

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Раменский колледж»**

**Методическая разработка по волейболу.**

**Физическая и техническая подготовка волейболиста.**

Автор :

Педагог физической культуры

Малевич А. П.

## Содержание

Введение

Глава 1

Физическая подготовка волейболиста.

Глава 2

2.1 Техническая подготовка

2.2 Техника защиты

2.3 Техника нападения

Заключение

## **Введение.**

Современный волейбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств волейболиста. Конкретно физическая подготовка волейболиста направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма.
2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, ловкость и выносливость). Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для этого спортсмен должен:

1. Владеть всеми известными современному волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения.
3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом.
4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к уровню развития способностей спортсмена, обеспечивающему ведение борьбы в условиях возрастающего сопротивления. Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки предполагает знание путей развития игры и планомерное построение многолетнего тренировочного процесса. На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и средства. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения структуры движений, а затем осваивать детали приема. В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести спортсменов к применению приема в элементарной игре. Тактическая подготовка волейболиста предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно

анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать ее с партнерами. В процессе создания теоретического фундамента для тактической подготовки нужно широко использовать все формы самостоятельной работы спортсмена. Спортсмен должен изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться детально анализировать личный соревновательный опыт. Так, разбор записей в личном дневнике учебно-тренировочной работы волейболиста дает возможность установить причины быстрого роста спортивных результатов или их снижения, сопоставить особенности тактической подготовленности на различных этапах и сделать необходимые выводы:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.

2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.

3. Формирование умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал.

4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие. Если первые задачи присущи этапу начального овладения тактикой игры, то две другие решаются на протяжении многих лет совершенствования.

## Глава 1.

### 1.1 Физическая подготовка волейболиста.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры волейболист, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечнососудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса 2-5 кг за игру. Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в волейболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание основных физических качеств;
3. Повышение уровня общей работоспособности;
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений. Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
2. Воспитание специальных физических способностей
3. Достижение спортивной формы; Развитие современного волейбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на площадке в мощном прыжке взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом. Одной из серьезных задач теории и методики тренировки является оптимизация всех видов подготовки волейболиста высокой квалификации: физической, технико-тактической и психологической. Опыт показал, что одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки волейболистов а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением

которых является прыгучесть. Как известно, сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований, особенно в спорте высших достижений. Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания. Следует, по-видимому, считать доказанным положение о необходимости преимущественного развития силы мышц в сочетании с упражнениями на увеличение подвижности в суставах и расслаблением с целью воспитания прыгучести. На основе изучения научно-методической литературы и собственного опыта нами была разработана программа развития и поддержания уровня прыгучести у волейболистов высокой квалификации. Методологическими и теоретическими основами нашей программы явились основные положения натур центристского подхода в педагогической деятельности (Я.А. Коменский, И.А. Якиманская, В.В. Гузев и др.), основанного на принципе природосообразности воспитания и пристального внимания к биологической подструктуре человека; а также дифференциации и индивидуализации подготовки спортсменов (А.Г. Баталов, О.И. Камаев, Н.Г. Озолин и др.). Отличительными особенностями программы развития прыгучести стали:

1. Изменение соотношения средств общей физической и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки в пользу СФП. Вместо традиционно принятого ОФП - 30-40%, СФП - 60-70% - соотношение составило: ОФП - 20% и СФП - 80%. Причем решение задач ОФП частично осуществлялось за счет СФП.

2. Соотношение средств СФП составило 35% скоростно -силовой (в основном прыжковой), 40% силовой, по 10% на быстроту и специальную выносливость и 5% на увеличение подвижности в суставах и расслабление.

3. Занятия по СФП носили интегральный характер и проводились в сочетании с тактической подготовкой. Занятия с интегральной направленностью проводились 3 раза в неделю через день.

## Глава 2.

## **2.1. Техническая подготовка волейболистов.**

Техника волейболиста включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи. Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, спортсмен должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства: свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты; точность и эффективность выполнения указанных приемов; стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении; умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника; надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильности выполнения. И тем не менее далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Технику волейболиста подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения – нападающий удар, Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий. В отличие от обычной ходьбы волейболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета.

