

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011403
Скрыпченко Владислава Артуровича

Научный руководитель
доцент Жилина Л.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ.....	6
1.1. Характеристика технико-тактических действий связующих игроков	6
1.1.1. Критерии оценки эффективности действий связующего игрока....	10
1.2. Особенности физической подготовки связующих игроков в волейболе.....	11
1.3. Особенности тренировки связующих игроков (на примере тренировочных групп 4-5 годов обучения).....	19
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	26
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	27
3.1. Обоснование средств и методов повышения эффективности технико-тактических действий связующих игроков в тренировочном процессе на тренировочном этапе 4-5 годов.....	27
3.2. Определение эффективности разработанной методики	33
ВЫВОДЫ.....	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	43
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На сегодняшний день для игр сильнейших команд характерен рост темпа проведения атак. Значительно увеличилось количество атак, проводимых с низких и быстрых передач. При качественном приеме мяча, команды почти перестали применять высокие передачи для нападающих ударов. В каждой команде имеется много высокорослых волейболистов, способных выстроить мощную броню над сеткой, то есть обеспечить высокий блок. Связующие игроки за счет нестандартных и разумных технико-тактических действий уводят нападающих игроков от блока.

От мастерства связующих игроков в значительной мере зависит боеспособность команды. Если кто-то из нападающих не играет в полную силу по различным причинам, то это положение можно поправить путем замены, временно “выключив” его из атаки, и др. Но, если срывается диспетчер команды, то ее потенциал заметно снижается, что приводит к поражению в игре.

Ведущая роль связующего игрока в ведении игры бесспорна, и он в гораздо большей степени (нежели игроки других амплуа), несет ответственность за результат игры.

Современная игра в волейбол протекает в условиях активного противодействия соперников, при непрерывном потоке информации о движущихся объектах (мяч, партнер, соперник и др.), когда необходимо быстро и точно выполнить передачу для нападающего удара. Развитый объем поля зрения является основой тактического мастерства связующего.

Динамичность игры (высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения, внезапные смены игровых ситуаций) предъявляет к вниманию связующего игрока повышенные требования. От того, насколько оно интенсивно, как распределяется в игровых фрагментах игры, во многом

зависит качество атакующих действий.

Скоротечность многочисленных игровых атакующих эпизодов, неточная доводка мяча до связующего игрока требуют от него проявления высокой скорости передвижения и скоростной выносливости.

Если связующий игрок правильно воспринимает и анализирует ту или иную игровую ситуацию, то при высоком уровне развития двигательных качеств и совершенном владении техникой второй передачи тактическая задача будет решена успешно.

Деятельность связующего игрока постоянно связана с анализом игровой ситуации и определением оптимального способа ее технико-тактической реализации. Отсюда повышенное требование к качеству решений связующего игрока. Они должны быть адекватны и обоснованы, ибо исправить их невозможно вследствие быстротечности и необратимости соревновательных ситуаций.

Для достижения максимального результата в процессе подготовки связующих игроков необходим анализ игровой деятельности и совершенствование на его основе технико-тактических действий связующих игроков в тренировочных группах 4-5 годов обучения.

Объект исследования – подготовка связующих игроков в волейболе (на примере тренировочных групп 4-5 годов).

Предмет исследования – содержание тренировки связующих игроков.

Цель исследования состояла в экспериментальном обосновании содержания тренировки связующих игроков (на примере тренировочных групп 4-5 годов).

Для достижения цели исследования решались следующие **задачи**:

1. Определить критерии эффективности технико-тактических действий связующего игрока.
2. Обосновать содержание тренировки связующих игроков (на примере тренировочных групп 4-5 годов)

3. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики.

4. Разработать практические рекомендации для тренеров-преподавателей ДЮСШ и СШОР.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что использование методики подготовки связующих игроков (на примере тренировочных групп 4-5 годов), в соответствии с критериями соревновательной деятельности, позволит повысить эффективность игры связующего игрока в волейболе.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, анализ тренировочной и соревновательной деятельности связующих игроков, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки результатов исследования.

Новизна исследований. Результаты проведенных нами исследований расширяют имеющиеся представления об особенностях тренировочного процесса связующих игроков (на примере тренировочных групп 4-5 годов) и об эффективности процесса совершенствования технико-тактических действий связующих игроков в волейболе.

Практическая значимость состояла в определении критериев эффективности технико-тактических действий связующего игрока в соревновательной деятельности.

В соответствии с разработанными критериями определены задачи, средства и методы совершенствования технико-тактических действий связующего игрока.

Экспериментально обосновано содержание тренировочного процесса связующих игроков (на примере тренировочных групп 4-5 годов).

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ

1.1. Характеристика технико-тактических действий связующих игроков

Результативность командных технико-тактических действий в нападении во многом зависит от эффективности действий связующего игрока. Связующий игрок - творец стиля и рисунка игры команды. От его технической подготовленности и игрового интеллекта зависит манера, в которой играет команда. При прочих равных условиях выигрывает та команда, в которой лучше связующий игрок. Основной целью в игре связующего игрока является выведение нападающего на одиночный блок. Другими словами, связующий игрок должен стремиться «обмануть» центрального блокирующего соперника [23].

Эффективность действий связующего игрока во многом зависит от правильного технического выполнения второй передачи. Вторая передача всегда должна выполняться из **статичного положения**, поэтому связующий игрок наряду с высокой скоростью перемещений по площадке должен обладать навыком стопорящего последнего шага. Только в этом случае он сможет максимально быстро занять оптимальное исходное положение для выполнения второй передачи.

Важное значение имеет расположение рук над головой при выполнении второй передачи. Оно не должно быть слишком низким или слишком высоким, что позволяет максимально маскировать направление передачи [8,11].

При идеальной и хорошей доводке «разброс» во второй передаче на края сетки не должен превышать 0,5 м. Желательно, чтобы связующий игрок умел выполнять вторую передачу первому темпу с 1,5 метров от сетки.

Лучшие связующие игроки мира (Риккардо, Хамутцких, Грбич) выполняют этот элемент с 3-х и более метров.

При неудачном (мяч в 3-х и более метров от сетки) приеме связующий игрок должен выполнять качественную передачу из любой точки площадки на нападающий удар (в идеале – выполнять передачу спиной из 5-й (4-й) зоны во 2-ю (4-ю) после перемещения длиной 3 м).

