

ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МОЛДОВЫ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ТЕМЕ :

« ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ »

Работу подготовили:

Прозоров Вячеслав

**Судья международной категории по волейболу,
Старший преподаватель кафедры,
Кандидат в Мастера Спорта**

Ковалёва Татьяна

**Судья национальной категории по волейболу,
Старший преподаватель кафедры,
Кандидат в Мастера Спорта**

Чайковская Лариса

**Судья первой категории по волейболу,
Старший преподаватель кафедры,
Мастер Спорта.**

Кишинёв 2016.

Подготовка игроков в пляжном волейболе

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

1.1 Особенности игровой спортивной деятельности в пляжном волейболе и факторы ее повышения

1.2 Техника и тактика игры в пляжном волейболе

1.3 Концепция методики обучения и тренировки в пляжном волейболе

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

2.2 Методы исследования

2.3 Организация исследования

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

3.1 Содержание экспериментальной методики

3.2 Результаты педагогического эксперимента и обсуждение полученных результатов

ВЫВОДЫ

ЛИТЕРАТУРА

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Волейбол как вид спорта за последние несколько лет претерпел значительные изменения, которые связаны как с естественным процессом развития игры, так и с кардинальными изменениями в правилах, происшедшие в 90-е годы. Все это оказало серьезное влияние на соревновательную и тренировочную деятельность ведущих волейболистов мира. Наряду с классическим волейболом активно развиваются такие разновидности игры, как пляжный волейбол, волейбол для инвалидов.

Пляжный волейбол (beach volleyball) - сравнительно молодой, чрезвычайно динамичный и зрелищный вид спорта, закрепившийся в программе олимпийских игр. Его стремительное развитие во многих странах различных континентов, расширение программы европейских и мировых чемпионатов, неуклонное увеличение призового фонда турниров вызывают обострение спортивной конкуренции на международной арене, что способствует повышению уровня мастерства игроков и росту зрелищности и популярности игры.

Стремительное развитие пляжного волейбола во многих странах мира, неуклонное расширение программы европейских и мировых чемпионатов, успешный дебют на Олимпийских играх в Атланте в 1996 году вызывают усиление спортивной конкуренции на международной арене, способствуют росту зрелищности игры и повышению мастерства игроков.

В настоящее время тренеры, спортсмены, специалисты в области пляжного волейбола испытывают значительный дефицит в научно-теоретическом и научно-методическом обеспечении процесса подготовки спортсменов высокого класса в пляжном волейболе. Это связано, в первую очередь, со спецификой учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в пляжном волейболе. Процесс подготовки спортсменов высокого класса в пляжном волейболе в современных условиях требует, обоснования, разработки и внедрения новых перспективных технологий и методик, комплексного изучения проблем подготовки на основе аналитико-синтетических подходов при ведущей роли специфики соревновательной деятельности.

Таким образом, проблемой нашего исследования является поиск путей совершенствования подготовки юных волейболистов в связи со спецификой пляжного волейбола.

Цель исследования – научное обоснование и совершенствование новых методов подготовки, способствующих повышению эффективности учебного процесса юных спортсменок, специализирующихся в пляжном волейболе.

Научная гипотеза. Предполагается, что в пляжном волейболе при выполнении прыжков в большей степени задействован силовой потенциал работающих мышц, поскольку при игре на песке менее эффективно используются эластические свойства мышц. В связи с этим прыжковые способности следует развивать, используя рациональные программы физической подготовки, чтобы повысить эффективность соревновательной деятельности.

Объект исследования - система физической подготовки юных спортсменок, специализирующихся в пляжном волейболе.

Предмет исследования – средства и методы обучения технике игры в пляжный волейбол и развития специальных физических качеств, которые необходимы для эффективной соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по особенностям тренировки в пляжном волейболе.
2. Разработать методику обучения технике игры в пляжный волейбол и развития специальных физических качеств, которые необходимы для эффективной соревновательной деятельности волейболисток 13-14 лет.
3. Экспериментально обосновать методику обучения технике игры в пляжный волейбол и развития специальных физических качеств, которые необходимы для эффективной соревновательной деятельности волейболисток 13-14 лет.

