

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.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И
ГРУППОВОГО БЛОКИРОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ СТУДЕНЧЕСКИХ
КОМАНД В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.01 «Физическая культура»

Магистрант _____ Анташкевич Анат.А.
(подпись)

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

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК
Начальник главного управления спорта
Смоленской области _____ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	8
1.1. Предвиденье – залог успешных действий в защите	8
1.2. Характеристика уровня специальной физической подготовки спортсмена	10
1.3. Характеристика взаимодействия игроков в обороне	12
1.4. Блокирование как одна из основ защиты	13
Заключение	17
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1. Задачи исследования.....	19
2.2. Методы исследования.....	19
2.3. Организация исследования	23
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ	25
3.1. Содержание и характеристика экспериментальной методики совершенствования индивидуального и группового блока в студенческом волейболе.....	25
3.2. Результаты применения экспериментальной методики направленной на совершенствование индивидуального и группового блокирования в студенческом волейболе.....	39
Заключение	44
Выводы	45
Практические рекомендации	47
Литература	52
Приложения	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Среди большого многообразия различных видов спорта в настоящее время, особое место среди молодежи, занимает волейбол, который является достаточно наиболее динамично развивающейся спортивной игрой в студенческой среде, что подтверждают высокие результаты отечественных команд, а также большое количество соревнований проводимых, как в отдельно взятых регионах, так и в стране в целом. Игра в волейбол способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества как ловкость, выносливость, быстрота реакции, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы (В.П. Губа, А.В. Родин, 2009; В.В. Рыцарев, 2016).

Помимо этого волейбол имеет большое воспитательное и агитационное значение. Велико и эстетическое воздействие волейбола на человека. Оно не ограничивается тем, что в процессе занятий волейболом спортсмен достигает гармонического развитие тела, красоты и выразительности движений. Глубокое наслаждение доставляют слаженность действий в выполнении тактических комбинаций, сама спортивная борьба и радость победы (А.В. Беляев, М.В. Савин, 2006).

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслабления мышц. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умений пользоваться приобретенными навыками (Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А. В. Чачин, 2002; В.М. Романов, О.И. Ерофеева, 2006).

Индивидуальные и групповые тактические действия предусматривают деятельность, как одного игрока, так и взаимодействие игроков всех линий в нападении и защите, которые решают часть задачи, поставленной перед

командой. Главная цель индивидуальных действий – достижение эффективности игровых действий с помощью индивидуального мастерства. В свою очередь, основной задачей групповых тактических взаимодействий является достижение согласованности действий игроков по времени и месту действия для получения положительного результата (Г.Я. Шипулин, 2002; В.А. Усков, 2004; Ю.Н. Клещёв, 2005).

В современном студенческом волейболе блок, является одним из наиболее эффективных средств современной защиты, при этом данный прием весьма сложен в исполнении, особенно в процессе взаимодействия нескольких игроков (Э.Э.Т. Эрнандес, 1983; В.В. Яружный, 1987; П.В. Пустошило, 2012). Больше всего ошибок при блокировании происходит из-за несогласованности действий, что свидетельствует об актуальности выбранной темы исследования.

В связи с представленными данными в современной теории и методике подготовки волейболистов студенческих команд сложилось **научное противоречие**, которое заключается в том, что индивидуальное и групповое блокирование является эффективным средством защиты, однако в учебно-тренировочном процессе ему уделяется не достаточно должного внимания и отмечается слабое научно-методическое обоснование в специальной литературе.

Сложившееся научное **противоречие** позволило сформировать проблему исследования, которая заключается в необходимости разработки методики совершенствования индивидуального и группового блокирования у волейболистов студенческих команд.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования индивидуального и группового блокирования волейболистов студенческих команд.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс волейболистов студенческих команд.

Предмет исследования – совершенствование индивидуального и группового блокирования волейболистов студенческих команд.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс волейболистов студенческих команд методики совершенствования индивидуального и группового блокирования позволит повысить качество подготовки спортсменов и обеспечит достижение высоких соревновательных показателей в процессе игры.

Научная новизна работы заключается в том, что впервые в теории и методики подготовки волейболистов студенческих команд:

- изучены показатели физической подготовленности волейболистов в процессе совершенствования индивидуального и группового блокирования;
- установлены показатели технико-тактического выполнения индивидуального и группового блокирования в процессе контрольно-педагогических испытаний и в процессе соревновательной деятельности;
- разработана структура и содержание методики совершенствования индивидуального и группового блокирования волейболистов студенческих команд;
- определена динамика показателей физической и технико-тактической подготовленности волейболистов студенческих команд в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что в процессе научных исследований теоретически разработана и экспериментально обоснована методика совершенствования индивидуального и группового блокирования волейболистов студенческих команд, которые расширяют и дополняют новыми положениями учебно-тренировочный процесс спортсменов, осуществляющих блокирование в процессе игры.

Практическая значимость. Практическое внедрение в учебно-тренировочный процесс волейболистов студенческих команд методики совершенствования индивидуального и группового блокирования позволяет

существенно повысить соревновательные показатели у спортсменов-волейболистов.

Результаты исследования рекомендуется использовать:

- при разработке программы совершенствования индивидуального и группового блокирования волейболистов студенческих команд;
- при разработке программы технико-тактической подготовки волейболистов групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ и СДЮШОР;
- в учебно-тренировочном высших учебных заведений физической культуры при прохождении студентами, программы подготовки по дисциплине «Избранный вид спорта (ИВС).

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Методика совершенствования блокирования волейболистами студенческих команд должна включать в себя специализированные средства подготовки направленные на повышение индивидуальных действий и групповых взаимодействий, что ведет к существенному снижению технико-тактических ошибок при выполнении игровых действий.
2. Динамика показателей индивидуального и группового блокирования в процессе игры у волейболистов студенческих команд отражает эффективность применения специализированных средств подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов, влияющих на результативность соревновательной деятельности.

Список публикаций по теме работы:

1. Анташкевич Анат.А. Анализ игровых взаимодействий волейболистов в защите: подходы и решения / Анат.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. 4-6.
2. Анташкевич Анат.А. Эффективность методики совершенствования группового блока в волейболе / А.В. Родин, Н.В. Поздняк, Анат.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. 122-125.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключений выводов, практических рекомендаций, библиографического списка. Основное содержание изложено на 62 страницах компьютерного текста, содержит 3 таблицы и 17 рисунков. В список литературы включен 70 источников отечественных специалистов.