Характерной особенностью современного волейбола является повышение скорости атакующих действий. В связи с этим многие связующие игроки стремятся выполнять вторую передачу в прыжке. Но это не должно быть самоцелью, так как в ряде игровых ситуаций выполнение второй передачи в прыжке нецелесообразно.

В первую очередь, связующий должен дождаться игрока первого темпа, а затем выбирать направление атаки. Если игрок первого темпа опаздывает, а связующий выполняет вторую передачу в прыжке, то блокирующие соперника не дожидаясь атаки первого темпа «переключаются» на нападающих второго темпа [13,17].

Кроме верхней передачи, связующий должен в совершенстве владеть техникой передачи снизу. В тех игровых ситуациях, когда связующий игрок не успевает к мячу для выполнения качественной верхней передачи, предпочтительнее выполнить передачу снизу.

На сегодняшний день для игры сильнейших команд мира, прежде всего, характерен рост темпа проведения атак. Все сборные команды приняли на вооружение острокомбинационное нападение, которое приносит тем больший эффект, чем стремительнее осуществлялось взаимодействие волейболистов. Команды почти перестали применять высокие передачи для нападающих ударов, передачи мяча стали более скоростные, и значительно увеличилось количество атак, проводимых с низких передач, особенно в зоне 3-го номера.

В большинстве команд игроки владеют сложной подачей, когда мяч летит по непредсказуемой траектории. Все это доставляет немалые трудности при приеме подачи, уменьшается точность доводки мяча до сетки. Это требует раскрытия дополнительных возможностей связующих игроков, которым потребовалось больше подвижности, акробатической ловкости, умения выполнять передачи из сложных положений. Чем больше нестандартных тактических действий выполняет команда, тем значительней эффект нападающих ударов. Тактические метаморфозы ставят противника в затруднительное положение. Современный волейбол характеризуется тем, что команды стараются разыграть у сетки сложную комбинационную игру. Основные тактические комбинации хорошо известны: это так называемые «волна», «крест», «эшелон» и т.д.[15,19,25].

Немаловажную роль играет и сигнализация для выполнения той или иной тактической комбинации. Основную успех все же решают исполнители. Большинство комбинаций в нападении направлено на то, чтобы отвлечь, а еще лучше – «отсечь» сильнейшего блокирующего соперника от места завершения комбинации, вывести бомбардира на «разорванный» блок, либо против игрока, блок которого преодолеть не так трудно.

Все чаще в комбинационной игре применяются удары с задней линии, которые приносят немало очков. Поэтому эффективность действий связующего игрока, его результативность в зависимости от различных тактических комбинаций и построений, класс связующего и его подготовка являются важной проблемой современного волейбола.

Связующие игроки, выходящие с задней линии, выполняют наиболее эффективные вторые передачи для нападающих ударов, внося элемент внезапности в атаку, благодаря своим быстрым перемещениям вдоль сетки. При этом возрастает количество комбинаций и вариантов атак.

Активная игра нападающего является основной тактических комбинаций в нападении. Игрок первого темпа с максимальной скоростью

перемещается к связующему и выпрыгивает на удар по взлетающему мячу. Отсюда термин «удар на взлете».

Игрок первого темпа должен в совершенстве владеть скоростными ударами с низких передач. В том случае, если игрок первого темпа недостаточно подготовлен, блокирующие перестают реагировать на его действия и, как следствие этого, тактические комбинации теряют свой смысл и вместе с тем эффективность [9,14].

Комбинация «крест», при которой пути движения игроков перекрещиваются (отсюда и название), выполняется примерно так. Нападающий из 3-й зоны разбегается, выпрыгивает рядом со связующим на удар по «взлетающему» мячу. Немного позже начинает свой разбег игрок 2-й зоны, быстро перемещается, но влево и прыгает левее и чуть позже игрока 3-й зоны. Нападающий 4-й зоны играет на самом краю сетки в своей зоне. Связующий игрок должен вдали секунды решить, кому направить передачу. Нападающий из второй зоны находится в наиболее выгодном положении для атаки, так как третий блокирующий противника вынужден бдительно стеречь игрока из 4-й зоны и помочь на блоке не может. Если блокирующие опаздывают, тогда связующий может дать пас для атаки на «взлете» игроку третьей зоны.

Комбинация «эшелон» строится на перемещениях нападающих друг за другом по всей линии атаки. Связующий выходит из зоны 1, игрок зоны 3 первым темпом выходит на удар «на взлет», вторым темпом нападает игрок зоны 4, который разбегается по диагонали к середине сетки и прыгает несколько позже игрока первого темпа, передача следует игроку второго темпа, если же нет, то нападающему зоны 3. нападающий зоны 3 при всех указанных перемещениях действует на своем обычном месте.

Подготовка связующего игрока предполагает специализацию с учетом игровых функций. Современный волейбол предъявляет высокие требования к подготовке игроков этого амплуа. Связующие игроки выделяются среди партнеров многими редкими качествами: умением видеть площадку,

быстротой и остротой тактического мышления, выдержкой и способностью держать в руках нити игры, подсказывать партнерам верные решения, руководить ими. Связующие высокого класса – спортсмены волевые, с устойчивой психикой, не теряющиеся в сложной ситуации [17,24].

Скорости в волейболе постоянно возрастают, увеличиваются и скорость полета мяча при подачах, передачах, и скорость розыгрыша комбинаций в нападении. Тактическая задача разводящего – «перехитрить» соперников. Такое состязание в хитрости происходит при розыгрыше каждого мяча. Длится оно считанные доли секунды, но повторяется не одну сотню раз. Так что психологическая нагрузка на связующего игрока исключительно высока, а поэтому волевая стойкость – важнейшее условие стабильности его игры [7].

1.1.1. Критерии оценки эффективности действий связующего игрока

По мнению многих специалистов, в мире существует достаточно большое количество различных способов и критериев оценки эффективности игры связующего, и среди этого многообразия нет единого мнения [5,11,14]. Критерии эффективности технико-тактических действий связующего игрока оцениваются через критерий нападения: ведется подсчет количества очков, заработанных при нападении, т.е. чем больше очков заработано в нападении, тем эффективнее игра связующего. Но этот критерий является чисто условным, т.к. результативность нападения во многом зависит и от технико-тактической подготовки нападающих игроков.