Практическая значимость: полученные в ходе исследования данные представлены в двух аспектах: первый - данные по содержанию соревновательной деятельности в пляжном волейболе; второй - данные по содержанию и построению тренировки в соответствии с параметрами соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

- Ахмеров, Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 1985. - 78 с.
- Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М. : ФИС. – 2007. – 98 с.
- Беляев, А.В. Волейбол. Учеб. для институтов и академий физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. - М.: ФОН, 2000. – 131с.
- Беляев, А.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболистов / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина // Детский тренер (журнал в журнале) – М. ФИС, 2005. - №4. – С.14.
- Беляев, А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов / А.В. Беляев. – М., 1986.- 245с.
- Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: методическое пособие / А.В. Беляев. – М., 1995. – 287с.
- Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу / А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале) – М. ФИС, 2004. - №4. – С. 26.
- Вандевеге, Б. Две тренировочные недели профессионального пляжного волейбола / Б. Вандевеге. – (lib.sportedu).
- Вертель, А.В. Скоростно-силовые способности спортсменов-волейболистов и методика их развития на начальном этапе обучения / А.В. Вертель // Детский тренер (журнал в журнале) – М. ФИС, 2006. - №1. – С. 14.
- Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
- Горчанюк, Ю. Теоретическое обоснование и проверка эффективности моделей перемещений и прыжков спортсменов в пляжном волейболе / Ю. Горчанюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. - №6. - С. 72-87.
- Горчанюк, Ю.А. Методические особенности технической подготовки спортсменов в пляжном волейболе / Ю.А. Горчанюк. – (lib.sportedu).
- Железняк, Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.

- Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
- Железняк, Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский / Под редакцией Ю.В. Питерцева. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998 - - 336с.
- Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001.
- Ивойлов, А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. - Минск: Вышэйшая школа, 1985. - 261 с.
- Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие Ю.Н.Клещев - М.; Спорт. Академия. Пресс 2002. - 192 с.
- Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
- Костюков, В.В. Пляжный волейбол: методическое пособие / В.В. Костюков, Ю.Б. Чесноков, А.В. Тимохин. – М., 1997. – 96 с.
- Костюков, В.В. Методика записи и анализа игровых действий в пляжном волейболе / В.В. Костюков, Т.В. Царевская // Сб. научно-практической конференции. – Краснодар, 1996 – С. 31-33.
- Костюков, В.В. Современные тенденции развития мирового пляжного волейбола / В.В. Костюков // Тезисы докладов международного конгресса "Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы". – Москва, 1998. - т. 1. –С. 265-266.
- Костюков, В.В. Развитие пляжного волейбола в России: проблемы, перспективы / В.В. Костюков. – (lib.sportedu).
- Костюков, В.В. Методика балльной оценки уровня игровой подготовленности спортсменов в пляжном волейболе / В.В. Костюков. – (lib.sportedu).
- Костюков, В.В. Развитие пляжного волейбола в России: проблемы, перспективы / В.В. Костюков. – (lib.sportedu).
- Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев . - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
- Мармор, В.К. Специальные упражнения волейболиста / В.К. Мармор. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975. – 46 с.
- Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г.Озолин. - М.;ООО "Издательство Астрель" (профессия - тренер), 2003. - 863 с.
- Оинума, С. Уроки волейбола. Пер. с японского / С. Оинума. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
- Пименов, М.П. Волейбол: специальные упражнения / М.П. Пименов.- Киев, 1993.- 88с

Рудковская, Э.В. Динамика нагрузок в макроцикле подготовки юных спортсменов, специализирующихся в пляжном волейболе / Э.В. Рудковская //Вестник спортивной науки. - № 3 – 2007. – С. 3-7.

Рудковская Э.В. Оптимизация процесса прыжковой подготовки пляжных волейболисток 14-15 лет средствами изменяющейся опоры / Э.В. Рудковская //Методическое письмо. – М.: ВНИИФК, 2007. – 24 с.

Современная система спортивной подготовки /под ред. В.Л.Сыча, Ф.Л.Суслова, Б.Н.Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995 – 320с.

Сероштан, В.М. Оперативный педагогический контроль спортивно-технического мастерства юных волейболистов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук /В.М.Сероштан, . - Киев, 1987. - 19 с.

Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 504 с.

Фомин, Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методическая разработка. – М., 1993. – 213с.

Хапко, В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов . - Киев: Здоров'я, 1990. - 125 с.

Хемберг, С.Пляжный волейбол. Руководство / С. Хемберг, А. Папагеоргиу. – Терра-Спорт, 2004. – 328 с.

Хомберг, С. Некоторые советы по технике и тактике пляжного волейбола / С. Хомберг. – (lib.sportedu).