

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой
_____ Грец И.А.
« ____ » _____ 20__ г.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.01 «Физическая культура»

Магистрант _____ Анташкевич Ант.А.
(подпись)

Научный руководитель _____ Родин А.В.
к.п.н., доцент (подпись)

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК

Начальник главного управления спорта

Смоленской области _____ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2016

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	8
1.1 Тенденции развития современного волейбола и факторы, определяющие спортивный результат	8
1.2 Характеристика различных видов выносливости в практике подготовки волейболистов.....	14
1.3 Содержание спортивной тренировки, направленной на развитие выносливости волейболистов	19
Заключение	26
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1 Задачи исследования.....	27
2.2 Методы исследования.....	27
2.3 Организация исследования	30
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ	32
3.1 Динамика показателей специальной выносливости волейболистов студенческой команды.....	32
3.2 Характеристика соревновательной деятельности волейболистов студенческой команды	35
3.3 Взаимосвязь специальной выносливости с эффективностью технико-тактических действий волейболистов студенческой команды	40
Заключение	42
Выводы	45
Практические рекомендации	47
Литература	49
Приложения	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный волейбол предъявляет высокие требования к уровню функциональной подготовленности и эффективности выполнения игровых действий спортсменами в соревновательных условиях. В соревновательном процессе спортсменам приходится постоянно поддерживать высокий ритм игровых действий, который во многом, обеспечивается высоким уровнем физической работоспособности игроков. Игровая деятельность в волейболе, также предъявляет высокие требования к устойчивости нервной системы и опорно-двигательному аппарату, эффективность деятельности которых в результате воздействия высокой психологической и физической нагрузки, обеспечивается за счет развития специальной выносливости (А.В. Беляев, 1990; Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков, 2001).

Одной из основных характеристик в волейболе, обеспечивающей высокое индивидуальное технико-тактическое мастерство спортсмена является высокий уровень физической подготовленности, которая, во многом определяется уровнем развития физической работоспособности за счет выносливости (С.В. Легоньков, О.Е. Лихачев, 2008; А.В. Родин, 2009; А.Г. Фурманов, 2009).

Анализ результатов специальной научно-методической литературы (Ю.Н. Клещев, 2005; Ю.В. Карпов, А.В. Родин, М.В. Погорелый, 2013) свидетельствует, что специальная выносливость - один из тех компонентов, которому необходимо уделять внимание в подготовке волейболистов студенческих команд. Повышение специальной выносливости, во многом, обеспечивает увеличение показателей физической работоспособности спортсменов за счет применения в тренировки целенаправленных режимов работы, как в отдельном тренировочном занятии, так и в годичном цикле подготовки в целом.

Несмотря на важность рассмотрения вопросов, посвященных изучению путей повышения физической работоспособности спортсменов, в системе подготовки, сложилось научное противоречие, которое свидетельствует о необходимости развития выносливости с одной стороны, и отсутствием данных связанных с определением влияния ее на эффективность технико-тактических действий в процессе игры у волейболистов студенческих команд.

Выявленное противоречие, а также приведенные выше аргументы позволили сформулировать **проблему исследования**, которая заключается в необходимости изучения взаимосвязи показателей развития физической работоспособности и влияния ее уровня на эффективность технико-тактических действий у волейболистов студенческих команд в процессе игры.

Цель исследования - изучить взаимосвязь уровня физической работоспособности с эффективностью технико-тактических действий волейболистов студенческих команд.

Объект исследования - учебно-тренировочный и соревновательный процесс волейболистов студенческих команд.

Предмет исследования - структура специальной выносливости и эффективность технико-тактических действий волейболистов студенческих команд.

Гипотеза исследования предполагалось, что изучение уровня физической работоспособности, основанной на компонентах специальной выносливости спортсменов, оказывает существенное влияние на эффективность технико-тактических действий волейболистов студенческих команд и тем самым обеспечивает достижение высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях. Полученные данные также позволят создать предпосылки для разработки методических рекомендаций по повышению уровня специальной выносливости и эффективности игровых действий волейболистов студенческих команд.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые в отечественной практике:

- определены показатели развития специальной выносливости, характеризующие физическую работоспособность волейболистов студенческих команд;
- установлены количественные и качественные характеристики технико-тактических действий волейболистов студенческих команд, позволяющие определить их вклад в конечный результат игры;
- установлена взаимосвязь уровня физической работоспособностью с эффективностью технико-тактических действий волейболистов студенческих команд, которые позволяют рационально управлять тренировочным процессом спортсменов;
- разработаны методические рекомендации, направленные на совершенствование учебно-тренировочного процесса волейболистов студенческих команд, обеспечивающих рост их спортивного мастерства в процессе годичного тренировочного цикла.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что на основе комплексных исследований теоретически разработана и обоснована проблема повышения физической работоспособности волейболистов студенческих команд, которая влияет на эффективность технико-тактических действий игроков в процессе соревновательной борьбы. Полученные данные расширяют и дополняют новыми положениями учебно-тренировочный процесс волейболистов студенческих команд.

Практическая значимость. Внедрение в учебно-тренировочный процесс волейболистов студенческих команд данных, посвященных повышению уровня физической работоспособности и влияния ее на эффективность технико-тактических действий спортсменов позволяет существенно повысить соревновательные показатели.

Результаты исследования рекомендуется использовать:

- при разработке учебно-тренировочной программы, с целью оптимизации физической, функциональной и технико-тактической подготовки волейболистов студенческих команд, а также групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ и СДЮШОР;

- в учебно-тренировочном процессе средних и высших учебных заведений физической культуры, для изучения актуальных и передовых наработок в области теории и методики волейбола.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Уровень физической работоспособности определяет эффективность технико-тактических действий волейболистов в соревновательном процессе, тем самым, дает рациональное направление для построения учебно-тренировочного процесса волейболистов студенческих команд.

2. Внедрение специальных режимов работы по физической подготовке и совершенствованию индивидуального технико-тактического мастерства обеспечивают достижению высоких показателей физической, функциональной и игровой подготовленности, что положительно сказывается на достижении высоких соревновательных показателей.

Список публикаций по теме работы:

1. Анташкевич Ант.А. Динамика специальной выносливости у волейболистов студенческих команд в годичном тренировочном цикле / Ант.А. Анташкевич // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы X Международной научно-практической конференции / под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина. – Смоленск, 2016. - С. 6-8.

2. Анташкевич Ант.А. Взаимосвязь специальной выносливости со спортивным результатом у волейболистов студенческих команд / А.В. Родин, Ант.А. Анташкевич // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы X Международной научно-практической конференции / под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина. – Смоленск, 2016. - С. 125-128.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключений выводов, практических рекомендаций, библиографического списка. Основное содержание изложено на 61 страницах компьютерного текста, содержит 3 таблицы и 8 рисунков. В список литературы включен 73 источника отечественных и зарубежных специалистов.