При описании эффективности игры связующего используются специальные критерии оценки игры связующего во время тренировочной и соревновательной деятельности игроков. Оцениваются техническая, технико-тактическая и тактическая стороны подготовки связующих.

Технический критерий - осуществлялся контроль за качеством выполнения второй передачи: высота передачи над сеткой и удаленность

передачи от сетки. При идеальной и хорошей доводке «разброс» во второй передаче на края сетки не должен превышать 0,5 м. Чем ниже передача над сеткой, тем больше вероятность брака, т.к. времени на обдумывание и принятия правильного решения для выполнения технического элемента очень мало.

Технико-тактический критерий – количество (%) передач с хорошего и отличного приема на 1 блок. Существует хороший и отличный прием мяча после подачи или нападающего удара.

Эффективность выполнения «вторых» передач напрямую зависит от приема мяча. Главным моментом здесь является вывод игроков на нападение на один или двойной блок после хорошего и отличного приема.

Тактический критерий – тактическое разнообразие (отсутствие стереотипов). Главным оценивающимся компонентом здесь является применение связующим игроком наиболее эффективных передач с учетом расположения партнеров, а также, главным образом, соперников, с целью завершения атаки с положительным результатом.

1.2. Особенности физической подготовки связующих игроков в волейболе

Приоритетными физическими качествами для связующего игрока являются: быстрота с ее разновидностями, “взрывная” сила, скоростная выносливость, ловкость.

Быстрота двигательной реакции. Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования (появление возбуждения в рецепторе, передача возбуждения в ЦНС, переход возбуждения по нервным сетям и формирование эффекторного сигнала, проведение сигнала к мышце, возбуждение мышцы и появление в ней механической активности). Различают простые и сложные реакции.

Простые реакции - ответ заранее известным движением на заранее

известный (но внезапно появляющийся) сигнал. Пример: изменение направления движения по сигналу; прием мяча, посланного ударом с заранее известной траекторией и скоростью полета, и др.

К сложным реакциям относятся: реакция на движущийся объект и реакции с выбором. Почти все игровые действия связующего игрока относятся к типу сложных реакций.

Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим образом: игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление полета, выбрать план действий и начать осуществлять его.

Быстрота реакции на движущийся объект занимает от 0,25 до 1 сек. Основная доля этого времени приходится на фиксацию движущегося мяча глазами. Эта способность тренируема путем:

- увеличения скорости полета мяча;
- внезапного появления мяча;
- сокращения дистанции между мячом и связующим игроком.

Реакция с выбором - это выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения нападающих игроков или игровой обстановки. Один и тот же мяч можно передать чуть раньше или чуть позже. Можно сделать передачу почти выпрямленными руками (раньше), либо затянуть выполнение передачи приседая, либо предпочесть кистевые передачи.

Примерные упражнения:

1. Рывок по сигналу из различных исходных положений (из стойки, сидя, лежа). Сигнал - брошенный мяч из-за спины связующего игрока. Переместиться под мяч и выполнить передачу по заданию.

2. Подвижные игры: “День и ночь”, “Охотники и утки”, “Наступление”, “Вызов номеров” и др.

3. Передвижение различными способами по сигналу. В конце дистанции выполнить передачу.

4. Зеркальное выполнение упражнений в парах стоя лицом друг к другу,

через сетку (блокирование, имитация защиты и т.д.).

5. Передача мяча по заданию. Связующий стоит спиной к партнеру в 4-6 м. Партнер ударом в пол в разных направлениях предлагает выполнить передачу.

6. Прием мяча по низкой траектории на связующего игрока. Выполнить передачу по заданию.

7. Прием мяча на связующего игрока, стоящего в 2-4 метрах от принимающего. Выполнить передачу по заданию.

8. Связующий находится в одной из зон - 1,6,5, тренер у сетки набрасывает мяч в одну из зон - 2,3,4. Связующий быстро перемещается к мячу и выполняет передачу.

9. Передачи в стену: на скорость (прострельные), сокращая и увеличивая дистанцию (средние, высокие).

10. Бег с ускорением и остановками с места по сигналу в пределах границ площадки. После остановки наброс мяча связующему и передача по заданию.

Примечание: Быстрота двигательной реакции развивается и в процессе обучения, совершенствования техники и тактики 2 передачи.

Быстрота передвижения - максимально быстрое перемещение по площадке к мячу для выполнения передачи.

Примерные упражнения:

1. Бег на скорость до 5-10 м (в конце дистанции выполнить передачу).

2. Бег на скорость зигзагом. В конце дистанции выполнить передачу по заданию.

3. Челночный бег 3х6 м (одна серия). На финише передача мяча по заданию.

4. Бег по квадрату 9х9 м - рывок, остановка – передача мяча по заданию; рывок, остановка - передача мяча по заданию и т.д.

5. Челночный бег 3х6 м (одна серия) - в конце каждой дистанции - остановка, прыжок вверх с поворотом на 360° и передача мяча по заданию.

6. Передвижение спиной вперед на 2-4 м. В конце дистанции передача мяча по заданию.

6. Передвижение на скорость в структуре “выходов” связующего с последующей передачей по заданию.

Передвижение на скорость левым - правым боком, спиной вперед по сигналу.

7. Бег высоко поднимая бедра (6-9м) - рывок (6-9м) - остановка - передача мяча по заданию; бег, забрасывая голень назад - рывок - остановка - передача мяча и т.д.

8. Бег на скорость с поворотом туловища на 360° (поворот по сигналу).

При развитии быстроты передвижения и быстроты двигательной реакции необходимо учитывать следующие требования:

- упражнения выполнять в первой половине тренировки (на фоне утомления развивается не быстрота, а выносливость);
- техника упражнений на “быстроту” должна быть освоена так, чтобы спортсмен направлял усилия не на способ, а на скорость выполнения;
- длительность одной серии должна быть такой, при которой упражнения выполняются без снижения предельной скорости (обычно 10-15 сек);
 - число серий - 6-8.
 - отдых между сериями - до 1 мин.

