Методика обучения и совершенствования техники блокирования в волейболе.

2021 г.

Педагогический проект

тренера-преподавателя по волейболу

МБУ ДО «ДЮСШ» г.Кирсанова

Морозова Владимира Викторовича.

Актуальность проекта.

Требования сегодняшнего дня, связанные с реформированием образования, заставляют по-новому взглянуть на деятельность педагога как ключевую фигуру образовательного процесса.

Методика обучения и совершенствования техники защиты в волейболе предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся.

- Проблема совершенствования техники и методика обучения блокирования остаются одними из **актуальных** в теоретическом и практическом значении в современном волейболе.

ЦЕЛИ

- Сформировать у обучающихся навыки индивидуального и группового блокирования, а также при помощи специальных упражнений развить определенные качества и способности.

- обучить правильному выполнению упражнений.

Задачи педагогического проекта

1. Содействовать укреплению здоровью, правильному физическому развитию и разносторонне физической подготовленности.

2. Обучение и совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.

3. Обучение к игровым и соревновательным условиям.

4. Обеспечение выполнения нормативных требований программы по видам подготовки.

ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- **Объект исследования –**

  спортивная тренировка и соревновательная деятельность юных волейболистов в детско-юношеских спортивных учреждениях.

- **Предмет исследования –**

  средства, методы и формы учебно-тренировочной деятельности обучающихся на этапе начальной подготовки.

ГИПОТЕЗА

- Методика организации учебно-тренировочного процесса юных волейболистов на этапе начальной подготовки будет педагогически целесообразной и эффективной, если она будет в себя включать:
  - четко структурированную программу подготовки волейболистов, содержащую основополагающие элементы стратегии и тактики игры;
  - диагностический инструментарий, позволяющий оценивать качество освоения программного материала юными спортсменами;
  - элементы специальной психологической подготовки, направленной на развитие рефлексии волейболистов.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- **теоретические** (анализ и синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование, конкретизация, моделирование);
- **эмпирические** (анкетирование, наблюдение, интервьюирование, собеседование, тестирование, экспертная оценка, анализ документации, изучение и обобщение опыта организации педагогического процесса спортивной тренировки);
- **праксиметрические методы**

  (оценка результатов деятельности спортсменов);

  педагогический эксперимент;
- **статистические методы обработки данных**.

ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ***На первом этапе***
- На данном этапе была определена область исследования, были предварительно сформулированы гипотеза, цель, задачи, программа, методы исследования.
- Был проведен анализ общей и специальной литературы по данной проблематике, был изучен педагогический опыт специалистов в области образования и, в частности в волейболе.
- На основании данного анализа были выбраны теоретико-методологические основания работы, принципы построения обучающей программы по волейболу, выделены особенности организации и теоретические основания разработанных диагностических процедур, а также способы их организации и условия применения.
- Была разработана и спроектирована экспериментальная методика тренировки юных волейболистов.

ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ***На втором этапе***
- был проведен предварительный эксперимент по реализации отдельных элементов разработанной методики тренировки юных спортсменов, а также апробация диагностических процедур, позволяющих определить уровень развития способностей волейболистов.
- Данный этап работы проводился на базе МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова.
- В процессе экспериментального апробирования проводилось исследование и совершенствование структуры, содержания, программы, методов проведения обучающей методики и диагностических процедур в условиях ДЮСШ.

ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- *На третьем этапе исследования*
- был осуществлен анализ и обобщение результатов предварительного исследования по разработке и созданию новой методики тренировки юных волейболистов. На основе этого окончательно сформулированы гипотеза, цель, задачи исследования.

- **В соответствии с поставленной целью исследования разработана новая продуктивная методика тренировки волейболистов на этапе начальной** специализированной подготовки, основанная на активном использовании элементов психологической подготовки юных спортсменов, позволяющая добиваться высоких спортивных результатов в волейболе; определены и сформулированы психолого-педагогические условия, обеспечивающие высокую эффективность реализации данной методики.

ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- *На заключительном, четвертом, этапе работы*
- проводилась статистическая обработка полученных экспериментальных данных, осуществлялся анализ результатов исследования, на основании чего были сделаны выводы и практические рекомендации;
- скорректирован и написан окончательный вариант данной работы. Достоверность результатов исследования обеспечивается обоснованностью и непротиворечивостью исходных методологических позиций, комплексным (системным) использованием различных методов, опорой на экспериментальные данные, необходимые для качественной характеристики изучаемого предмета и статистической обработкой экспериментальных данных.

НОВИЗНА ИССЛЕДОВАНИЙ:

- Научная новизна результатов исследования состоит в разработке и обосновании эффективной методики тренировки юных волейболистов на этапе начальной специализации, в которой впервые:

1. представлен механизм разработки программы подготовки обучающихся на этапе начальной специализации;
2. зафиксированы необходимые психолого-педагогические условия, способствующие повышению качества подготовки волейболистов разрядников;
3. содержатся учебно-тренировочные комплексы, обеспечивающие должный уровень технико-тактического и стратегического мастерства волейболистов;
4. выделены основные разделы планирования тренировочных средств и методов в годичном цикле подготовки обучающихся.

АПРОБАЦИЯ И ВНЕДРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

- **Апробация и внедрение результатов исследования в практику**

  осуществлялись в процессе внедрения в учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «ДЮСШ»;

- **путем выступления** на педагогическом совете МБУ ДО «ДЮСШ» ,
- рассматривались на методическом совете учителей физической культуры и тренеров-преподавателей города Кирсанова .

РЕЗУЛЬТАТЫ

- Проведенное исследование показало, что результаты экспериментальной группы к концу обучения оказались выше, чем у испытуемых контрольной группы и по показателям контрольного тестирования.
- Применение разработанной нами методики технической подготовки в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ существенно повышает эффективность усвоения учебного материала на начальных этапах обучения.
- Представленная методика тренировки спортсменов на этапе начальной специализации позволяет: изучить основные приемы техники блокирования в элементарном изложении;
- освоить основные понятия т.е. постепенно овладевать теоретическими основами игры, что дает возможность существенно повысить спортивное мастерство юных волейболистов.

Практическая значимость работы

- Данный проект может быть использован другими тренерами-преподавателями в своей педагогической деятельности.

ВЫВОДЫ

- Проведенное исследование подтвердило правомерность выдвинутой гипотезы и позволило сделать ряд обобщенных выводов теоретического и прикладного значения:

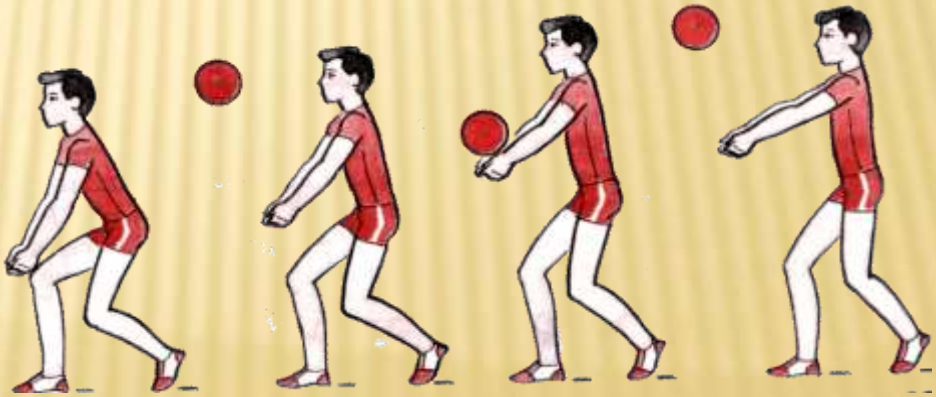
- Анализ психолого-педагогической и специальной литературы позволил установить, что структура системы подготовки волейболистов содержит следующие элементы: планирование; самоконтроль; профессиональная подготовка; физическая подготовка; психологическая подготовка; медицинский контроль; факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект.
- Применение разработанной нами методики технической подготовки в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ существенно повышает эффективность усвоения учебного материала у обучающихся.

- **Разработанная методика тренировки юных волейболистов может быть использована в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ, СДЮШОР, клубов и секций.**

ПРИЛОЖЕНИЯ

- К технике защиты в волейболе относятся две составляющие:

  - прием мяча
  - блокирование



БЛОКИРОВАНИЕ

- Основным средством защиты от нападающих ударов является блокирование.
- Умелое применение одиночного и группового блокирования обеспечивает команде надежную оборону. При правильной постановке блока с переносом рук на сторону противника - это средство защиты может стать мощным средством нападения.
- Поэтому команда в которой хорошо поставлено блокирование имеет большие преимущества и возможности для осуществления активных атакующих действий.

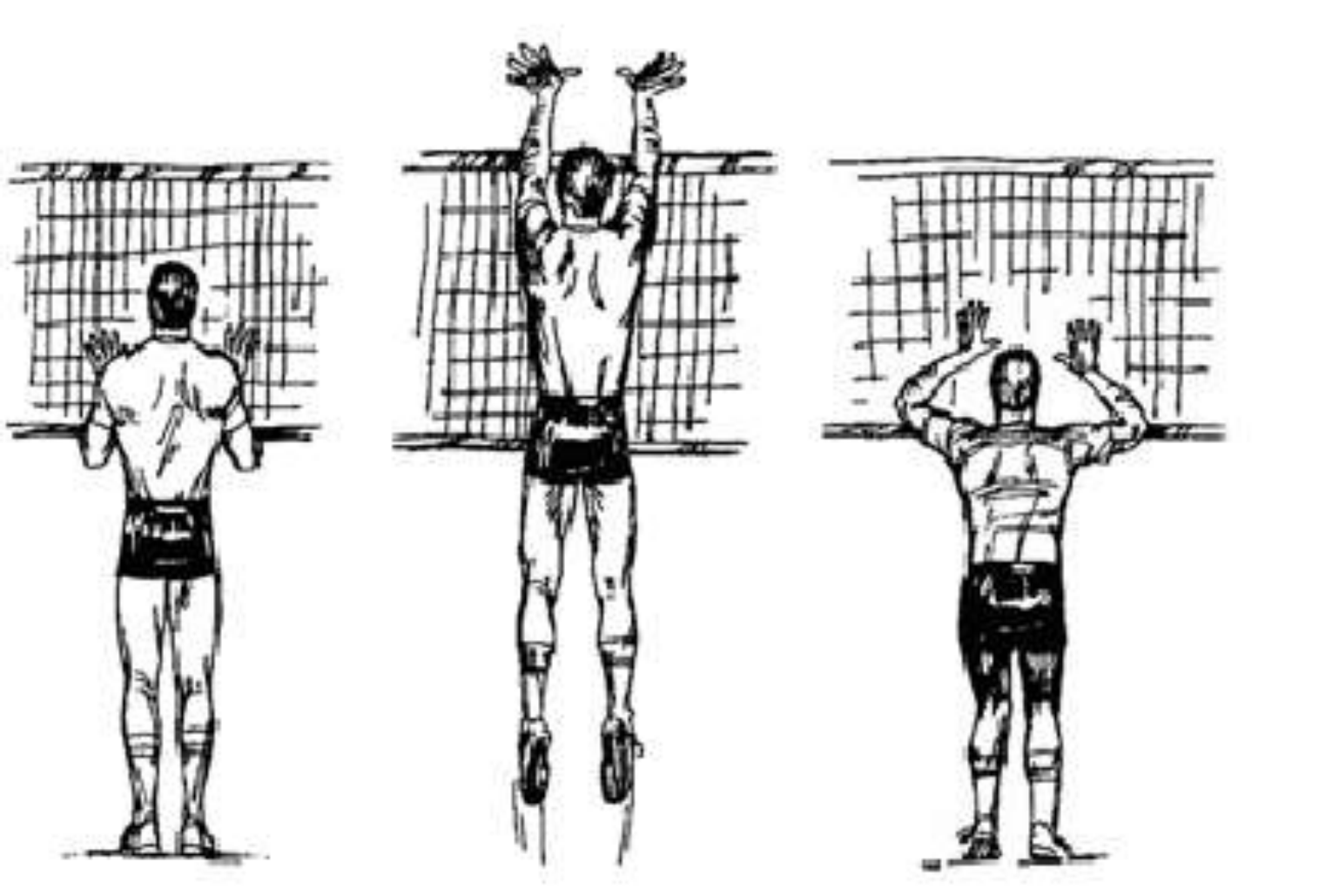
Индивидуальное блокирование

В основе индивидуального блокирования лежит предугадывание действий передающего игрока противника (по возможности более раннее) быстрое реагирование на эти действия, передвижения по площадке и прыжок, обусловленные во времени высотой передачи и движениями нападающего игрока, а так же вынос рук на встречу мячу в без опорной фазе.

При этом недостаточный выбор позиции по отношению к месту удара может быть компенсирован смещением рук вправо или влево.

Для определения направления удара необходимо вести наблюдение за нападающим игроком в момент ударного движения. Поэтому знания и умения опытного блокирующего волейболиста складывается из целого комплекса последовательных движений.

Блокирование – один из самых эффективных методов защиты от нападающих ударов.



- При отталкивании от опоры блокирующий определяет момент по мячу, затем выполняет прыжок в без опорном положении, переведя взгляд с меча на нападающего игрока противника, в соответствии с его действиями выставляет руки в нужном направлении.
- Ошибкой многих спортсменов является непрерывная концентрация внимания на мяче. При этом из поля зрения выпадает игрок, производящий удар по мячу. В результате этого оценить направление удара становится невозможно и мяч минует рук блокирующего волейболиста.

