

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/61962>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

2. Организация и результаты исследования тактико-технических показателей выполнения подачи сверху волейболистками 5

2.1. Характеристика выборки исследования 5

2.2. Диагностика техники нападающего удара и силовых способностей у юных волейболисток 7

1.3. Методика обучения тактики и технологии передачи в волейболе 11

2.4. Контрольная диагностика тактико-технических характеристик подачи сверху у волейболисток 17

Заключение 22

Список литературы 23

Введение

Актуальность исследования связана с тем, что в современном спорте существует огромное количество различных игровых видов. При этом некоторые из них очень популярны, такие как футбол или баскетбол, а некоторые известны лишь узкому кругу болельщиков. В этом случае волейбол представляет собой игровой вид спорта, который относится к первой категории.

Все дело в том, что эта игра популярна во всем мире, ее знают на всех континентах. Это обусловлено некоторыми факторами. В первую очередь, это простота правил, кроме этого, в волейбол игроку не нужно вкладывать значительные средства.

2

Еще одним положительным фактором является пониженный риск получения травмы по сравнению с теми же футболом или хоккеем.

2. Организация и результаты исследования тактико-технических показателей выполнения подачи сверху волейболистками

2.1. Характеристика выборки исследования

Для проведения исследования была собрана группа юных волейболисток – воспитанниц ПСК «Сахалин» в возрасте 10–13 лет.

Всего в исследовании приняло участие 20 воспитанниц ПСК «Сахалин».

Они были собраны из двух возрастных групп: 18–19 и 20–21 лет.

В серии таблиц (Таблица 2.1–2.2) представлена характеристика выборки по критериям возраста и опыта игры в волейбол.

В Таблице 2.1 представлен возрастной состав выборки экспериментального исследования.

2.2. Диагностика техники нападающего удара и силовых способностей у юных волейболисток

В данном разделе приведем результаты диагностики тактико-технических характеристик у волейболисток в ходе первичной диагностики.

В Таблице 2.3 представлены результаты первичной диагностики тактикотехнических характеристик у волейболисток, которые были

диагностированы до апробации программы совершенствования.

Из Таблицы 2.3 видно, что все показатели развития тактико-технических характеристик у волейболисток, которые были выявлены в ходе первичной диагностики, развиты на очень низком уровне.

Максимальный балл, который удалось набрать спортсменкам по всем показателям физической формы (точность и подвижная сил мышц), составил 3. Он был зафиксирован в трех случаях. Минимальный балл (0 баллов) зафиксирован в 17 случаях.

3

Как видно из Таблицы 2.3, хуже всего у волейболисток развита тактическая грамотность (0,8 балла), а также тактическая подготовка (0,9 балла).

Как видно из результатов, среднегрупповое значение по данным шкалам не достигло даже 1.

2.3. Методика обучения тактики и технологии передачи в волейболе

Передача в волейболе – это бросок, применяемый для определения нужного направления мячу с целью нападающего броска через сетку.

Передавать мяч можно одной рукой либо двумя, в зависимости от ситуации и обстановки на момент волейбольного матча.

Этот прием играет основополагающую роль в системе правил данного вида спорта. Всегда необходимо следить за тем, чтобы мяч был задействован в игре и не соприкасался с землей. Его передача должна быть четкой, отработанной до автоматизма.

Способы передачи мяча в волейболе

На первых этапах важно понимать теорию этого приема. Существует 2 способа передачи:

верхняя передача мяча в волейболе;

нижняя передача мяча в волейболе.

Успех ждет того игрока, который одинаково умело освоит оба способа и будет применять один из них в нужный момент, исходя из общей обстановки игры.

Подавать мяч с конца поля можно как снизу, так и сверху, все зависит от того, насколько далеко и сильно вы хотите послать передачу. Что касается передачи мяча между игроками, то здесь необходимо оценить скорость летящего объекта. Если мяч летит быстро низко, принимайте его снизу, а если медленно высоко – сверху.

Как начинающие, так и опытные профессионалы должны подстраиваться под обстановку и подавать мяч нужным способом, одной рукой или двумя.

4

Передача мяча двумя руками в волейболе помогает направить его более четко, точно и правильно, поэтому зачастую используется именно этот метод.

Техника передачи мяча в волейболе

Об искусности игрока свидетельствует то, в какой степени он владеет мячом. Именно от техники игроков зависит исход волейбольного матча и успех подготовленной команды.

