волевых качеств.

2. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.

3. Развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

4. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании, в ходьбе на лыжах).

5. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов комплекса ГТО.

6. Развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой игры.

7. Совершенное овладение техникой игры (техническими приемами и их способами).

8. Совершенное овладение тактикой игры (тактическими действиями в нападении и защите — индивидуальными и коллективными).

9. Достижение высокого уровня командной подготовленности.

10. Приобретение теоретических знаний.

11. Приобретение практических знаний и умений по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству, средствам профилактики и восстановления.

12. Приобретение умения реализовывать в соревнованиях все приобретенное на занятиях.

13. Предупреждение спортивных травм, перенапряжений, проведение восстановительных мероприятий.

Ни одну из задач нельзя исключить без ущерба для подготовки волейболистов высокого класса.

Задачи дифференцируют применительно,к условиям и возможностям того или иного уровня подготовки волейболистов. Так, в работе с командами высших разрядов основные задачи сводятся к повышению спортивно-технического мастерства и достижению высоких результатов. В системе подготовки резервов на начальном этапе стоят задачи качественного отбора, овладения основами техники и тактики и т. д. На последнем этапе выдвигается задача адаптации юниоров к тренировочному режиму команд мастеров. Неодинаковы задачи для школьных спортивных секций и спортивных школ, например СДЮШОР, несмотря на то, что возраст контингента один. В каждом конкретном случае, исходя из задач, устанавливают нормативы, которые дают возможность упорядочить все эти вопросы.

В структуре тренировки выделены следующие составные части: техническая, тактическая, физическая, интегральная, психологическая, теоретическая подготовка, нагрузка и отдых.

1.1. Техническая подготовка

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

Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка занимает большое место на всем протяжении многолетней подготовки. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовала их возможностям.

Рациональная техника игры в волейбол доступна уже детям 10—12 лет. Непременные условия успешного обучения — квалифицированный отбор занимающихся и развитие у них специальных физических качеств и способностей, от которых зависит овладение техникой. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков. Примером может служить нападающий удар по мячу в держателе, блокирование, стоя на подставке, и т. д.

Подводящие упражнения на последующих этапах обучения служат для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов и в обычных, и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей волейболистов, а также той игровой функции, которую они выполняют в команде.

При совершенствовании техники необходимо избегать однообразия. Технических приемов в волейболе немного, но условия, в которых они могут выполняться, бесконечно разнообразны.

Целесообразно выделить основные факторы, обусловливающие совершенствование технического мастерства волейболиста:

1. Высокий уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность технических приемов.

2. Совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения. Высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.

3. Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.

4. Высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении того или иного приема игры.

Это основа, на которой строится взаимодействие игроков в нападении и защите и организация командных тактических действий. Поэтому обучение приему необходимо строить в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема (подготовительные и общеразвивающие упражнения).

2. Овладение движениями, составляющими прием (подводящие упражнения). Например, в нападающем ударе это вертикальный взлет при отталкивании обеими ногами, разбег в три шага, заключительное движение удара по мячу.

3. Соединение движений в целостный акт приема (упражнения по технике). Например, в нападающем ударе это прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) вначале с места, затем с разбега; нападающий удар по движущемуся по заданной траектории мячу; нападающий удар с передачи; сопряжение специальных физических способностей с навыком нападающего удара в целом.

4. Совершенное овладение способами реализации приема (упражнения по технике и тактике). Умение полностью использовать высокий уровень развития специальных физических способностей.

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех

компонентов способствуют специальные задания, которые ставят перед занимающимися в игре.

Первостепенная задача технической подготовки — правильное овладение основой рациональной техники игры.

Начинающие должны прочно освоить технику основных приемов игры. Средства и методы решения этой задачи универсальны для всех.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста. После определения игровой функции технику совершенствуют уже с учетом этой функции.

С точки зрения эффективности действий волейболиста в игре на первый план выступает задача обеспечения высокой надежности технических приемов и в обычных игровых, и особенно в более трудных условиях соревнований.

Высокий уровень всесторонней технической подготовленности предполагает прочное освоение технических приемов, устойчивое к сбивающим факторам, надежность игры каждого спортсмена и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции волейболиста в команде.

Средства, с помощью которых решают задачи технической подготовки, весьма разнообразны. Ведущее место, естественно, занимают подводящие упражнения, упражнения по технике и двусторонняя игра, а также подготовительные упражнения и упражнения по тактике.

Подготовительные упражнения позволяют создать благоприятные условия для правильного овладения приемами, их совершенствования в дальнейшем. Упражнения по тактике позволяют адаптировать эти приемы к условиям игры.

Таким образом, техническая подготовка теснейшим образом связана

с физической и тактической подготовкой.

Методы, применяемые в процессе технической подготовки, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — создание представления о разучиваемом приеме. Здесь используют показ, объяснение и пробные попытки выполнить прием. Личный показ

тренера дополняют демонстрации наглядных пособий (киноpамм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. п.). Объяснение должно быть образным и кратким.

Обычно показ чередуют с объяснением. Пробные

попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап — разучивание приема в упрощенных условиях. Здесь

используют:

1. Метод целостного обучения, при котором занимающиеся выполняют прием полностью. Его чаще всего применяют при разучивании несложных по структуре приемов.

2. Метод обучения по частям на основе подводящих упражнений. Прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. По

возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений; по своей структуре они

должны

быть

близки

к изучаемому

приему,

а по степени

упрощения

соответствовать

возможностям

занимающихся.

3. Методы

управления. К

ним

относятся

команда,

распоряжение,

световое

и звуковое

лидирование (ритм шагов в нападающем ударе), зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (направление разбега при нападающем ударе, место отталкивания при блокировании

и т. п.).

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя занимающемуся, а также применение специального оборудования (обучающее устройство, тренажеры и т. п.).

5. Методы информации. Очень важно довести

до сведения занимающихся результаты технического приема (зажигание лампочки или звуковой сигнал при ошибочной передаче, сила удара по мячу, точность попадания

мяча

при

подаче,

передаче,

нападающих

ударах

и др.).