**Заключение.**

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса. В силу специфики баскетбола дидактические принципы находят свое воплощение в определенных условиях организации учебного процесса и соответствующих методах. Грамотная реализация дидактических принципов не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более эффективным и интересным. Принцип научности, систематичности и последовательности. Эффективность волейбола, его привлекательность в наши дни связаны со значительным преобразованием самой игры, обусловленным ростом физических возможностей, совершенствованием техники и тактики. Все это приводит к тому, что на каждом новом этапе развития игры представления о ее сущности, ведущих приемах и тактических взаимодействиях меняются; одни приемы уступают место другим, видоизменяются и преобразуются в существующие. Принцип научности требует при выборе материала обучения постоянного ориентирования на тенденции развития игры, преобразования методики обучения в соответствии с развитием игры. Игра имеет свою логику, свое построение, и постичь ее сразу невозможно. Систематичность должна просматриваться и в тренировочном режиме (работа, отдых), и в чередовании форм, средств и методов обучения, нагрузок и т. п. Количество занятий должно быть оптимальным с учетом возраста, пола, степени тренированности. Важно соблюдать преемственную последовательность в изучении видов подготовки. Одно и то же время, отводимое на изучение материала, может быть использовано по-разному. Для реализации принципа научности необходимо: тщательно отбирать материал для обучения, учитывая современные тенденции игры; соблюдать последовательность в изучении материала, позволяющую правильно сочетать в системе занятий повторения; при выборе материала для обучения руководствоваться правилом - от главного к второстепенному, а при подборе упражнений - от простого к сложному; проводить занятия по плану, охватывающему последовательно все стороны подготовки; учитывать конкретный материал, избранный для реализации задач обучения, подчиняя этому все средства, методы и общий режим занятий; периодически оценивать работу. Принцип сознательности и активности. Творческое отношение к обучению - неперенное условие, которое ускоряет процесс подготовки. Осмысливание упражнений и способов решения двигательных задач, познание закономерностей движений позволяют ученику самостоятельно добиваться их правильного выполнения, творческого их совершенствования. Однако даже если ученик хорошо понимает задачу, но не проявляет активности и заинтересованности в ее решении, успех будет незначительным. В волейболе активность и сознательное отношение к обучению особенно важны, так как, с



одной стороны, на протяжении всей игры ученик должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой - если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами. В соответствии с требованиями этого принципа занятия должны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, самостоятельность. Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта - одна из задач обучения. Здесь очень важно: создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности учащихся; учить обобщению и вычленению существенных признаков игровой обстановки; поощрять активные действия и выбор точных решений; строить обучение таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность; воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий; воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней; совершенствовать основы методики спортивной тренировки; привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки; поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей; учить вести дневник тренировки в тесном контакте с тренером и врачом. Принцип сознательности и активности требует глубокого проникновения в процессы осмысливания учеником задач учебно-тренировочного процесса. Принцип наглядности. Чувственное восприятие - первое звено познания. На основе впечатлений возникает представление. Правильное представление позволяет быстрее овладеть изучаемым материалом. Необходимое количество информации можно получить с помощью пособий. Они облегчают познавательную деятельность, организуют и направляют восприятие и наблюдения. Благодаря наглядности обучения абстрактные понятия становятся более конкретными. Правильно подобранные наглядные средства обучения позволяют более ярко продемонстрировать различные стороны движений, складывающиеся в игровой ситуации. Средства реализации этого принципа: различные виды показа; рассказ с привлечением образных сравнений; применение наглядных пособий; привлечение дополнительных ориентиров, способствующих сосредоточению внимания занимающихся на наиболее ответственных моментах; просмотр тренировок и соревнований с соответствующими заданиями; использование макетных досок для анализа игровых ситуаций игры; разбор игры противника и составление плана на игру. Принцип доступности и индивидуализации. Всякое обучение успешно только тогда, когда задача, поставленная

перед учеником, непосильна. Непосильные задачи приводят к тому, что занимающийся не добьется результата и в конечном итоге приобретет неуверенность в себе, потеряет интерес к обучению. Реализовать этот принцип позволяет аналитический подход к изучению отдельных сторон подготовки. Изучение техники и тактики вначале ведется раздельно. Соблюдается ступенчатость в нарастании трудностей и переходе от одних заданий к другим. Особенно тщательно надо подходить к процессу игры, продумывая систему соревнований, уровень требований. Требования должны повышаться постепенно и не превышать возможностей ученика, его готовности к перенесению соответствующих нагрузок. Требования надо выдвигать такие, чтобы ученик смог справиться с ними, затратив определенную долю труда. Легкие упражнения, с которыми он справляется без труда, задерживают прогрессирование. Этот принцип требует учета индивидуальных особенностей, многообразно проявляющихся в познавательных процессах, двигательной активности, работоспособности, уровне волевого развития и т.д. Командный характер деятельности в волейболе затрудняет учет и специализированную индивидуальную работу. Занятия надо строить таким образом, чтобы коллективные формы сочетались с индивидуальными.

### **Список используемой литературы.**

- 1) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков;