

Форма № Н-6.01(1)

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО  
Інститут фізичного виховання і спорту  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту

**ДИПЛОМНА РОБОТА**  
на тему: **Удосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих волейболістів на основі спеціальних тренувальних завдань**

Студента 5 курсу МФВ групи  
Галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини  
Спеціальності 8.01020101 Фізичне виховання\*

**Стоколоса Володимира**

Науковий керівник: доцент кафедри теорії і методики спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту Вознюк Т.В.

Національна шкала \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_  
Голова комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали, прізвище)  
Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали, прізвище)  
\_\_\_\_\_ (підпис) (ініціали, прізвище )  
\_\_\_\_\_ (підпис) (ініціали, прізвище )

м. Вінниця – 2016 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....		3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ		
1.1. Техніка сучасного волейболу як предмет удосконалення .....		8
1.2. Тактика гри в волейбол та методика навчання тактичним взаємодіям .....		12
1.3. Методичні основи вдосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих волейболістів .....		19
1.4. Техніко-тактичні прийоми волейболу як перспектива для вдосконалення майстерності волейболістами на етапі вищих досягнень .....		24
Висновки до розділу 1 .....		
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ		
2.1. Методи дослідження .....		38
2.2. Організація дослідження .....		41
РОЗДІЛ 3. Техніко-тактична підготовка основна складова майстерності кваліфікованих волейболістів		
3.1. Структура техніко-тактичної підготовки на етапах річного тренувального циклу.....		35
3.2. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих волейболістів .....		39
3.3. Характеристика техніко-тактичних дій волейболістів різної кваліфікації та різного ігрового амплуа .....		42
Висновки до розділу 3 .....		46
РОЗДІЛ 4. Оптимізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів у річному макроциклі		

4.1. Зміст формуючого експерименту .....	48
4.2. Вплив впровадження спеціальних тренувальних завдань на рівень техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих волейболістів .....	52
4.3. Характеристика змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів по закінченню педагогічного експерименту..	54
ВИСНОВКИ.....	56
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНАЦІЇ .....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	62
ДОДАТКИ .....	70

## ВСТУП

**Актуальність.** Волейбол є одним із видів спорту, що характеризується раціональним поєднанням індивідуальних та командних дій. Загострення конкуренції в національних та міжнародних змаганнях з волейболу вимагає пошуку нових науково-методичних підходів до планування підготовки волейболістів у річному тренувальному циклі. До змісту змагальної діяльності у волейболі входить великий обсяг техніко-тактичних прийомів, дій та комбінацій, які можуть якісно удосконалюватись лише за умови застосування сучасних методів підготовки [2].

Сучасний рівень розвитку спорту ставить високі вимоги до організації та проведення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, змісту та структури спеціальної підготовки. Для оптимізації тренувального процесу доцільно використовувати весь передовий науково-методичний досвід провідних тренерів і спеціалістів кваліфікованих волейбольних команд, який відбивається у тренувальних вправах. Сукупність тренувальних вправ з необхідними умовами їх виконання для вирішення певної педагогічної мети утворює тренувальне завдання [35].

Ю.В. Верхошанський тренувальне завдання розглядає як структурний елемент моделювання тренувального процесу [6]. Про необхідність застосування тренувальних завдань у підготовку спортсменів указується в роботах Б.А. Шустіна (1995), А.Г. Рибковського (1998), В.А. Романенко (1999), Е.В. Федотової (2001), В.Н. Платонова (1980, 1984, 1997, 2004) та ін..

Отже, фахівцями теорії і практики спорту протягом останніх десятиріч приділяється достатньо велика увага використанню тренувальних завдань у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів. Саме тому, подальша розробка та експериментальне обґрунтування використання спеціальних тренувальних завдань у підготовці волейболістів, представляється достатньо перспективним і ефективним напрямком.

Дослідження впливу застосування модельних тренувальних завдань у підготовці кваліфікованих волейболістів на теперішній час є актуальним, отримані висновки дозволять підвищити якість навчально-тренувального процесу і послугують методологічною основою для удосконалення змагальної діяльності спортсменів.

**Мета роботи** – розробити і експериментально обґрунтувати застосування спеціальних тренувальних завдань з метою удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих волейболістів.

Перед дослідженням були поставлені наступні **завдання**:

1. Вивчити теоретико-методичні основи техніко-тактичної підготовки волейболістів.
2. Проаналізувати структуру та зміст техніко-тактичної підготовки студентської волейбольної команди на різних етапах річного макроциклу підготовки.
3. Визначити рівень техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів та особливості змагальної діяльності команд різної кваліфікації та гравців різного ігрового амплуа.
4. Розробити спеціальні тренувальні завдання для техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів і обґрунтувати ефективність їх застосування в річному циклі підготовки.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес кваліфікованих волейболістів.

**Предмет дослідження** – техніко-тактична підготовка кваліфікованих волейболістів.

**Методи дослідження.** Вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. Для розв'язання завдань були використані наступні методи:

- загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз, узагальнення, аналогія;

- методи емпіричного рівня: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування;
- методи математико-статистичної обробки результатів.

**Наукова новизна** дипломної роботи полягає в тому, що вперше запропонована методика застосування на різних етапах річної підготовки кваліфікованих волейболістів спеціальних завдань, побудованих на основі комплексного підходу.

**Практична значущість** роботи полягає в розробці та експериментальному обґрунтуванні використання спеціальних тренувальних завдань та навчальних ігор у процесі підготовки кваліфікованих волейболістів, що сприяє оптимізації організації та методики проведення тренувальних занять, підвищенню техніко-тактичних можливостей спортсменів; досягненню запланованих спортивних результатів.

Результати дослідження можуть бути використані:

- при розробці та реалізації програмно-нормативного матеріалу за розділом «Техніко-тактична підготовка спортсменів ігрових видів спорту в макроцикле підготовки»;

- у професійно-педагогічній діяльності викладачів кафедр фізичного виховання та спортивних ігор вузу для організації та проведення тренувальних занять з волейболу зі студентами.

Достовірність і обґрунтованість результатів дослідження забезпечується теоретичною та методологічною обґрунтованістю його вихідних даних, що дозволяють реалізовувати науковий підхід до дослідження проблеми та докази висунутої гіпотези; використанням сучасних методів дослідження, адекватних меті, предмету і завданням; а також тривалістю експериментальної перевірки ефективності підготовки студентської команди з волейболу в річному циклі тренування.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та висновки були предметом обговорення на засіданні наукового гуртка кафедри теорії і методики спорту. Окремі аспекти дослідження висвітлені у науковій статті

Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 2016).

**Структура і обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та додатків. Ілюстративний матеріал подано у 7 таблицях і 9 рисунках. Загальний обсяг роботи 78 сторінки друкованого тексту, основний зміст викладено на 60 сторінках. В роботі використано 74 літературних джерел.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). / Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик – Тбилиси: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. – 165 с.
2. Ахмеров А.К. Многолетняя тренировка волейболистов. / А.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, В.Н. Вертелко. – Минск, 2009. – 313 с.
3. Белоус В.И. Оптимизация учебно-тренировочного процесса на основе моделирования оперативной деятельности команд волейболистов / В.И. Белоус // Физическое воспитание детей и молодежи. – К.: Здоров'я, 1981. – С. 58-60.
4. Беляев А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В.Беляев, М.В.Савин. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
5. Беляев А.В. Исследование физиологического воздействия специальных упражнений волейболистов / А.В. Беляев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. – М, 1974. – С. 31-33.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. / В. Ю. Верхошанский — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
7. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Вовк. – М.: Физическая культура, 2007. – 212 с.
8. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте [Текст]: [Монография] / В. Н. Волков. – Челябинск : Факел, 2000. – 252 с.
9. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. / А.Т. Гарипов, Ю.Ю. Клещёв, Е.В.Фомин. – М.: ВФВ, 2009. – 35с.



10. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
11. Голуб В.П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів / В.П. Голуб: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1993. – 19 с.
12. Гордон С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
13. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: Учебное пособие для вузов физической культуры. – 2-е издание./ В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, И.П. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
14. Денисова Л. В. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : уч. пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. — К. : Олимпийская литература, 2008 — 127 с.
15. Драло И.Л. Волейбол: Учебное пособие для тренеров. / И.Л. Драло – М.: Физкультура и спорт, 2001.– 78 с.
16. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. /В.А. Друзь.– К.: «Здоров'я», 1976. – 95 с.
17. Ермаков С.С. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов. / С.С. Ермаков, Ю.Г. Крюков, В.Н. Маслов. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. труд./ Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1997. – №3. – с. 3-4.
18. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский // Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФЛИР-бресс, 1998. – 336 с.
19. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультуры и спорт, 1991. – 239 с.

20. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 190 с.
21. Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю. Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.
22. Зельдович Т.А. Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. / Т.А. Зельдович, Ю. М. Портнов – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 108 с.
23. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
24. Запорожанов В.А. Основы управления спортивной тренировкой // Современная система спортивной подготовки. / В.А. Запорожанов. – М.: СААМ, 1995. – с. 213-225.
25. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. / В.В. Иванов — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 256 с.
26. Ивойлов А.В. Волейбол / А.В.Ивойлов. – Минск: Выш. школа, физ. воспитания 1979, —192 с.
27. Ивойлов А.В. Волейбол (Техника, обучение и совершенствование). / А.В. Ивойлов – Минск: Беларусь, 1969. - 147 с.
28. Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. / А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
29. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: Монография. / Ф.А.Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006 – 184 с.
30. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. / В.С. Келлер, В.М. Платонов – Львів: 1993.–270с.
31. Келяк Дариуш. Модельные характеристики волейболистов и волейболисток (на примере игр XXVI олимпиады). /Дариуш Келяк . // IV

Міжнародний науковий конгрес: Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації спортивної медицини та реабілітації. – К: Олімпійська література, 2000. – с. 198.

32.Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.

33.Клещев Ю. Н. Волейбол. – (Серия «Школа тренера»). / Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

34.Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. — Харьков, 2009. — 396 с..

35.Костюкевич В.М. Моделирование соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве /В.М. Костюкевич – Киев: Освіта, 2010. – 270 с.

36.Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: Навч. посібн. / В.М.Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2007. – 272с.

37.Ковцун В.І. Волейбол. Основи техніки і тактики гри в волейбол: Методичний матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу. / В.І. Ковцун, А. П. Демчишин – Львів, 2002. – 36 с.

38. Максименко Г. Н. Исследование структуры физической, технической и игровой подготовленности спортсменов, специализирующихся в спортивных играх / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко. // Олимпийский спорт и спорт для всех : IX междунар. науч. конгресс : тезисы докл. — К., 2005. — С. 383.

39.Максименко И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. / И. Г. Максименко. — Луганск : Знание, 2000. — 276 с.

40.Марков К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика совершенствования функциональной подготовки спортсменов. Методические указания. / М.К. Марков – Иркутск, 1994. – 47 с.

41.Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты

[Текст] : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. — [5-е изд., испр. и доп.]. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.

42. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ.культ. — 2000, №2. — С.28-37; №3. — С.28-37.

43. Матвеев Л. П. Опыт, заслуживающий внимания [Текст] / Л. П. Матвеев // Научно-спортивный вестник. — 1980. — № 6. — С. 38-39.

44. Медяник Г. М. Организация учебных занятий с группами спортивного совершенствования по волейболу: Учебное пособие для тренеров. / Г.М. Медяник – Владивосток, 1999. – 267 с.

45. Методология и методика моделирования при решении проблем физкультурного образования [Текст] : методическая разработка для слушателей факультета усовершенствования, преподавателей и аспирантов ГЦОИЛФК / И. Н. Решетень, Е. П. Карагополов, Е. Д. Никитина, И. П. Андриади. – М. : ГЦОИЛФК. 1986. – 36 с.

46. Методы исследования в спорте. Учебное пособие // Под общей редакцией В.П. Филина, А.С. Ровного. – Харьков: Основа, 1992. – 149 с.

47. Моделирование в спорте: Метод. рекомендации. / Госкомспорт СССР; сост. Петриченко Д.В. – Минск, 1989. – 29 с.

48. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / С. В. Начинская. — М. : Издательский центр «Академия», 2005. — 240 с.

49. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

50. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. / Ю. И. Портных – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.

51. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004.– 808 с.

52.Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. — М., 1996. — 200 с.

53.Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного исследования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. / В.В. Рыцарев – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.

54. Савицкая Г.В. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе: методические указания к практическим занятиям для студентов 1–3 курсов специализации «Волейбол» / Г. В. Савицкая. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

55.Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / Сальников В.А. // Теория и практика физ. культуры. – 2003 – №7 – С. 2-9

56.Селуянов В. Н. Моделирование в теории спорта (физическая подготовка спортсменов) : учебн. пособие [для аспирантов и студентов ГЦОЛИФК] / В. Н. Селуянов. — М. : ГЦОЛИФК, 1991. — 58 с.

57.Современная система спортивной подготовки [Текст] / под ред. Ф. П. Сулова. – М. : СААМ, 1995. – 446 с.

58.Тролле М. Тренировка – вопрос соотношения составляющих ее элементов / М. Тролле //The coach, 2001. - С. 100.

59. Стех М. Показатели прыгучести волейболисток в связи с их отдельными соматическими характеристиками / М. Стех // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №1. – С.102 – 105.

60. Стех М. О взаимосвязи соматических характеристик волейболистов разного уровня подготовленности с рейтинговой оценкой уровня их спортивного мастерства / М. Стех, В.Л.Смульський // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – №6. – С.105 – 110.

61.Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов /Под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. – К.: Здоров'я,

1985. – 192 с.

62. Фидлер М. Волейбол / М. Фидлер – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 50-66.

63. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – Выпуск 13. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 56 с.

64. Фролов С. И. Волейбол не для ленивых. / С.И. Фролов – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 128 с.

65. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

66. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 244 с.

67. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол / А.Г. Фурманов – Мн.: Выш.школа, 1983. – 250 с.

68. Хапко В. Е. Волейбол. / В.Е. Хапко, В.И. Белоус – К.: Рад.школа, 1988. – 110 с.

69. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов. / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов – К.: Здоров'я, 1990. – С. 16 – 152.

70. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учебн. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр „Академия”, 2001. – 480 с.

71. Черный З.Е. Количественная оценка эффективности действий в волейболе методами математической статистики / З.Е. Черный, В.А. Платонов, Х.Х. Стернин // Теория и практика физической культуры. - 1978. - №6. - с. 17.

72. Чернов Ю.И. Предпосылки, обеспечивающие согласование действий партнеров в волейбольной команде / Ю.И. Чернов, О.П. Топышев // Теория и практика физической культуры. – 1983. - №3. – С. 11-13.

73. Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте [Текст] / В. И. Шапошникова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 159 с.

74.Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки. / Б. Н. Шустин – М.: СААМ, 1995. – 237 с.