Третий

этап — изучение

приема

в усложненных

условиях. Здесь

используют:

1. Метод

упражнения. Только

многократное

повторение

обеспечивает

становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (вариативность и постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (введение

нескольких мячей, усиление сопротивления на блоке, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения и т. п.).

3. Выполнение приемов игры на фоне

утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

4. Игровой и соревновательный методы.

5. Метод сопряженных воздействий. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития

физических качеств, а также задачи технической подготовки и формирования тактических умений.

6. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

Четвертый этап — закрепление

приема

в игре.

1. Анализ

выполненных

движений (приемов

техники). Для

этого

используют

различные

виды

записи

игры (графические,

магнитофонные,

с помощью

приборов),

киносъемку,

видеозапись.

2. Специальные

задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь являются задания-установки

в		контрольных
играх.		
	3.	Игровой
метод.		Проведение
усложненных		
заданий		
по		выполнению
отдельных		
технических		
приемов		
или		
их		сочетаний
в		виде
игры		(например,
подачи		
на		точность
попадания		
мячом		

в мишени на площадке, «окна» над сеткой, «страховка» нападающих в упражнении с двойной (дополнительной) сеткой и т. п.).

4. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд) между собой. Учитывают

количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

1.2. Тактическая подготовка

Арсенал тактических действий в нападении и защите входит составной частью в соревновательную

деятельность волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовки создает предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала волейболистов и индивидуальных особенностей

каждого игрока. Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности. Любое

тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при использовании технических приемов и их способов. Умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально применять действия, которыми

владеют спортсмены, помогает достижению победы над соперником. И в этом немалую роль играют тактические действия.

В тактическую подготовку необходимо включать

основной

арсенал

тактических

действий,

овладение

которым

позволило

бы спортсменам

максимально

использовать

в игре

свою

техническую

оснащенность,

уровень

развития

специальных

качеств и способностей, теоретические знания и т. д. Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успех реализации тактических действий в игре: во-первых, высокий уровень

развития специальных качеств — быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, тактического мышления, быстроты перемещения и т. п.; во-вторых, высокая степень

надежности технических приемов в сложных условиях игры, владение в совершенстве основными приемами техники; в-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком

уровне

овладения

навыками

индивидуальных

тактических

действий

в нападении

и защите.

Тактическую

подготовку

нельзя

сводить

к обучению

волейболистов

тактическим

действиям. Основу

успешных

действий волейболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции и т. д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия

служат

своеобразной

формой

организации

действий

волейболистов

индивидуально,

в группах

и команде

в условиях

единоборства

с противником.

На

первом

этапе

тактическая

подготовка

направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные

игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Наиболее

благоприятные возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

Второй этап — это формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение

следует построить так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом

его «соединяют» с качествами и способностями, обусловливающими успех тактических действий. Например, игрок выполняет передачу на точность в мишень на стене и наблюдает за световым табло: в зависимости от загорающейся

на нем цифры надо выполнить передачу горизонтально, высокую или над собой. Во-вторых, волейболист должен научиться оценивать расположение игроков (своих

и противника) на площадке, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав

наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Основные направления тактической подготовки: постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств; определение

рациональной последовательности изучения технических приемов, их сочетания и чередования; воспитание умения реализовывать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических

приемов;

формирование

тактических

умений

в процессе

обучения

техническим

приемам; установление

рациональной

последовательности

изучения

тактических

действий (индивидуальных,

групповых

и командных) в

нападении

и защите

с учетом

последовательности изучения технических приемов в нападении и защите; совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система

заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

Задача тактической подготовки:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых

способностей

и качеств).

2. Формировать

тактические

умения

в процессе

обучения

техническим

приемам.

3. Обеспечить

высокую

степень

надежности

приемов

игры

при

выполнении

тактических

действий.

4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

5. Совершенствовать тактические умения с учетом игровой функции волейболиста.

6. Формировать умения

эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).

7. Формировать умения быстро переходить от нападения к защите

и от защиты к нападению.

8. Изучать команды противника, их технический арсенал, тактическую и волевую подготовленность.

9. Изучать передовую тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных

команд. Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра,

контрольные

и календарные

игры,

теория

тактики

волейбола,

кроме

того—.подготовительные

упражнения

для

развития

быстроты

реакции,

ориентировки,

упражнения

на переключение

с одних

тактических действий на другие и т. д., подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (совершенствующие степень надежности и гибкости навыков).

Методы тактической

подготовки

те же,

что

и при

решении

задач

технической

подготовки. При

этом,

естественно,

учитывают

специфику

тактики. Так,

при

показе

используют

макеты

площадки, кинокольцовки, фильмы. Изучая сложные тактические действия, в упрощенных условиях делят их на части, применяя различные сигналы, ориентиры и т. п. Усложненные условия создают с помощью приборов

и специальных устройств, например электротренажера (определенное число лампочек, которые можно зажигать в различном порядке) при обучении нападающему удару и блокированию, совершенствовании навыков второй

передачи в тактическом аспекте и т. д. При использовании метода сопряженных воздействий на первый план выступает тактика, однако условия проведения упражнений и их дозировка

способствуют совершенствованию техники игры.

На этапе закрепления тактических действий используют анализ своих действий и действий противника. Для этого нужны записи

игровых действий, зенитная киносъемка и видеозапись. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях — от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффективны многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. В физической подготовке (общей и специальной) эта связь выражается в использовании подвижных и спортивных

игр,

развитии

специальных

качеств,

содействии (в

общих

чертах) овладению

групповыми

и командными

действиями,

принятыми

в волейболе (например,

с набивными

мячами — расположение

занимающихся,

направление

бросков мяча и перемещений и т. д.).

В технической подготовке она проявляется в выборе действия в ответ на сигнал (ситуацию), взаимодействии занимающихся при выполнении подводящих упражнений,

упражнений по технике, технических приемов в рамках тактических действий.

В теоретической подготовке эта связь выражается в изучении тактики, анализе тактических действий

своих игроков и команды, игроков и команд противника, ведущих команд страны и зарубежных.

В интегральной подготовке связь между другими видами

подготовки

облегчает

постановку

заданий

во время

учебных

двусторонних

игр,

подбор

партнеров

для

контрольных

игр,

формирование

установок

на игру

во время

соревнований

и последующие разборы игр.