Когда игрок принимает мяч сверху, то важно вовремя приблизиться к нему, отследив его траекторию полета, и принять устойчивую позицию для приема броска. Слегка согните ноги и удобно расставьте их, при этом выставив одну немного в сторону или вперед. Зафиксируйте тело вертикально, а руки согните и выставьте их вперед и вверх.

2.4. Контрольная диагностика тактико-технических характеристик подачи сверху у волейболисток

В данном разделе приведем результаты контрольной диагностики тактикотехнических характеристик подачи сверху у волейболисток.

В Таблице 2.5 представлены результаты контрольной диагностики тактико-технических характеристик подачи сверху у волейболисток, которые были диагностированы после апробации программы совершенствования.

Из Таблицы 2.5 видно, что все показатели развития тактико-технических характеристик подачи сверху у волейболисток, которые были выявлены в ходе контрольной диагностики, развиты на достаточно высоком уровне. Максимальный балл, который удалось набрать спортсменкам по всем показателям силовых способностей, составил 5. Он был зафиксирован примерно в половине случаев.

Минимальный балл, который был получен участницами исследования, составил 3 и был зафиксирован только в 2-х случаях.

5

Как видно из Таблицы 2.5, лучше всего у волейболисток развиты такие способности как подвижная сила мышц (4,7 балла), точность подачи (4,6 балла) а также тактическая подготовка (4,5 балла).

При этом чуть более низкими (среднегрупповое значение составило 4,2 балла) оказались показатели развития тактической грамотности.

Заключение

Большинство волейболисток, которые приняли участие в исследовании, занимаются волейболом 4 года (10 человек). 5 участниц исследования освоили технику волейбольной игры 3 года. 3 девочки являются уже опытными волейболистками и занимаются 5–6 лет. Лишь 2 спортсменки имеют опыт игры в волейбол всего 1–2 года.

Все волейболистки, которые участвуют в исследовании, каждый год проходят медицинскую комиссию для допуска к занятиям по волейболу, поэтому их можно характеризовать как молодых-спортсменов, не имеющих выраженных проблем со здоровьем.

Список литературы

1. Абрамова А.В., Китова Н.С. Методология формирования силовых качеств: история и современность. – Красноярск: Дело, 2015. – 390 с.
2. Алексеева С.М., Финогентова А.В. Система тренировочных занятий волейболистов. Принципы, проблемы организации, виды. – Челябинск: Оферта, 2016. – 450 с.
3. Арбузова С.Т. Развитие скоростно-силовых качеств у современных спортсменов // Сборник статей Кубанского федерального университета. Вып. 3. – Краснодар: Издательство КубФУ, 2016. – С. 102–114
4. Банникова В.А., Смыслов А.П. Развитие научных представлений о природе и составе силы человека: проблемы и перспективы // Современные спортивные технологии. – 2018. – № 1. – С. 30–42
- 6
5. Бородина В.А., Власова А.О. Юношеский волейбол. – Екатеринбург: Прованс, 2013. – 343 с.
6. Гордиенко М.А., Озерцовская Н.Р., Туровская М.С. Физическая и психологическая подготовка спортсмена как объект социальнокультурного исследования: проблемы и перспективы изучения психологической составляющей деятельности спортсмена в современных российских условиях // Материалы научно-практической конференции «Евразийский научный форум». Секция «Психологические науки». – СПб.: Университет при МПА ЕврАзЭС, 2017. – С. 80–94
7. Губина А.П., Холодилова А.О. Принципы обучения волейболу. – Иркутск: Антракт, 2014. – 410 с.
8. Демидов А.В. Особенности организации тренировки волейбольной команды // Спортивная подготовка. – 2016. – № 3. – С. 30–40
9. Дубкова С.И. Теория и история волейбола. – М.: Белый город, 2015. – 480 с.
10. Елисеева С.М., Харитонов В.А., Головченко Д.М. Проблема нарушений силовых качеств спортсмена: причины и пути решения //

Сборник статей Дальневосточного федерального университета. Вып. 3. Физическая культура. – Владивосток: Издательство ДФУ, 2018. – С. 103–115

11. Еременко А.М., Богданова А.С. Развитие физических качеств и способностей человека. – Ярославль: Альянс, 2016. – 395 с.

12. Жданов Л.В. Волейбол. – М.: Планета, 2016. – 120 с.

13. Игра в волейбол. – Волгоград: Медицинское издательство, 2013. – 284 с.

14. Колобродова Г.В., Сметанин А.А. Подготовка юных волейболистов к соревнованиям. – Н. Новгород: Смена, 2015. – 98 с.

15. Константинова М.А. Силовые качества спортсменов: классификация и принципы развития // Физическая культура и спорт. – 2015. – № 3. – С. 88–103

7

16. Корнеева Е.В., Фадеева В.М. Принципы развития силы как важнейшего физического качества человека. – Владивосток: Олимп Проект, 2014. – 340 с.

17. Костомарова И.А., Леонтьева И.М., Красовская Т.А. Организация соревнований по волейболу в Российской Федерации: социальные, правовые и экономические аспекты // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы организации спортивных состязаний в Российской Федерации». – Хабаровск: Хабаровский государственный университет, 2016. – С. 64–72

18. Краснова А.А. Физические качества подростков // Вопросы валеологии. – 2014. – № 7. – С. 30–40

19. Логинова О.В., Андреева В.О. Основы волейбола. – Нижний Новгород: Лабиринт, 2015. – 384 с.

20. Мартынова А.С., Климов П.В. Стратегии регулирования силы и скорости в профессиональной деятельности спортсмена // Вестник Казанского государственного университета им. В.И. Ульянова-Ленина. Вып. 3. – Казань: КазГУ им. В.И. Ульянова-Ленина, 2017. – С. 99–111

21. Нагибин В.В., Гурьева Е.В., Пятницкий В.А. Тренировочный процесс волейболистов и его структурные элементы. – Воронеж: Мысль, 2016. – 250 с.

22. Наринская А.Л. Современные методы развития силовых и тактических качеств спортсменов. – М.: Мистецтво, 2016. – 220 с.

23. Носова Д.П. Требования к подготовке волейболистов. – Новороссийск: Право, 2013 – 317 с.

24. Павлов Э.М. Основные элементы волейбола. – Владивосток: Справедливость, 2016. – 291 с.

25. Полунина А.В., Кречетова С.И., Архангельская О.В. Современные проблемы профессиональной деятельности спортсмена: феномены и психологические состояния // Материалы научно-практической

8

конференции «Актуальные вопросы организации рынка труда в России». – Хабаровск: Хабаровский государственный университет, 2018. – С. 62–75

26. Романова С.И. Развитие физических качеств волейболистов. – Владивосток: Фемида, 2013. – 308 с.

27. Севастьянов Б.А. Основы спортивной подготовки волейболистов. – Иркутск: След, 2015. – 420 с.

28. Симонян А.Я., Передбогова А.А., Кириченко Н.Э. Роль физической силы в процессе развития личности человека. // Материалы научнопрактической конференции «Актуальные проблемы организации психологического исследования». – Мурманск: Мурманский педагогический институт, 2016. – С. 42–56

29. Султанова В.И. Работа по коррекции нарушений скоростно-силовых качествах на занятиях по волейболу // Современные педагогические технологии. – 2018. – № 3. – С. 33–45
30. Сыроедникова О.В., Краснова А.А., Зарецкая Л.А. Основные проблемы развития тактического мышления в жизни человека. Социальнопсихологическое исследование // Материалы международной научнопрактической конференции «Проблемы и тенденции развития психологической науки в России и за рубежом». – Самара: Самарский государственный университет, 2018. – С. 152–167
31. Тимофеев В.М. Современные технологии обучения молодежи техникам волейбола. – Челябинск: Правовед, 2016. – 578 с.
32. Тихонова А.В., Пилецкая С.М. Волейбол: теория и практика. – Тверь: Зеркало, 2015. – 490 с.
33. Устинова А.В. Командные игры в спорте. – Тюмень: Зарница, 2013. – 220 с.
34. Фомин К.Б. Принципы обучения волейболу спортсменов. – Воронеж: Процесс, 2014. – 323 с.
35. Цой И.И. Волейбол. – Челябинск: Спорткнига, 2016. – 396 с.
- 9
36. Щербаков А.А. Особенности волейбольной тренировки. – М.: Медицина, 2014. – 530 с.
37. Яковлева А.А. Система тренировочных занятий для развития силовых и тактических способностей спортсменов: проблемы, перспективы, риски и тенденции развития // Материалы научнопрактической конференции «Актуальные проблемы организации спортивной деятельности в Российской Федерации». – Хабаровск: Хабаровский государственный университет, 2014. – С. 16–30
38. Яровская И.И., Куницына Е.К., Ситникова А.В. Развитие волейбола как спортивной игры: история и современность // Материалы научнопрактической конференции «Актуальные проблемы современных спортивных организаций: причины и последствия реструктуризации современного спорта». – Мурманск: Мурманский педагогический институт, 2018. – С. 50–62

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/61962>