Скоростная выносливость - способность связующего игрока выполнять передвижения для второй передачи с высокой скоростью на протяжении всей игры. Зачастую доводка мяча до связующего игрока или в зону “выхода” не точная. Кроме того, при удачной игре в защите противоборствующих команд связующий выполняет множество рывков на различные расстояния, чтобы выйти под мяч для выполнения передачи. Если уровень скоростной выносливости невысокий, то к концу партии, игры связующий будет “чуть-чуть” опаздывать к месту встречи с мячом и тогда о качестве передачи

говорить не приходится.

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии - 30 сек- 2 мин интенсивность - высокая отдых между сериями - 1-2 мин количество серий - 6-8.

Примерные упражнения:

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. Выполнение второй передачи с предварительным выходом из зоны 1 (5). После передачи быстро возвратиться на исходную позицию.
3. Выполнить поочередно 5 передач из 2-й и 4-зон. После каждой передачи быстро сменить зоны.
4. Выход из зоны 1 - передача по заданию; переместиться в зону 4 - передача по заданию; имитация блока в зоне 4 - передача по заданию; переместиться в зону 2 - передача по заданию. Серию повторить.
5. Выход из зоны 1 - передача по заданию; переместиться в зону 6 - доводка мяча по заданию; переместиться в зону 1 - выход к сетке - передача по заданию; переместиться в зону 6 - доводка мяча по заданию и т.д.

“Взрывная” сила. Для выполнения передачи двумя руками необходимо проявление “взрывной” силы - способность нервно- мышечной системы преодолевать сопротивление площадки, мяча с высокой скоростью мышечного сокращения - взрывным образом. Для этого необходимо комплексное развитие силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища, ног.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц при передаче, чтобы обеспечить морфологические и биохимические адаптации (локально направленное воздействие нагрузки).

При развитии “взрывной” силы связующего игрока можно применять незначительные (по весу) отягощения.

Основой проявления “взрывной” силы связующего игрока является сила определенных мышечных групп и скорость их сокращения. “Взрывная” сила связующего игрока развивается на базе общей силовой

подготовленности.

Дозировка физической нагрузки:

число повторения в серии - 10-15

отдых между сериями - 2-3 мин

количество серий - 4-6.

Примерные упражнения:

1. Быстрое сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на пальцах.
2. В упоре передвижения вправо-влево, отталкиваясь руками и ногами от опоры.
3. Сжатие кистевого эспандера.
4. Бросок набивного мяча двумя руками из-за спины, поймать перед грудью.
5. Бросок набивного мяча двумя руками между ног назад.
6. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (1-2 кг) в руках (вариант: руки подняты вверх и движения вперед-назад).
7. Толчки набивного мяча партнеру, меняющему местоположение.
8. Передача в стену футбольного мяча.
9. Передача над собой набивного мяча.
10. В наклоне попеременная тяга руками к голени резинового амортизатора (вариант: круговые движения руками).
11. Резиновый амортизатор закреплен над головой, руки вверху - разведение рук в стороны (вариант: опускание рук вперед-вниз).
12. Из упора сидя рывком поднять ноги вверх.
13. Лежа на бедрах на скамейке, руки за голову, ноги держит партнер - рывком прогнуться назад (вариант: с поворотом туловища).
14. "Салки" в парах, прыжками на одной ноге.
15. Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах.
16. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо (после прыжка - передача).
17. Прыжки из глубокого приседа (после серии прыжков 3- 5 передач в цель).
18. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с

продвижением вперед; на одной ноге; в приседе).

19. Запрыгивание и спрыгивание с тумбы. После одного повтора серия передач в цель.

20. Имитация блока - передача по заданию; имитация нападающего удара - передача и т.д.

Ловкость - это способность выбрать и выполнить нужные движения (действия) правильно, быстро, точно. Ловкость связующего игрока проявляется в координации движений, быстроте и точности действия, способности распределять и переключать внимание, в устойчивости вестибулярных реакций.

Координация движений - это согласованные движения различными частями тела, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (например: своевременный выход связующего к мячу, прострельная передача в прыжке). Чем выше уровень развития координации движений, чем шире и разнообразнее диапазон двигательных возможностей связующего игрока, тем увереннее он владеет двигательным аппаратом, что дает ему возможность быстро, точно и своевременно выполнить передачу для нападающего удара.

От быстрого и точного выполнения передачи зависит результативность атакующих действий. Большое значение для диспетчера имеет умение видеть мяч, партнеров, быстро принимать решение и столь же быстро переходить от одних необходимых действий к другим.

Способность распределять и переключать внимание заключается в сосредоточенности сознания на нескольких видах деятельности (например: перемещение к мячу и оценка игровой ситуации), в быстром переводе внимания, например, от блокирующих к нападающим.

Различные перемещения (бег, ускорения, рывки), остановки, резкие повороты, наклоны, падения связаны с воздействием на вестибулярный анализатор. Чрезмерное раздражение (или недостаточная тренированность) вестибулярного анализатора ухудшает координацию движений, внимание, мышление, что отражается на качестве передачи и тактических

взаимодействиях в атаке.

Решающую роль в развитии ловкости связующего игрока играет природная ловкость (навыки движений, координация движений, подвижность, чувство равновесия, способность мускулатуры к расслаблению и другие факторы). Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от запаса двигательных навыков, приобретенных при занятиях разнообразными физическими упражнениями из легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр (базовая подготовка).

Уровень развития ловкости будущего диспетчера в значительной степени зависит от способности к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

При развитии ловкости необходимо помнить и соблюдать следующие положения:

- ловкость, как физическое качество, тесно связана с “взрывной” силой, разновидностями быстроты движений, выносливостью, гибкостью и проявляется только в комплексе с ними;
- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности, и поэтому лучше всего их проводить в начале основной части тренировки;
- при развитии ловкости необходимо изменять исходные положения, пространственные границы, скорость или темп движений, переключаться с одного движения на другое и т.п.;
- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как они быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие;
- при развитии ловкости важным является психологический настрой на конечный результат (превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера).

Примерные упражнения:

1. Кувырок вперед, назад и передача мяча с опоры и в прыжке по заданию.