Последовательность решения задач тактической подготовки выглядит таким образом:

в процессе подготовительных упражнений,

в процессе подводящих упражнений,

в процессе упражнений по тактике, в процессе учебных и контрольных игр.

1.3. Физическая подготовка

Задачи, средства и методы физической подготовки волейболистов определяются местом, которое

она занимает в системе многолетней подготовки.

Задачи общей физической подготовки:

— укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание осанки;

— развитие

основных

двигательных

качеств (быстроты,

силы,

ловкости,

выносливости,

гибкости);

— совершенствование

жизненно

важных

двигательных

навыков

и умений (в

беге,

прыжках,

метаниях,

плавании,

передвижении

на лыжах

и т. д.);

— укрепление

основных

звеньев

опорно-двигательного

аппарата,

групп

мышц,

несущих

главную

нагрузку

в волейболе

при

выполнении

специальных

заданий

и в игре.

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на две большие группы: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами

спорта.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости; в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, а также плавание, передвижение

на лыжах, упражнения для укрепления связок голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д., для воспитания осанки, а также

упражнения, компенсирующие относительно одностороннее воздействие упражнений по технике, тактике и двусторонней игры.

Занятия другими видами спорта дадут должный эффект,

если волейболисты будут изучать технику и тактику этих видов.

Задачи специальной физической подготовки:

— развитие физических способностей, специфичных для волейбола (скоростно-силовых

качеств,

скоростных

возможностей,

выносливости);

— развитие

специальной

ловкости,

необходимой

для

овладения

техникой

игры;

— развитие

качеств,

обусловливающих

успех

тактических

действий волейболиста (скорость перемещения, прыгучесть и т. д.).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические

способности, специфические для игры в волейбол. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий и перемещений (работа

ног),

прыгучести,

мышц

кистей,

умения

быстро

переходить

из статического

положения

к движению

и останавливаться

после

быстрого

перемещения,

силы

и быстроты

сокращения

мышц,

участвующих в выполнении основных технических приемов игры; ловкости и гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой волейбола; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой).

Весьма

полезны

также

акробатические

упражнения,

упражнения

по технике

и тактике,

двусторонняя

игра

в волейбол.

Подготовительные

упражнения

по способу

выполнения

делят

на упражнения

без

предметов

и с предметами — набивными, баскетбольными, теннисными и хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями. Большое внимание следует уделять специально подобранным играм и эстафетам.

Успех в решении задач физической подготовки зависит от правильного выбора и умелого применения методов, а также выбора средств.

1.4. Игровая подготовка

Подготовка

игроков в волейболе может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные приемы и тактические действия

в сложных условиях игры и соревнований. Система заданий, которые ставят занимающимся во время учебной игры, позволяет добиваться того, что все приемы и тактические действия

они целенаправленно воспроизводят в игровой обстановке. С учетом задания «противник» создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или

защите. Так, для осуществления нападения с первой передачи или откидки часто посылают мяч через сетку без удара, т. е. передачей. Если поставлена задача организовать взаимодействие

выходящего с задней линии из зоны 5 с игроками зон 4 и 3, то подача должна быть направлена в зону 1 и т. д. Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований

с помощью установок на игру и последующего ее разбора.

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры—«Эстафеты у стены» (передачи мяча в стену сверху,

снизу), «Мяч капитану, водящему», «Передал — садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.

2. Подготовительные игры — в них должна быть отражена специфика волейбола.

3. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов и тактических

действий.

4. Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные

игры. «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе; после розыгрыша очка игроки делают

переход — как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней. Условия приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда

мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения — игра без подачи,

мяч

вводят

по сигналу

верхней

передачей

из зоны 6.

Учебные

игры. Игра

по правилам

мини-волейбола. Игра

по правилам

волейбола. Расстановка

игроков

при

приеме

мяча

от противника (игрок

в зоне 3 у

сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была

неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами (4Х4, 3Х3, 2Х2, 4Х3 и т. п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры.

Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Как правило, для контрольных игр подбирают «чужую» команду. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания

в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя), прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три

касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр — применение изученных технических приемов. В

систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны,

задания

по тактике

должны

быть

широко

представлены. Задания

строятся

на основе

программного

материала

для

данного

года

обучения:

это

тактическое

действие в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные.

1.5. Психологическая подготовка

Психологическая, или морально-волевая, подготовка является важным компонентом многолетней тренировки волейболистов. По

существу, речь идет о воспитании личности спортсмена — достойного представителя советского народа. Работа ведется на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и должна быть связана

с воспитательной работой тех организаций, представителями которых являются спортсмены (например, общеобразовательная школа), в тесном контакте с решением различного рода задач.

Особенности игры

в волейбол, как мы уже говорили, предъявляют специфические требования к определенным психическим функциям спортсменов. И это нужно учитывать в учебно-тренировочном процессе. Волейбол — командная

игра,
и она
предъявляет
своеобразные
требования
к спортсменам,
которые
должны
на площадке
переживать
все
перипетии
спортивной
борьбы,
идентично
воспринимая

конкретные игровые ситуации, и на основании этого целесообразно строить свои игровые действия.

Так называемая игровая фаза (от момента подачи мяча и до выхода

его

из игры

после

ошибки

какого-либо

игрока) теоретически

может

длиться

бесконечно. Отдельная

встреча

в целом

также

не ограничена

во времени. Это

создает

определенные

сложности

для команд, которые ожидают встречи, настраиваясь на игру. Длительное нахождение в спортивном зале, неопределенность относительно начала игры и т. п. часто приводят к тому, что

некоторые игроки или команды в таких условиях не могут максимально реализовать свои возможности. Знание этих и других особенностей волейбола как вида

спорта

позволяет

более

продуманно

строить

процесс

подготовки,

учитывая

все

эти

детали.

На

начальных

этапах

многолетней

подготовки

воспитательная

работа содействует обучению навыкам игры (преимущественно связана с тренировкой), в дальнейшем она оказывает влияние на результаты соревновательной деятельности волейболистов.

Задачи

психологической

подготовки:

1. Воспитание

высоких

моральных

качеств:

патриотизма,

интернационализма. Формирование

высоких

идейных

мотивов

поведения

и коммунистического

отношения

к труду,

учебе,

тренировочному

процессу,

воспитание

чувства

непримиримого

отношения

к нарушениям

коммунистических

норм

поведения.

