

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XIII Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского,
г. Томск, 14 ноября 2019 г.**

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2019

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Куприянов Д.О., Сосуновский В.С.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Введение

В настоящее время в теории и практике учебно-тренировочного процесса по волейболу выделяют несколько основных направлений повышения технической и двигательной подготовленности волейболистов. В.М. Платонов классифицирует следующие биомеханические эргогенные средства: средства прямого действия (спортивные сооружения, спортивная экипировка) и средства отставленного действия (автоматизированные системы управления тренировочным процессом, гравитационные биомеханические стимуляторы, тренажерные средства) [2].

В спортивной подготовке волейболистов применяются вспомогательные технические средства, которые способствуют достижению максимальных результатов, как на этапе начальной подготовки, так и на этапе углубленной специализации. Применение технических средств в волейболе позволяет эффективно развивать и совершенствовать разнообразные двигательные умения и навыки волейболиста [1, 3].

Использование технических средств в волейболе для обучения и тренировки предусматривает не механическое наращивание объема тренировочных нагрузок, а интенсификацию учебно-тренировочного процесса за счет ускоренного обучения и развития координационных качеств [4].

Одним из направлений решения данной проблемы является внедрение в процесс подготовки спортсменов-волейболистов специальных тренировочных средств, которые позволяют расширить возможности для развития и совершенствования технических приемов игры в волейбол. Технические средства воссоздают движения в специально созданных искусственных условиях.

Цель исследования – анализ технических средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу, направленных на повышение уровня технической и двигательной подготовленности волейболистов.

Методы и организация исследования

В процессе исследования применялся анализ научно-методи-



Рис. 1. Классификация технических средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу

ческой литературы с целью выявления технических средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Результаты и их обсуждение

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса волейболистов имеет важное значение в технической и двигательной подготовленности спортсмена. При подготовке высококвалифицированных спортсменов-волейболистов необходима интенсификация их учебно-тренировочного процесса [5].

Технические средства в волейболе (рис. 1) мы классифицируем на: тренажеры (для игры в нападении, для игры в защите, для совершенствования точности подачи и нападающего удара), вспомогательные средства (корзина для мячей, диспансер для мячей, тумба для подачи мячей, ловушка для мячей), средства для оценки двигательной подготовленности.

Таблица 1. Технические средства в волейболе

№ Название	Цель	Описание	Методика использования
1. Мишени	Совершенствование точности подачи	Мишени располагаются на волейбольной площадке	Оценивается по баллам в зависимости от сложности месторасположения мишени
2. Тренажер для отработки нападающего удара	Совершенствование техники нападающего удара	Стойка с корзиной для мячей, от которой отходят рельсы для проката мяча в фиксатор	Тренажер фиксирует мяч на необходимой высоте и позволяет многократно повторять нападающий удар
3. Тренажер для связующего	Совершенствование техники выполнения передачи мяча нападающему	Стойка с кольцом и сетью Сетка для мячей регулируется и настраивается под оптимальным углом и высотой Имеются сетки с круглым кольцом и квадратным	Связующий должен передачей мяча попасть в сетку. В зависимости от уровня игроков угол наклона кольца можно менять, тем самым тренировать различные виды передач
		Регулируемая высота тренажера позволяет настроить тренажер под необходимую высоту передачи	

Таблица 1. Окончание

4. Тренажер блока	Совершенствование нападающего удара в свободную от блока зону площадки	Стойка с платформой сверху Верхняя часть тренажера подвижна, что позволяет смягчать отскок от блока и переводить мяч на сторону соперника	Игрок выполняет нападающий удар и старается попасть в свободную от блока зону площадки
5. Тренажер для отработки нападающего удара с одним мячом	Совершенствование техники выполнения нападающего удара	Ручная стойка с зажимами под мяч. Высота стойки регулируется	Волейболист выполняет нападающий удар, выбивая мяч из зажимов
6. Тренажер для замера высоты прыжка	Предназначен для измерения вертикального прыжка волейболистов	Подвижные вращающиеся платформы с шагом 2 см позволяют точно измерить высоту прыжка в сантиметрах	Волейболист выполняет прыжок, сбивает флажки, в результате можно оценить высоту прыжка
7. Тренажер для отскока мяча	Производить отскок мяча	Прямоугольная платформа с сеткой, расположенная на полу	Производится удар мяча в сеть, и игрок защиты должен произвести прием мяча
8. Тренажер для подачи мячей «пушка»	Подача мячей для нападающего удара без связующего игрока и приема мяча	Устройство, производящее выброс мяча	Тренажер производит подачу мяча, и игрок выполняет нападающий удар, можно использовать для приема мяча

В таблице 1 представлено описание технических средств используемые в волейболе с их краткой характеристикой и методикой использования.

Заключение

В результате анализа технических средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу, было выявлено, что технические средства подразделяются на следующие категории: тренажеры, вспомогательные средства и средства для оценки двигательной подготовленности волейболиста. А также было выявлено, что технические средства направлены на повышение уровня технической и двигательной подготовленности волейболистов и используются тренерами как на этапе начальной подготовки, так и на этапе углубленной специализации.

Литература

1. Андреев А.В., Белова Н.Ю. Особенности спортивной подготовки связующего игрока в волейболе // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2018. – № 4. – С. 41–42.
2. Платонов В.Н. Структура и содержание непосредственной подготовки спортсменов высокой квалификации к главным соревнованиям // *Наука в олимпийском спорте*. – 2018. – № 2. С. 17–41.
3. Рязанов А.А., Богданов М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. – 2019. – Т. 24. № 178. – С. 53–59.
4. Сосуновский В.С. Олимпийское образование будущего спортивного педагога // *Материалы 55-й Международной научной студенческой конференции «МНСК-2017»*. – 2017. – С. 49–50.
5. Труш А.Е. Тренировка волейболистов высокой квалификации и факторы, обуславливающие спортивные результаты в волейболе // *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. – 2014. – № 4(110). – С. 168–170.