2. Передача мяча в мишень после отскока от стены (мяч бросает в стену партнер, находящийся за спиной пасующего).
3. У стены передача мяча в стену, двух мячей поочередно после отскока от пола.
4. Прыгая вправо и влево боком через скамейку, передача мяча по заданию; при приземлении с одной стороны; при приземлении с двух сторон; в полете.
5. Прыжки через длинную качающуюся скакалку с передачей мяча по заданию.
6. Прыжок с подкидного мостика и в прыжке выполнить передачу мяча, наброшенного партнером (передача в цель).
7. Передача мяча с опоры по заданию после прыжка с поворотом на 180° , 360° .
8. То же, но после рывка и остановки.
9. Перед выходом к сетке поочередно из зон 1,6,5 кувырок вперед-назад, выход к сетке и передача в прыжке по заданию.
10. Выход из зоны 1 к сетке, передача в прыжке в зону 4. После приземления прыжок вверх с поворотом на 180° и после приземления передача назад за голову.
11. Рывок из зоны 1 к сетке, поворот на 360° - передача вперед по заданию; рывок в зону 5 и обратно, поворот на 360° - передача за голову в прыжке.
12. После блокирования передача по заданию из глубины площадки.

1.3. Особенности тренировки связующих игроков (на примере тренировочных групп 4-5 годов обучения)

Подготовка связующих игроков на тренировочном этапе 4-5 годов обучения направлена, прежде всего, на совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов. Поэтому успешное решение задач подготовки предполагает четкое планирование учебно-тренировочной

работы. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать направление деятельности, эффективные средства и методы.

Ведущие задачи при тренировке связующих игроков:

- 1.Повышение уровня физической подготовленности.
- 2.Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
- 3.Прочное овладение основами техники и тактики игры.

Подготовительные упражнения развивают физические способности, специфические для игры в волейбол и игровой функции связующего игрока, они являются основным средством специальной физической подготовки. Их можно разделить на упражнения с предметами и без предметов и (мячи набивные, баскетбольные, футбольные, резиновые амортизаторы и т. п.). Необходимо использовать эстафеты, в них вырабатываются навыки быстрого перемещения в сочетании с быстротой реакции, которые обеспечивают своевременный выход связующего к месту действия и их последующий успех (правильность передач, их точность и своевременность).

Сила и быстрота занимают особое место в специальной физической подготовке связующих игроков в волейболе.

Быстрота, как известно, качество комплексное, к ней относится быстрота реакции, быстрота однократного (отдельного) движения и частота движения (число движений в единицу времени). Это обстоятельство, а также специфика функции связующего обуславливает методические приемы и подбор средств для решения двух основных задач: воспитание быстроты двигательной реакции и способностей, определяющих скорость движений.

Для решения первой задачи рекомендуется использовать упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменение условий, в которых происходит двигательная деятельность. Эффективны здесь средства, в которых предполагается выполнение различных заданий в ответ на зрительные (в меньшей мере слуховые) сигналы. Причем преимущественными ответными действиями на

сигнал должны быть изменения направления действий. Это же относится и к выполнению имитационных движений и действий.

Для решения второй задачи подбирают упражнения, которые включали бы движения и действия, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Решению этой задачи в наибольшей степени отвечают бег на скорость из различных исходных положений (до 10 м), с резким изменением направления, с одновременным выполнением игровых приемов.

В волейболе необходимо использовать комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц и скорости их сокращения так как преимущественное значение имеет скорость сокращения мышц, от которой во многом зависит эффективность выполнения технических приемов (высота и внезапность прыжка, дальность и своевременность передач и т. д.). Сюда должны входить упражнения с отягощением (малым – для выполнения с максимальной скоростью и с относительно большим), прыжковые упражнения (в том числе и с отягощением)- метод статико-динамического развития прыгучести, а также специальные упражнения, непосредственно связанные с основными техническими приемами игры [1,3,15].

Если связующий обладает высокой и стабильной эффективностью действий в сложных условиях спортивного поединка, значит он обладает высоким мастерством. Но рано или поздно начинается возрастная стабилизация, а затем и снижение функциональных и адаптационных возможностей организма. Это зависит от различных условий и является индивидуальным.

После 6-10 лет специализации наступает спад спортивных результатов и имеет преходящий характер. Поэтому дальнейшее совершенствование всей организации спортивной деятельности будет способствовать росту спортивных результатов и их длительному сохранению связующих игроков. В решении этой задачи имеются два пути: первый – совершенствование технико-тактических действий связующего (практически

неисчерпаемый резерв), второй – целесообразное изменение структуры и содержания специализированной тренировки.

Для современного волейбола характерно совершенствование технического мастерства связующего, что лежит в основе дальнейшего развития его тактических возможностей.

Творческий потенциал связующего имеет важное значение в совершенствовании технико-тактического мастерства. Каким бы квалифицированным ни был тренер и как бы хорошо он ни знал связующего, его возможностей, игрок должен знать себя лучше. Для этого необходим постоянный поиск путей и средств развития своих возможностей. В подтверждение сказанного приведем такой пример. Известно, что удаление связующего от сетки при некачественном приеме мяча на 2-3 м в какой-то степени предопределяет направление передач и служит предварительной информацией блокирующим игрокам соперника, позволяющей предвосхищать возможные действия связующего. Как правило, в такой ситуации возникает сложная проблема – как скрыть истинность своих намерений, обеспечив в то же время высокую надежность передачи? Успешное ее решение безотносительно к характеру действий партнеров сопряжено по меньшей мере с двумя задачами: выбором направления передачи (зоны), которое тесно связано со способностью восприятия угловых отношений (по отношению к сетке), и умением скрывать интенсивность своих намерений [18,20].

Решение первой задачи обусловлено индивидуальными возможностями связующего. Следовательно, можно говорить лишь о предпосылках для ее решения, которые заключены в исходном положении перед передачей. Они предпочтительнее, если связующий всегда будет занимать определенное положение по отношению к одному из нападающих зоны 3, а в последний момент выполнять передачу игрокам зон 4 или 2. в этом случае углы направления передач будут изменяться незначительно, что, естественно, повышает их надежность.

Необходимо учитывать и других индивидуальные особенности связующего игрока, которые могут вносить существенные коррективы в решение данной задачи. Более успешные действия при передачах за голову или в заднебоковых направлениях определяет хорошая гибкость в лучезапястных суставах предопределяет. Меткость передач позволяет понизить их траекторию и тем самым обострить развитие наступательных действий и т. д.

На передней линии связующий обладает большими возможностями. Владение широким арсеналом атакующих действий способствует значительному обострению действий команды. Это одно из важнейших достоинств ведущих связующих.