2. Повышение

уровня

общей

культуры,

интереса

к общественной

жизни,

активности

и сознательного

отношения спортсмена к занятиям.

3. Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Высокий уровень развития волевых качеств

необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности в напряженных игровых ситуациях.

4. Целенаправленное развитие психических функций применительно к требованиям волейбола. Здесь выделяют специфические виды

восприятия (чувство мяча, чувство партнера, чувство площадки, чувство времени), внимание (объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение), тактическое мышление, память, способность быстро

оценивать игровую обстановку, принимать решения и контролировать свои действия, способность управлять эмоциями, например, в процессе соревнований.

5. Установление и воспитание

совместимости спортсменов в процессе деятельности в составе команды и отдельных ее звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта.

6. Адаптация

к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его «приучают» вначале к игровой обстановке (в

группах начальной подготовки), затем к соревновательной (в учебно-тренировочных группах и в дальнейшем).

7. Настройка на игру и руководство командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов

проведенных

игр,

замен

во время

игры

и т. д. во многом

содействует

решению

задач

психологической

подготовки.

8. Совершенствование

психологических

факторов,

способствующих

повышению

надежности

соревновательной

деятельности волейболистов. Выявление таких факторов способствует стабилизации достигнутого в процессе подготовки уровня эффективности игровых действий в сложных условиях соревнования и на всем его

протяжении (все игровые дни).

Эффективность морально-волевой подготовки зависит от умелого применения широкого круга средств и методов. Одни из них специфичны для моральной и волевой

подготовки, другие встречаются в процессе физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

В качестве основных средств и методов подготовки используют средства

идеологического воздействия (печать, радио, телевидение, формы политического образования и др.), повышение интеллектуального уровня волейболистов, расширение их знаний в области общественных наук, спортивной

подготовки

и т. п.,

воспитание

традиций,

личный

пример

тренера,

побуждение

к деятельности,

повышение

личной

организованности,

поручения,

общественно

полезную

работу,

убеждение,

поощрение,

наказание,

упражнения

повышенной

сложности

в технико-тактической

и физическойподготовке, проведение

совместных

занятий

менее

подготовленных

волейболистов

с более

подготовленными,

контрольные

игры

с разными

партнерами,

привитие

навыков саморегуляции и

идеомоторной

тренировки

и др.

1.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая

подготовка — это

целенаправленный

педагогический

процесс

вооружения

спортсменов

определенными

знаниями. Он

направлен

на повышение их идейно-теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетних занятий волейболом — от групп начальной

подготовки в спортивных школах (9—12 лет) и вплоть до команд высших разрядов и сборных страны.

Требования в волейболе, как и в спорте вообще, настолько возросли, что без глубоких

теоретических знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя. Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемого на тренировочных

занятиях. Непонимание порождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия волейболиста в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «тренер — спортсмен»,

что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Содержание теоретической подготовки в процессе многолетней подготовки юных спортсменов раскрыто в программе для спортивных

школ.

Важно не просто вооружить волейболиста знаниями, а научить оперативно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения

с определенными теоретическими сведениями, стимулировать стремление спортсменов, с одной стороны, воплощать в практические действия определенные свои выводы и решения, а с другой — осмысливать и анализировать

свои действия на тренировках.

Тренеру принадлежит основная роль в решении задач теоретической подготовки. Он проводит специальные теоретические занятия, а также сообщает теоретические

знания воспитанникам в процессе практических занятий.

Нет нужды доказывать, что успех теоретической подготовки волейболистов во многом зависит от теоретического уровня

тренера,

его

профессиональной

эрудиции,

общей

культуры

и т. д.

1.7. Интегральная подготовка

Интегральная

подготовка

представляет

собой

систему

тренировочных

воздействий,

призванную

максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности волейболистов.

В стремлении победить слиты воедино

действия всех членов команды, а в их действиях находят отражение все стороны подготовки.

Эффективность любого двигательного действия во многом зависит от уровня определенных

физических способностей (первая ступень). Физические способности позволяют достигать результата в игре через технику конкретных приемов (вторая ступень), а технические приемы, в свою очередь, — через

тактические действия (третья ступень). Вполне понятно, что чем шире и совершеннее арсенал техники, тем больше возможности максимально использовать в игре физический потенциал;

а чем шире арсенал тактики и совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре технический потенциал.

В арсенале волейболистов

соревновательных действий (приемов) много, и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. Поэтому очень важно добиться, чтобы

все,
что
изучает
спортсмен,
он мог
реализовать
в игровых
действиях,
где слиты воедино
техника
и тактика,
физические,
моральные
и волевые
качества,
теоретические
знания

и т. п.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия.

Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний.

Нельзя,

однако,

сводить

интегральную

подготовку

к двусторонним

играм

и соревнованиям. Это

целенаправленный

процесс

выработки

связей

между

факторами,

обусловливающими

эффективность

игровых

действий

волейболиста и комплексное воздействие игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит осуществление связи между видами подготовки — физической и технической,

технической

и тактической,

морально-волевой

и теоретической,

волевой

и физической

с технико-тактической,

теоретической

и технико-тактической

с физической,

достижение

стабильности

игровых

навыков

в соревнованиях,

реализация

физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов

подготовки,

чередование

различных

по характеру

упражнений (подготовительных,

подводящих,

по технике,

тактике);

упражнения

в переключениях (различных

заданий

из всех

видов

подготовки),

учебные

двусторонние

игры

с заданиями

по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки — методы сопряженных воздействий, игровой, соревновательной. Высшей формой

интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается следующим образом:

во-первых, при развитии физических

способностей,

необходимых

для

выполнения

конкретного

приема

игры;

во-вторых,

при

развитии

физических

способностей

в рамках

структуры

приемов;

в-третьих,

при

развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

Важнейшее значение имеет достижение единства

технической и тактической подготовки. Чем совершеннее техника, тем больше у волейболиста возможностей реализовать свои физические способности. Чем совершеннее тактическая подготовленность и богаче тактический

арсенал, тем большими возможностями располагают спортсмен и команда в целом для максимальной реализации своей технической подготовленности.

Единства тактической и технической подготовки

достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Метод

сопряженных воздействий способствует взаимосвязи нескольких видов подготовки.

Взаимосвязь двух видов и всех основных видов подготовки осуществляется следующим образом. Первоначально

решают задачи, специфические для каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи — содействие решению задач одного вида подготовки средствами

другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, наконец, все три вида

подготовки — в учебных и контрольных играх, соревнованиях.

С позиции задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы,

виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые

создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

1.8. Показатели уровня подготовленности

1. Тактическая подготовка: объем тактических действий — индивидуальных, групповых и командных в нападении

и защите, качество освоения, применяемость их в игре, эффективность — с учетом игровых функций.

2. Техническая подготовка: объем, разнообразие, качество освоения, применяемость в игре,

эффективность.

3. Физическая подготовка: уровень развития физических качеств, имеющих преимущественное значение для эффективности соревновательной деятельности и овладения навыками игры.

4. Морально-волевая (психологическая) подготовка: свойства

личности,

типологические

особенности

нервной

системы,

психомоторные

качества.

5. Теоретическая

подготовка:

уровень

специальных

знаний.

6. Интегральная

подготовка:

объем

технико-тактических

действий,

применяемых

в игре, упражнения на переключение в действиях, эффективность игровых действий.

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования

2.1. Задачи исследования

Проанализировав теоретическую литературу по проблеме исследования и исходя из сформулированной цели работы, **залачи исследования**определены следующим образом**:**

1. В процессе изучения научно-методической литературы раскрыть особенности интегральной подготовки в волейболе.
2. Использовать средства интегральной

подготовки в учебно-тренировочном процессе во время преддипломной практики.

3. Провести педагогический контроль за уровнем интегральной подготовленности в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов.

2.2. Методы исследования

Для

решения поставленных задач применялся следующий комплекс методов научных исследований:

1. ***Теоретический анализ и изучение литературных источников***

С целью определения места интегральной подготовки и определения информативности

ее оценки, было изучено более 20источников литературы. Особое внимание уделялось подбору специальных упражнений интегральной подготовки и тестов для определения уровня интегральной подготовленности занимающихся волейболом.

2. Наблюдение

Заключается

в целенаправленном восприятии фактов и процессов, основанным на информации, полученной от различных средств наблюдения. Наблюдения проводились как на учебно-тренировочных занятиях, так и во время соревнований. Наблюдение проводилось

по заранее разработанному плану с письменной фиксацией тактических ошибок спортсменов.

3. Метод опроса (интервью)

Использовался для фактического сбора информации по постановке учебно-тренировочной работы

с юными волейболистами, а также методике обучения и совершенствования технических и тактических действий. По итогам бесед и наблюдений намечались конкретные пути совершенствования методики интегральной подготовки.

4. Метод изучения и обобщения

педагогического

опыта

Проблема,

затронутая

в нашей

работе,

изучалась

в работах

известных

тренеров

и методистов.

5. ***Контрольные***

упражнения (тесты) для

определения

уровня

интегральной

подготовленности:

При

оценке

интегральной подготовленности учитывают эффективность действий при переключении от одного технического приема к другому, объем технических приемов и тактических действий, применяемых

в игре и соревнованиях (на основе программного материала для данного контингента), и их качество (по числу так называемых своих ошибок), эффективность применения

технических приемов и тактических действий в игре и на соревнованиях. Для получения необходимой информации были использованны контрольные нормативы и педагогические наблюдения.

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов — первое: нападающий удар — блокирование,

учащийся в зоне 4 (3, 2) выполняет удар определенным способом в определенном направлении, блокирует известные ему способ и направление удара, один удар и одна постановка

блока

составляют

серию,

учитывается

точность

нападающего

удара

и качество

блокирования;

второе: блокирование — вторая

передача,

учащийся

блокирует

в зоне 3 нападающий

удар

из зоны 4 в

диагональном

направлении,

после

чего выполняет

вторую

передачу

в зону 4 или 2 (стоя

спиной) — по

заданию,

снова

блокирует

и т. д.;

учитывается

качество

блокирования

и второй

передачи; ***третье:*** прием

мяча

снизу

двумя

руками

с

падением — нападающий

удар — блокирование,

учащийся

в зоне 4 принимает

мяч

от «скидки» из

зоны 4 и

послеэтого

выполняет

нападающий

удар,

затем

блокирование;

учитывается

качество

приема,
блокирования
и точность
нападающего
удара;
в каждом
задании
необходимо
выполнить
определенное
количество
серий.

Упражнения
на переключение
в тактических
действиях — испытания
направлены
на то,

чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями, дается три упражнения: ***первое*** — учащиеся располагаются в защитной позиции (трое у сетки — для блокирования, трое — на

задней

линии),

из зоны 1 игрок

выполняет

подачу,

после

чего

игроки

с противоположной

стороны

выполняют

удары

из зоны 4 и 2 в

диагональном

направлении (с

передачи

из зоны 3),

затем

по команде «Доигровка!» бросают

мяч

через

сетку

со

стороны «нападающих», «защищающиеся»-

принимают

мяч

и первой

передачей

направляют

его

игроку

задней

линии,

который

выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии; после трех ударов подряд снова блокирование; выполняют 3 серии,

затем

линии

меняются

местами

и еще 3 серии — одна

подача,

два

блокирования

и три

удара

в одной

серии;

учитывается

правильность

выполнения

действий

и качество

выполнения;

второе — после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует), по команде «Доигровка» выполняет нападающие удары; выполняет по три

серии

в двух

расстановках:

в одной

серии — прием

подачи,

нападающий

удар,

два

защитных

действия,

два

нападающих

удара;

учитывается

количество

правильно

выполненных заданий и ошибки. В группах спортивного совершенствования упражнения выполняют с повышенной интенсивностью и с более сложными заданиями в нападающих и защитных действиях (специализация игровых функций

в нападении, специализация в зонах при игре в защите и др.).

Определение эффективности игровых действий. Ее определяют на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для

этого используют различные системы записи игр (графически, на магнитофон и др.).

