

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Родин А.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ  
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ  
УСТРОЙСТВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Селезнев Д.О.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Родин А.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК  
Заместитель директора  
по спортивно-массовой работе  
СОГ АУ Дворец спорта «Юбилейный» \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

Смоленск - 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	6
1.1 Техническая подготовленность юных волейболистов.....	6
1.2 Применение тренажеров и тренажерных устройств в практике подготовки волейболистов .....	13
Заключение .....	19
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1 Методы исследования.....	20
2.2 Организация исследования .....	26
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ .....	28
3.1 Показатели технической подготовленности юных волейболистов в процессе годового тренировочного цикла .....	28
3.2 Экспериментальный комплекс тренировочных упражнений на тренажерах и тренажерных устройствах в процессе подготовки юных волейболистов.....	31
3.3 Эффективность комплексов тренировочных упражнений на тренажерах и тренажерных устройствах в процессе технической подготовки юных волейболистов .....	38
Заключение .....	45
Выводы .....	46
Практические рекомендации .....	48
Литература .....	49
Приложение .....	54

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью, где наиболее значимыми являются техническая и физическая подготовленность спортсменов. Эффективное выполнение технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении игры, зависит от качества сформированности двигательных навыков юных волейболистов (А.Г. Фурманов, 2009; В.В. Рыцарев, 2016).

Сегодняшний уровень развития волейбола требует поиска нетрадиционных средств и методов тренировки, позволяющих значительно интенсифицировать процесс подготовки спортсменов на различных этапах становления их мастерства и эффективно сформировать двигательные навыки, которые обеспечивают результативное выполнение технических приемов игры в процессе соревновательной деятельности (А.В. Беляев, М.В. Савин, 2009; В.П. Губа, А.В. Родин, 2009).

Эффективность построения технической подготовки юных волейболистов, во многом, обуславливается применением в учебно-тренировочном процессе тренажеров и тренажерных устройств, которые позволяют выработать у спортсмена двигательное умение, а затем и навык, обеспечивающий автоматизированное выполнение приема в процессе игры (А.А. Гераськин, А. В. Родионов, 1987; В.И. Жуков, А.М. Доронин, И.М. Козлов, 2012).

Тренажеры и тренажерные устройства в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов обеспечивают обучение и последующее совершенствование деталей техники, которые на этапе спортивного мастерства позволяют спортсмену добиться высоких спортивных результатов в процессе соревнований (С.П. Евсеев, 1991; Ю.Н. Эртман, А.А. Гераськин, 2013).

Анализ специальной и научно-методической литературы свидетельствует, что проблема эффективной технической подготовки юных

волейболистов с учетом применения тренажерных устройств далека от своего оптимального решения, данный факт подчеркивает актуальность выбранной темы и требует дальнейшего проведения экспериментального исследования.

**Цель исследования** – определить эффективность применения тренажеров в процессе технической подготовки юных волейболистов.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс юных волейболистов.

**Предмет исследования** – применение тренажеров и тренажерных устройств в процессе технической подготовки юных волейболистов.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что применение в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов тренажеров и тренажерных устройств позволит существенно увеличить уровень технической подготовленности, а также будет способствовать повышению эффективности технико-тактических действий в процессе соревнований.

**Задачи исследования:**

1. Изучить показатели технической подготовленности юных волейболистов в процессе годичного тренировочного цикла.
2. Разработать комплексы тренировочных упражнений на тренажерах и тренажерных устройствах для повышения технической подготовленности юных волейболистов.
3. Оценить эффективность применения комплексов тренировочных упражнений на тренажерах и тренажерных устройствах в процессе технической подготовки юных волейболистов.

**Практическая значимость.** Практическое внедрение в учебно-тренировочный процесс юных волейболистов тренажеров и тренажерных устройств позволяет существенно повысить показатели технической подготовленности спортсменов в течение годичного цикла подготовки.

Результаты исследования рекомендуется использовать:

- при разработке программы по технической подготовке волейболистов в ДЮСШ и СДЮСШОР;

- в учебно-тренировочном высших учебных заведений физической культуры при прохождении студентами, программы подготовки по дисциплине «Избранный вид спорта (ИВС).