- При организации блокирования очень важно уметь соотносить свои действия во времени с действиями нападающего игрока, с тем что бы не опоздать с прыжком или не прыгнуть преждевременно. Как правило, при блокировании ударов с обычных передач игрок должен выполнять прыжок несколько позднее, чем нападающий.

- Исключение составляет выполнение бражка для блокирования ударов с коротких и скоростных передач, где защитник должен прыгать одновременно с нападающим.

Групповое блокирование

В групповом блокировании могут участвовать все игроки переднее линии. Однако чаще всего в нем принимают в нем участие два рядом стоящих партнера (двойной блок); третий игрок обычно остается в своей зоне и принимает участие в страховке.

Тройное блокирование применяется для противодействия мощному нападающему удару. Его можно применять только при атаках с высоких вторых передач, когда возможность коротких и скоростных передач исключена.

- Успешное групповое блокирование зависит от правильного распределения функции между партнерами. Следует различать основного и вспомогательного блокирующих.

- Основным блокирующим нужно считать игрока, находящегося ближе к месту проведения атаки; он должен наиболее точно определить направление полета мяча от удара и блокировать его.

- Вспомогательный блокирующий – это игрок который вынужден перемещаться в зону атаки; его функция состоит в том чтобы присоединить свои руки к рукам основного блокирующего и уменьшить тем самым сектор поражения обороняемого участка площадки .

- Основной блокирующий начинает свои действия несколько раньше вспомогательного игрока, который подстраивается к нему лишь в последний момент. Понятие основного и вспомогательного блокирующих должно рассматриваться и применятся на практике гибко, с учетом динамики игровых ситуации.

Методика обучения блокированию.

Подготовительные упражнение для развития качеств.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. Круговое движение руками
2. Из положения руки вверху – рывки руками, вниз – назад; вверх – назад.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; у стены со сменой точки опоры.

Упражнения для мышц ног.

1. Прыжки на месте из глубокого приседа.

2. Прыжки на месте с доставанием носков ног, выпрямленными руками.