На каждого занимающегося должны быть собраны данные наблюдений в нескольких играх — календарных и

контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Контрольные нормативы, проверяющие умение игроков переключаться с одних действий на другие, включают технические приемы,

тактические действия (**см. приложение 2**).Объем и эффективность технико-тактических действий занимающихся определяют на основании результатов наблюдений в учебных, контрольных и календарных играх. Для этого используют

различные способы записи игровых действий волейболистов: графические, на магнитофон, на видеомагнитофон и др.

Способ записи выбирают и разрабатывают в зависимости от задач. Если надо

определить техническую оснащенность волейболистов и объем применяемых в игре (на соревнованиях) технических приемов, полезна стенографическая запись, когда подряд фиксируются все действия

игроков. В этом случае фиксируют данные «команды» в целом и по ним судят об оснащенности учебной группы в целом. Кроме того, проводят наблюдения по отдельным

приемам, в этом случае фиксируют данные каждого занимающегося. Таким же образом записывают тактические действия.

Эффективность игровых действий волейболистов в нападении определяют

по количеству выигранных мячей и числу ошибок при выполнении приемов. Об эффективности подачи судят по числу выигранных очков (непосредственно с подачи), по степени

затрудненности приема подачи противнику, количеству ошибок. В нападающих ударах учитывают количество выигранных мячей (в том числе «очковых»), количество ошибок (по возможности с указанием

причин — «своя» ошибка, связующего, противник сильнее и т.д.). Процентное выражение выигранных мячей к общему числу выполненных ударов принято рассматривать как эффективность нападения.

Об эффективности передачи мяча (второй передачи на удар) можно судить по следующим показателям:

эффективность нападающих ударов, выполненных с этих передач;

количество ошибок

при

передачах;

количество

передач,

с которых

нападающий

удар

выполняется

без

блока

или

при

одном

блокирующем. Учитывают,

из какой

зоны (при

этом

у сетки

или

из глубины

площадки) выполнена

передача,

какого

качества

была

первая

передача (прием

подачи,

например),

в какую

зону

и в каких

условиях

выполнялся

нападающий

удар.

Эффективность блокирования оценивают по количеству выигранных мячей (в том числе «очковых»), задержанных блоком («полезный» блок), отмечая при этом, где остался мяч после того — на

своей стороне или у противника.

Эффективность защитных действий «в поле» определяют по количеству принятых мячей («сохраненных» в игре), особенно в сложных ситуациях, и по числу ошибок. Особо

важно качество приема подачи. Здесь критерием служит показатель качества приема, который выражается в баллах: высший балл ставится, если первой

передачей мяч адресуется точно связующему в то место, которое определено ему тактическим планом игры команды. Показатель «доводки» в 70—80% считается, если команда имеет возможность

реализовать свой технико-тактический потенциал.

На каждого волейболиста в спортивном коллективе должны быть собраны данные наблюдений в нескольких играх — учебных, контрольных (обязательно), календарных (для

тех,

кто

участвует

в соревнованиях,

обязательно).

Такие

данные

лучше

получать

в соревновательном

периоде.

6.Педагогический

эксперимент проводился

на базе школы №. 10. города Саратова с

целью

подтверждения

выдвинутой

гипотезы

с занимающимися в

секции волейбола, возрастом 14-16 лет. Цель эксперимента, доказать, что тесты, использованные на учебно-тренировочных занятиях менее информативны, чем тесты проведённые во время соревнований.

2.3. Организация исследований

Исследование

проводилось в несколько этапов:

1)Первый этап: сентябрь - декабрь 2015 года. На этом этапе осуществлялся сбор первичной информации по теме исследования. Проводился изучение и анализ

научно-методической литературы по волейболу. Особое внимание уделялось изучению методики проведения занятий с юными волейболистами и подбор средств интегральной подготовки и тестов по определению уровня технической и тактической

подготовленности. Проведенная работа позволила сформулировать гипотезу, объект, предмет и задачи исследования, и на этой основе осуществить подбор средств и методов для осуществления

педагогического

эксперимента.

2) Второй

этап:

февраль – март 2016 года. На

этом

этапе

осуществлялся

педагогический

эксперимент

по выявлению

из предложенных

контрольных

упражнений (тестов) для

определения

уровня технической

и тактической

подготовленности

в учебно-тренировочном процессе наиболее информативных. Во время педагогического эксперимента проводились тесты, как во время тренировок, так и на соревнованиях. Затем проводилось сравнение их результатов

и в ходе обсуждения с тренером и руководителем работы и делались определенные выводы. Этап включает первичную и вторичную диагностику умений испытуемых спортсменов по выделенным интересующим нас характеристикам.

3)Третий этап: апрель – май 2016 года. На этом этапе проводилось контрольное тестирование обучающихся, обработка полученных результатов

исследования математическими методами, обсуждение полученных результатов и оформление выпускной квалификационной работы.

Обсуждение результатов исследования

Представим полученные в ходе диганостики результаты анализа наиболее эффективных упражнений для определения уровня интегральной подготовки спортсменов в таблице 1.

Таблица 1

Оценка эффективности диагности уровня эффективности спорстменов с помощью выполняемых упражнений

	Номер упражнения	Уровни сформированности изучаемой характеристики

		Низкий	Средний	Высокий
Переключение технических приемов	Упражнение 1	25%	45%	30%
	Упражнение 2	20%	60%	20%
	Упражнение 3	15%	50%	35%
	Упражнение 4	30%	30%	40%
Переключение тактических действий	Упражнение 1	20%	55%	25%
	Упражнение 2	15%	60%	35%
	Упражнение 3	35%	50%	15%
	Упражнение 4	10%	80%	10%

Уровень выполнения предлагаемых упражнений в данном случае является для нас не информативным, поскольку целью их применения в диагностике является не определение уровня подготовленности спортсменов, а продуктивность их использования для определения настоящего уровня подготовки, который напрямую связан с показателем эффективности.

Оценка эффективности выбранных упражнений осуществлялась с помощью подсчета корреляционных показателей уровня сформированности изучаемой характеристики деятельности спорстмена, которую определяет это упражнение, собщем показателем эффективности в учебно-тренировочном процессе. В качестве корреляционного критериянами использовался критерий X^2. сильная зависимость показателей выполнения упражнений и показателя эффективности спортсмена в процессе тренировки или игровом процессе. Высокий коэффициент корреляции у спортсменов исследуемой группы обнаружен между упражнением 1,2 и 4 группы технических приемов (r= 0,75; r= 0,54; r= 0,69 соответственно) и 1,2,3 группы тактических действий испытуемых (r= 0, 65; r= 0, 81; r= 0, 55 соответственно).

Тактика игры лучше всего отрабатывается в ситуации борьбы с реальным соперником, а не в тренировочной ситуации. Хотя безусловная отработка приемов и тактических ходов должна осуществляться на примере. При этом важным остается также вопрос совершенствования технических спортивных приемов. Грамотное объединение тактики и практики является залогом

эффективной деятельности спортсмена в процессе осуществления его профессиональной деятельности.

Рассматривая вопросы тактической подготовки начинающих волейболистов, ставится вопрос о базовом образовании начинающих волейболистов. Успех в поединке может принести только оптимальное

решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждыйволейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации. До последнего времени исследования, посвященные тактическим действиям, повышение результативности путем увеличения вклада скоростно-силовых качеств в этотигровой двигательный навык.

Интеграция имеет важное значение в тренировке для повышения эффективности обучения спортивной технике и тактике, актуализации специальных знаний обучаемых в процессе освоения технико-тактического арсенала и в условиях соревнований.

Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе технико-тактического обучения и совершенствования признак целостности

соревновательной деятельности, с тем, чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в соревновательных условиях.

Недостаточно на хорошем уровне решать задачи только в каждом виде подготовки автономно в надежде, что впоследствии в соревновательной деятельности эффект проявится сам по себе. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Это возможно при осуществлении интеграции - процесса формирования связей между компонентами тренировки с целью объединения их в единую целостную соревновательную деятельность. На это направлена интегральная подготовка, которая представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки - технической, тактической, физической в целостной соревновательной деятельности спортсменов.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревновательные действия, выполняемые в такой же форме, как на реальных соревнованиях. Нередко интегральную подготовку сводят только к этим упражнениям, что снижает эффективность тренировочного процесса.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно (сопряженно); упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); контрольные прикидки; контрольные встречи в спортивных играх и единоборствах.

Взаимосвязь двух и более видов подготовки в тренировочном процессе в течение года осуществляется следующим образом. Первоначально решают специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи - в пределах одного вида подготовки в отдельности, содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: в рамках одного вида подготовки; физическая и техническая; физическая и

тактическая; техническая и тактическая; все три вида подготовки - в контрольных и официальных соревнованиях.

С позиции решения задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления спортивных навыков, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства (упражнения), которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки. Интегральная подготовка представляет собой связующее звено тренировки и официальных соревнований. При помощи интегральной подготовки спортсмены научаются максимально реализовывать в специфической для вида спорта соревновательной деятельности все то, что «нарабатывается» в тренировочных занятиях (тренировочные эффекты).

Интегральная подготовка заключается в соблюдении следующих особенностей тренировочного процесса:

– установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;

– изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам;

– применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол;

– система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре;

– система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

Программа интегральной подготовки должна содержать следующие пункты:

– Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения

применялись на каждой тренировке в течение февраля, марта. На каждом занятии по 30 минут.

– Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники. Реализованы 1 раз в неделю, в течении 40 минут занятия.

– Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники реализованы на 3 занятиях, по 25 минут.

– Совершенствование технических приемов с целью развития специальных физических качеств. Выполнялись многократно на каждом занятии, после основной разминки.

– Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

– Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

– Учебные игры с заданием по технической и тактической подготовке в объеме программы, проводились накануне районных соревнований в течение 5 часов.

– Учебные игры с высокой интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

– Участие в районных соревнованиях. Разбор игр. Выполнение установок на игру. В рамках Спартакиады школьников Волжского района г. Саратова обучающиеся МОУ «СОШ №. 10» приняли участие в соревнованиях по волейболу. Где сыграли 8 встреч. Во время проведения данных соревнований велась запись игры на цифровой носитель.После каждого дня соревнований шел разбор игр совместно с обучающимися.

Контрольные испытания по технической и тактической подготовке в процессе соревновательной и тренировочоной деятельности были организованы следующим образом:

- испытания на точность передачи через сетку: на противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч в зоне 4- размером 2 на I, в зоне 1 и в зоне 6-размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

- испытания на точность подач - основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч вопределенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зона 45 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м.

Каждый воспитанник исполняет 5 попыток.

- испытания на точность нападающего удара - нужно выполнить качественно, в техническом отношении тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

- испытание в "защите зоны "-находясь в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м воспитанник должен применить все изученные приемы зашиты.

по тактической подготовке:

-выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

- выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Все эти параметры оценивались не только по количественному показателю, но и качественно.

Данные упражнения были выбраны нами по результатам первичной оценки их диагностических способностей на тренировочных занятиях волейболистов для осуществления дальнейшей диагностики эффективности

деятельности спортсменов в процессе тренировки и соревнований для определения ситуаций, в которых более эффективным является использование данных тестов-упражнений.

Результаты диагностики представлены в таблице 2. Отметим, что упражнения выбранные нами в процессе первой диагностики относятся к тем, которые позволяют определить эффективность переключения тактических действий и технических приемов в деятельности спортсменов, также нами исследовался объем используемых тактических действийи технических приемов, спортсменами, их результативность. Кроме того, для проведения математической оценки и определения эффективности используемой диагностики использовались результаты проведенных тренировочных и соревновательных матчей, как общий показатель выигрышей, так и индивидуальный вклад в победу каждого спортсмена.

Таблица 2

Оценка эффективности тактических действий и технических приемов спортсменов исследуемой группы во время тренировочного и соревновательного процесса

Показатель оценки	Во время тренировок			Во время соревнований		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Объем технических приемов	15%	55%	30%	20%	40%	40%
Качество выполненных технических приемов	25%	55%	20%	15%	50%	35%
Объем тактических действий	15%	70%	15%	15%	50%	35%
Качество выпоненных тактических действий	10%	60%	30%	10%	55%	35%
Результативность игроков (индивидуальная)	20%	50%	30%	10%	50%	40%
Результативность команды (проигрыш и	Индивидуальная оценка			37,5%		62,5%

поражение)			

Полученные результаты представим для наглядности на рисунке 1.