3. Прыжки вверх после 2 – 3 шагов разбега.

4. Прыжки с высоким подниманием бедер и захлестывание голеней назад.

Упражнения с предметами.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.
2. Броски набивного мяча назад двумя руками из глубокого приседа.
3. Отталкивание в прыжке от мяча в парах без сетки и у сетки.

Упражнения для мышц ног.

1. Броски надувного мяча правой и левой ногой.

2. Прыжки через набивные мячи.

3. Прыжки с отягощением.

4. Прыжки в глубину.

Подводящие упражнение по технике.

1. Подскоки на месте с маховым движением рук.
2. Подскоки на месте с хлопком ладонями о стену.
3. Подскоки на месте с хлопком ладонями о стену после перемещения:

   А – приставным шагом.
   Б – с крестным шагом.

4. Многократные прыжки с имитацией блокирования у баскетбольного щита.
5. Прыжки на месте у сетки с переносом рук.
6. Многократные прыжки с имитацией блокирования после перемещения вдоль сетки приставными и с крестным шагом.
7. Блокирование неподвижного мяча стоя на скамейки.
8. То же, в прыжке с места.
9. То же после перемещения.
   А – приставным шагом.
   Б – с крестным шагом.

Одиночное блокирование

Упражнения по технике

1. Блокирование нападающего удара из-за ранее известных зон: 2, 3, 4 с известным направлением (ход) с высокой передачи.

2. То же но со средних передач

3. То же, но:
   - **a).** С полупрострельных передач.
   - **в).** С прострельных передач.
   - **c).** С укороченных передач.
   - **d).** Удаленных от сетки передач.

4. Блокирование нападающих ударов с первой передачи (зона и направление известны)

Групповое блокирование

Упражнения по технике

1. Совершенствование группового блокирования, в тройках (три нападающих, три блокирующих, нападающие со своего подбрасывания по очереди нападают – одиночный блок – двойной блок – тройной блок).

2. Блокирование нападающих ударов из зон 2, 3, 4 – направление (ход) известны.

Упражнения по тактике

1. Блокирование нападающих ударов с известных зон 2, 3, 4 – направление не известно.

2. Блокирование нападающих ударов из зоны 2 – направление известно (5, 1).

3. Блокирование нападающих ударов из зоны 3 – направление известно (5, 1).

4. Блокирование нападающих ударов из зоны 4 – направление известно (5, 1).

Игровые задания

1. Основной блокирующий в зоне 3 закрывает только «ход».
2. Основной блокирующий в зоне 2, 4 – закрывает «линию».
3. Групповой блокирование – основное направление при ударах из зоны 4 в зоны 6, 5.
4. Групповое блокирование – основное направление при ударах из зоны 2 в зоны 6, 1.
5. Нападающие удары из зоны 3 – двойное блокирование (3, 4).

Специальное оборудование для технической подготовки.

Практически специальное оборудование в той или иной мере применимо во всех периодах учебно-тренировочного процесса.

Специальное оборудование позволяет эффективно осуществлять круговую тренировку, а так же успешно применять сопряженный метод тренировки, в первую очередь, для развития физических качеств в единстве с совершенствованием техники игры.

- **«Механический блок».** К этой категории относится приспособления, имитирующие блок над сеткой. Такое приспособление блокирующий держит в руках .

- **«Ласты».** Изготовляются из плотной резины с приспособлением для укрепления на кистях рук. Можно для этой цели пришить к резиновым пластинам перчатки. Суть упражнений сводится к тому, что «нападающие» бросают в прыжке через сетку поролоновые «мячи», а «блокирующие» ластами их задерживают.

- **Подставка для блокирующих**. Изготавливается из трех секций по 3.5 метра каждая, высота 50 см., ширина 50 см., с таким расчетом, чтобы блокирующие могли действовать по длине всей сетки.

- Если блокирование в одной зоне – достаточно одной секции, двух (для удобства переноски и т.д.).