По результатам проведенной диагностики и корреляционного анализа полученных данных установлено, что результат, который достигнут командой коррелирует с измеренными показателями деятельности спортсменов. При этом характер взаимосвязи данных выявлена на низком, среднем и высоком уровне взаимозависимости друг от друга. Установлено, что наибольшие значения показателей корреляции имеются между следующими характеристиками деятельности спортсменов и результатом: в процессе тренировочных занятий -объем технических приемов и результат (r= 0, 46), качество тренировочных занятий и результат (r= 0, 42), объем тактических действий и результат (r= 0, 48), качество тактических действий и результат (r= 0,35), индивидуальный результат и общий результат (r= 0,41); более высокие значения показателей выявлены при оценки взаимосвязи этих же характеристик только в рамках соревновательного процесса - объем технических приемов и результат (r= 0,

67), качество тренировочных занятий и результат (r= 0, 75), объем тактических действий и результат (r= 0, 52), качество тактических действий и результат (r= 0,68), индивидуальный результат и общий результат (r= 0,65). При этом особо высокая разница взаимосвязи характеристик и результата установлена по параметрам, оценивающим качество выполненных спортсменом действий в процессе игры.

Полученные результаты, позволяют сделать вывод, что организация и проведение оценки параметров деятельности спортсменов наиболее эффективна в ситуации соревнования, нежели в рамках тренировочного процесса. Это указывает на определенную специфическую организацию тренировочного процесса спорстменов – волейболистов и всего периода отбора игроков в команду. Реализация принципа вклеченности возможна при внедрении и соблюдении интегрированного подхода к подготовке спортсменов.

Заключение

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов.

В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени.

1. Уровень физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обусловливают эффективность двигательных действий.

2. Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.

3. Реализация технических приемов через тактические действия. Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

В арсенале волейболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько.

К этому надо добавить фактор согласованности действий волейболистов. Через моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе невозможна качественная подготовка к соревнованиям.

Поэтому очень важно, применяя обширный состав средств, методов тренировки на отдельные виды подготовки, добиваться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика,

физические, моральные и волевые качества, знания и т.д. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обусловливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве игровых действий.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения в чередовании различных по характеру действий (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки: методы совмещенных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

Список используемой литературы

1. Агинако, Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. – 2008 (№23).
2. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. – «Вестник АГУ», 2006. – №1 (20). – С. 290-293.
3. Белич, С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов / С. Белич // Спорт в школе. – 2007 (№13).
4. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. – М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.: ил.
5. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование/ методическое пособие. ВФВ / А.В. Беляев. – М., 1995. – 287 с.
6. Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК, 2004. С. -74
7. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу /А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). – М.: ФИС, 2004. – №4. – С. 26.

Былеева, Л.В. Подвижные игры: Учебн. пособие для институтовфизической культуры. - М., 1974. - 84 с.

8. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. Беляева А.В., Савина М.В., - М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000г.
9. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.
10. Железняк, Ю.Д., Кунянский, В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питериева - М. Издательство // (ФЛИР - бресс), 2006 г. - 336с.
11. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000 г. – 111 с.

12. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания. – М., 1980 г.
13. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие - М.; Спорт. Академия. Пресс 2002. - 192 с.
14. Козленко, М.П. Теория и методика физического воспитания. – К., 1984 г.
15. Коробейников, Н.К., Михеев, А.А., Николаенко, Н.Г. “Физическое воспитание”, Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа, 1984г.
16. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов: - М.: Астрель, 2003. – 260 с
17. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе. - М., 1974. - 225с.
18. Марков, К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика совершенствования функциональной подготовки спортсменов. Методические указания. Иркутск. 2004 - 47 с.
19. http://ruskaberez.narod.ru/moi_web_uzli/v_sait/igry.doc - Подводящие и подготовительные упражнения в подготовке школьников.
20. http://www.allbest.ru/ Игровая деятельность волейболиста
21. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с
22. http://www.allbest.ru/ Техника игры
23. Макагонов А.В. Наш опыт игры в защите. 2008 – 30 с.

Приложение 1.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок и оценка

Направленность тренировочного воздействия	ЧСС (Уд/мин)	Оценка (баллы)	Интенсивность нагрузки
Преимущественно аэробная (работа малой мощности) – 6 уд/мин = 1 баллу)	114	1	Незначительная
	120	2	
	126	3	Умеренная
	132	4	
	138	5	
	144	6	Большая
Смешанная аэробно-анаэробная (работа средней мощности) – 6 уд/мин = 2 баллам)	150	7	
	156	8	
	162	10	
	168	12	Субмаксимальная
	174	14	
	180	16	
Анаэробная гликотическая (работа максимальной мощности) – 6 уд/мин = 4 баллам, 8 баллам	185	20	Максимальная
	192	24	
	198	32	

Приложение 2

Таблица 6. **Нормативы по интегральной подготовленности**

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)												
	11	12	13	14	15	16		17		18		19—20	
						связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
Переключения:	от передачи двумя руками				от удара одной рукой								
1) верхняя передача — прием снизу	6	7	8	6	7	7	6	—	—	—	—	—	—
нападающий удар — блокирование	—	—	—	4	5	5	7	6	8	7	9	8	10
блокирование — вторая передача	—	—	—	5	6	7	6	8	6	9	7	10	8
прием мяча с падением — нападающий удар — блокирование	—	—	—	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
2) переход после подачи к защитным действиям, после защитных — к нападению	—	—	3	3	3	3	3	6	5	7	6	8	7
3) переход после приема подачи к нападающим действиям, после нападающих — к защитным	—	—	3	3	3	3	3	4	4	5	5	6	6
4) потери подачи в игре (%)	35	30	25	20	18	16	16	14	14	12	12	10	10
5) эффективность нападения (%):													
выигрыш	—	—	30	40	40	35	40	35	40	38	43	40	45
проигрыш	—	—	25	25	25	20	20	16	20	14	18	12	15
6) полезное блокирование (%)	—	—	25	30	30	25	30	35	40	40	45	45	50
7) ошибки при приеме подачи (%)	30	26	22	20	18	14	14	12	12	10	10	8	8