От индивидуальных особенностей связующего и его творческой инициативы зависит выбор действий на площадке. Необходимо довести технико-тактическое мастерство связующего до высокого уровня. В противном случае личная инициатива связующего даст мало эффективные результаты, что особенно отрицательно сказывается в напряженные моменты игры. Уровень технико-тактического мастерства связующего характеризуют количественные (объективные) показатели, получаемые в процессе визуальных наблюдений или видеозаписи во время соревнований. Нужно заметить, что кроме количественных нужны и качественные характеристики, т. е. педагогические.

Это и есть высокий уровень мастерства связующего. Он достигается не только систематическим кропотливым трудом, но и прежде всего вдумчивым отношением к подготовке. Ведь связующий – это созидатель. И это не просто слова. Без постоянного творчества в тренировке невозможны успехи в игре [18,19,27,28].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников проводился с целью характеристики соревновательной и тренировочной деятельности связующих игроков в волейболе, изучения средств и методов повышения эффективности технико-тактических действий связующих игроков в тренировочных группах 4-5 годов обучения.

2. Педагогическое наблюдение проводилось для изучения тренировочного процесса волейболистов тренировочных групп ГБУ «СШОР №2 Белгородской области». Педагогическое наблюдение включало в себя фиксирование отдельных упражнений, направленных, на специальную тренировку связующих игроков в волейболе.

3. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности связующих игроков осуществлялся с помощью компьютерных программ DATA VOLEY Professional и DATA VIDEO system, кроме того, велась видеозапись с помощью цифровой видеокамеры “Sony”.

При описании эффективности игры связующего использовались специальные критерии оценки игры связующего во время тренировочной и соревновательной деятельности игроков. Оценивались техническая, технико-тактическая и тактическая стороны подготовки связующих.

Технический критерий - осуществлялся контроль над качеством выполнения второй передачи: высота передачи над сеткой и удаленность передачи от сетки. При идеальной и хорошей доводке «разброс» во второй передаче на края сетки не должен превышать 0,5 м. Чем ниже передача над сеткой, тем больше вероятность брака, т.к. времени на обдумывание и

принятия правильного решения для выполнения технического элемента очень мало.

Технико-тактический критерий – количество (%) передач с хорошего и отличного приема на 1 блок. Существует хороший и отличный прием мяча после подачи или нападающего удара.

Эффективность выполнения «вторых» передач напрямую зависит от приема мяча. Главным моментом здесь является вывод игроков на нападение на один или двойной блок после хорошего и отличного приема.

Тактический критерий – тактическое разнообразие (отсутствие стереотипов). Главным оценивающимся компонентом здесь является применение связующим игроком наиболее эффективных передач с учетом расположения партнеров, а также, главным образом, соперников, с целью завершения атаки с положительным результатом.

4. Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности упражнений, направленных на обучение технико-тактическим действиям связующих игроков. В 2015-2016 годах проводился эксперимент, в ходе которого был проведен анализ технико-тактического мастерства занимающихся в тренировочных группах 4 и 5 годов обучения. Основным педагогический эксперимент охватывал по времени 2016–2017 гг. и проводился на базе тех же групп в ГБУ «СШОР №2 Белгородской области».

Основными критериями определения эффективности подготовки связующих игроков являлись показатели количества выполненных нападающих ударов нападающими игроками с двойным блоком, а также количество ошибок, которые совершали связующие игроки.

6. Методы математической статистики. Для математической обработки результатов исследования использовался метод Фишера-Стьюдента, который позволял получить следующие показатели:

При определении значения t – вероятности ошибочного принятия «нулевой» гипотезы считалось, что если P – уровень достоверности различий

не превышал 0,05, то наблюдаемые различия не случайны. Коэффициент достоверности различий вычислялся по таблице вероятности распределения Стьюдента.

2.2. Организация исследования

На **первом этапе** (май – август 2015 года) был проведен анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме.

На **втором этапе** (сентябрь 2015 года – июнь 2016 года) был осуществлен анализ соревновательной деятельности связующих игроков в волейболе и тренерами разработана методика построения тренировочного процесса связующих игроков на примере тренировочных групп 4-5 годов обучения.

На **третьем этапе** (июль 2016 года – апрель 2017 года) был проведен основной педагогический эксперимент в тренировочных группах 4-5 годов обучения.

На **четвертом этапе** (апрель 2017 - февраль 2018 года) была проведена математическая обработка полученных результатов.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Обоснование средств и методов повышения эффективности технико-тактических действий связующих игроков в тренировочном процессе на тренировочном этапе 4-5 годов обучения

В подготовку связующих игроков на тренировочном этапе 4-5 годов обучения, входит, главным образом, система тренировочных воздействий, призванная максимально реализовывать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов.

В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени:

- 1). Уровень физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обуславливают эффективность двигательных действий.
- 2). Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.
- 3). Реализация технических приемов через тактические действия.

Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовывать в игре свой технико-физический потенциал.

В задачи подготовки связующего игрока входит: развитие специальных способностей и физических качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой выполнения второй передачи; повышение технического мастерства; овладение тактикой игры; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической,

технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

У юных спортсменов, занимающихся в тренировочных группах, при относительно непродолжительном перерыве в тренировочных занятиях игровой направленности нарушаются сложно-координационные механизмы выполнения технических действий связующих игроков, ухудшается взаимодействия между связующим игроком и нападающими. В этом случае стоит задача повышения уровня общей и специальной подготовленности, восстановления техники выполнения передач мяча сверху и снизу, формирования необходимого уровня взаимодействия с нападающими игроками.

После продолжительного перерыва (переходный период) организм спортсмена не готов к выполнению сложных игровых элементов. Поэтому в начале подготовительного периода необходимо подготовить мышечную систему спортсменов к специфическим нагрузкам «взрывного» и скоростного характера.

Исходя из задач подготовки связующих игроков, нами были разработаны задачи по совершенствованию всех сторон подготовки связующих игроков (см. табл. 3.1.).

Как известно, **подготовительный период** состоит из двух этапов: общеподготовительного и специальноподготовительного. В тренировочных занятиях общеподготовительного этапа, главным образом, планировалась работа, направленная на развитие основных двигательных качеств, повышение уровня физического развития спортсменов.

На **специальноподготовительном этапе** планировалась работа направленная на развитие специальной физической, технической и тактической подготовкой. Основу **базового мезоцикла** специальноподготовительного этапа составляли упражнения на совершенствование технической и тактической подготовки.

В соревновательном периоде в подводящих микроциклах особое внимание уделялось игровой подготовке, которая как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки. В ударных микроциклах происходило участие в календарных играх (официальных соревнованиях) – обязательное условие для приобретения и развития у связующего игрока надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

Таблица 3.1.

Задачи подготовки связующих игроков

З А Д А Ч И	Подготовительный период (общеподготовительный этап)	
	<p><i>Общие:</i> 1. Развитие основных двигательных качеств;</p> <p><i>Частные:</i> 1.Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;</p> <p>2.Повышение функциональных возможностей организма спортсмена;</p> <p>3.Стимулирование восстановительных процессов;</p> <p>4.Восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов.</p>	
Общеподготовительный этап		
	Базовый мезоцикл	Предсоревновательный мезоцикл
З А Д А Ч И И	<p><i>Общие:</i> 1.Повышение уровня специальной физической, технической и тактической подготовок.</p> <p><i>Частные:</i> 1.Усиление специальной физической и функциональной подготовленности волейболистов;</p> <p>2.Улучшение техники игры;</p> <p>3.Отработка тактических элементов, частных игровых вариантов.</p>	<p><i>Общие:</i> 1.Повышение уровня технической и тактической подготовок.</p> <p><i>Частные:</i> 1.Совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами;</p> <p>2.Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств;</p> <p>3.Совершенствование техники игры.</p>
Соревновательный период		
	Ударные и подводящие микроциклы	Восстановительные микроциклы
З А	1.Игровая подготовка;	1.Совершенствование технико-тактического мастерства;

Д А Ч И	2.Участие в календарных играх.	2.Поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне; 3.Создание условий для восстановления организма волейболистов
------------------	--------------------------------	--

Упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности

1. Игрок 1 делает рывок, ловит брошенный ему игроком 2 мяч и тут же возвращает его ему, то же делает с игроком 3, бежит к линии Б, останавливается, поворачивается на 180 и снова делает рывок. Игроки 2 и 3 после ловли мяча от игрока 1 меняют свое место. Чередование заданий с набивными и волейбольными мячами.

2. Набивной мяч у игрока 2. Игрок 1 делает рывок, ловит мяч от игрока 2 и тут же бросает его игроку 3. Игрок 2 меняет место, как в предыдущем упражнении. Выполняется несколько раз подряд. Чередование заданий с набивными и волейбольными мячами.

3. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов игры; выполнение перемещений с отягощениями, прием-передач мяча сверху с отягощениями на руках, выполнение отдельных частей технических приемов с отягощениями.

4. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к техническим приемам и выполнение этих же приемов (бросок набивного мяча одной рукой – верхняя прямая подача; прыжковые упражнения – нападающий удар или выполнение передач мяча в прыжке; сочетание способов перемещения на максимальной скорости);

5. И. п. – по два игрока на боковых линиях (2-3 м между игроками). Передача двумя мячами в парах. Начало передач с одной стороны. После передачи смена мест на линии.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается: во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения приема-передач мяча для нападения; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приемов. Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике.

Упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической и технической подготовленности

1. Развитие специальных физических качеств в процессе многократного выполнения приемов-передач мяча сверху и снизу;
2. «Челночный» бег 4×3 м и 3-5 подач на точность в одной серии;
3. «Челночный» бег вдоль сетки 4-6 м. При каждой остановке поочередно имитация передач для нападения, блока и нападающего удара;
4. У стены передача над собой, сесть на пол, передача в стену; встать и прием сверху (снизу) в стену; передача в стену, передача над собой, сесть и т.д.;
5. Передача в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо на стойке диаметром до 70 см) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.

Взаимосвязь специальной физической, технической и тактической подготовкой достигается при развитии специальных физических способностей применительно к приемам, выполняемым связующим игроком, в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную). Для этого используют следующие методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития специальных качеств с упражнениями на технику и тактику; соединение специальных качеств и способностей с приемом игры (например, периферическое зрение и передача сверху двумя руками, быстрота перемещения и блокирование и т.п.).

Упражнения, направленные на повышение технико-тактического мастерства

1. Передачи в цифровую мишень по заданию;
2. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место;
3. Связующий игрок в зоне 3, нападающий – в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега);
4. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверх – высокая передача на край сетки; рука в сторону – передача на три метра от сетки; круговое вращение – быстрая передача на край сетки.
5. То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1,6,5;
6. Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок – на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2 – передача высокая, если не перемещается – низкая и быстрая;
7. То же, но два блокирующих в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются);
8. Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи);
9. То же, что и в предыдущих упражнениях, но передача для нападающего удара в прыжке.

Единства технической и тактической подготовки достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Эффект этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приемов игры в рамках тактических

действий (индивидуальных, групповых, командных); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

Об эффективности подготовки связующих игроков судят по следующим показателям: по качеству технических приемов (по числу «своих» ошибок) и объему тактических действий, применяемых спортсменами в соревнованиях; по эффективности игровых действий на соревнованиях.

Трансформация тренировочных эффектов в результате игровых действий достигается по средствам: во-первых, совмещения компонентов тренировки – физической и технической; во-вторых, чередования и переключения технических приемов, тактических действий и упражнений для развития специальных физических качеств; в-третьих, системы заданий в учебных играх и установок в контрольных играх и, наконец, в календарных играх. Игровая подготовка занимает значительное место в годичном цикле подготовки связующих игроков к соревнованиям. В игровых условиях происходит закрепление технико-тактических действий (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

3.2. Определение эффективности разработанной методики

Экспериментальная методика подготовки связующих игроков была использована в подготовке связующих игроков тренировочной группы, выступавших в Первенстве России сезона 2016-2017 гг.

Обучение технико-тактическим действиям связующих игроков в тренировочной группе осуществлялось в соответствии с разработанной методикой тренерами тренировочных групп. На каждом этапе подготовки

решались свои задачи. Для этого использовались соответствующие упражнения. Общей тенденцией являлось взаимосвязь отдельных сторон подготовки в соответствии с этапом подготовки, а также усиление соответствия упражнений соревновательной деятельности. При проведении этих упражнений создавались условия, способствующие формированию положительной мотивации к проявлению максимальных усилий.

Эффективность разработанной методики обучения технико-тактических действий связующих игроков определялась на основе анализа соревновательной деятельности тренировочной группы с показателями связующих команд-соперников, принимающих участие в Первенстве России в 2016-2017 гг.

В таблицах 3.2. и 3.3. представлен сравнительный анализ технико-тактических действий связующих игроков в матчах сезонов 2015-2016 гг. и в 2016-2017 гг. – основной эксперимент.

Технико-тактические действия связующих игроков рассматривались следующим образом: фиксировалось общее количество передач, количество передач, которыми связующий вывел нападающих на двойной блок, количество передач, которыми связующий вывел нападающих на одиночный блок и количество ошибок, совершенных связующим игроком. Так как сравнивать абсолютные показатели технико-тактических действий нельзя, поскольку было разное общее количество передач, то рассчитывались три коэффициента: K_1 – отношение передач, выведенных на двойной блок, к общему количеству; K_2 – отношение передач, выведенных на одиночный блок, к общему количеству; K_3 – отношение ошибок к общему количеству.

В игровом сезоне 2015-2016 гг. у связующих тренировочной группы СШОР №2 и команд-соперниц различие в общем количестве передач за 10 игр составило примерно 2 передачи. По количеству передач, выведенных на двойной блок при хорошей и отличной доводке связующие команды СШОР №2 имели наилучшие показатели – 20,6. Средний показатель K_1 в десяти играх у Белгородской команды составил $0,46 \pm 0,05$, в то время как у команд-

соперниц эти величины в среднем составили 20,5 и $0,44 \pm 0,04$. Количество передач, выведенных на одиночный блок у игроков СШОР №2 – 13,5, больше, чем у игроков команд–соперниц - 12,5. Средний показатель K_2 у нашей команды и у команд-соперниц составил $(0,3 \pm 0,3)$ и $(0,26 \pm 0,2)$. Так как связующие команд совершили примерно одинаковое количество ошибок, то значение K_3 у них также примерно одинаковое. Проведенный математический анализ показал, что не выявлены статистически достоверные различия ($P > 0,01$).

После применения экспериментальной методики по результатам игр сезона 2016-2017 гг. были получены следующие результаты эффективности игры связующих: общее количество передач у связующих команды СШОР №2 составило 43,1, а у связующих команд-соперниц в среднем - 40,4.

Количество передач, которыми связующие вывели нападающих на двойной блок, у команды Белгородской области в результате анализа 10 игр - 19,3, а у команд-соперниц - 20,7, то есть связующие команды СШОР №2 совершили меньше передач на двойной блок, чем их соперники. Средний показатель K_1 у нашей команды составил $0,64 \pm 0,05$, в то время как у соперников – $0,58 \pm 0,04$. На одиночный блок команды СШОР №2 вывели в среднем на 4,3 раза больше, чем связующие команд-соперниц. При этом соперники совершили в среднем большее количество ошибок. Методом математической обработки полученных данных были установлены достоверные различия ($P < 0,05$)

Таблица 3.2.

Сравнительный анализ эффективности технико-тактических действий связующих игроков СШОР №2 и основных соперников сезона 2015-2016гг

№ игр	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		X ± m		P
	Б	М	Б	М	Б	Н	Б	Н	Б	Ба ш.	Б	Ба ш.	Б	Юг ра	Б	Юг ра	Б	В	Б	В	Бел	Соп .	
Всего	34	37	36	42	32	38	43	49	51	39	41	41	54	45	37	39	36	46	42	48	44,6	46,4	-
2 блока	13	12	14	17	20	18	24	21	31	19	25	21	28	21	18	17	17	25	26	24	20,6	20,5	-
К1	0.38	0.32	0.38	0.40	0.62	0.47	0.55	0.42	0.6	0.48	0.6	0.51	0.51	0.46	0.48	0.43	0.47	0.54	0.61	0.5	0.46± 0.05	0.44± 0.04	<0.05
1 блок	14	11	12	18	9	13	11	19	8	15	10	14	12	16	12	7	11	15	11	17	13,5	12,5	-
К2	0.41	0.29	0.33	0.42	0.28	0.34	0.26	0.38	0.15	0.38	0.24	0.34	0.22	0.35	0.32	0.17	0.3	0.32	0.26	0.35	0.3± 0.3	0.26± 0.02	<0.05
Ошибка	7	4	10	7	3	7	8	9	12	5	6	6	4	8	7	5	8	6	5	7	13,6	13,7	-
К3	0.2	0.1	0.27	0.16	0.09	0.18	0.18	0.18	0.23	0.12	0.14	0.14	0.07	0.17	0.18	0.12	0.22	0.13	0.11	0.14	0.3±0 .03	0.29± 0.04	<0.05

Таблица 3.3.

Сравнительный анализ эффективности технико-тактических действий связующих игроков СШОР №2 и основных соперников сезона 2016-2017гг

№ игр	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		X ± m		P
	Б	М	Б	М	Б	Н	Б	Н	Б	Ба ш.	Б	Ба ш.	Б	Юг ра	Б	Юг ра	Б	В	Б	В	Бел	Соп .	
Всего	44	37	46	38	32	23	43	44	41	38	43	49	47	42	47	49	46	46	42	38	43,1	40,4	-
2 блока	16	15	21	24	20	8	22	21	20	25	19	25	18	21	18	18	21	26	16	24	19,3	20,7	-
К1	0.36	0.40	0.45	0.63	0.62	0.34	0.51	0.47	0.48	0.65	0.44	0.51	0.38	0.50	0.38	0.36	0.45	0.56	0.39	0.63	0.44± 0.05	0.50± 0.04	>0.05
1 блок	20	12	14	16	12	10	14	11	19	6	13	11	18	12	12	13	15	11	22	17	16,1	11,8	-
К2	0.45	0.32	0.30	0.42	0.37	0.43	0.32	0.25	0.46	0.15	0.30	0.22	0.38	0.28	0.25	0.26	0.32	0.23	0,52	0.44	0.36± 0.03	0.30± 0.02	>0.05
Ошибка	8	10	7	6	3	7	8	11	4	7	6	8	4	8	5	5	4	7	4	6	6,2	7,5	-
К3	0.18	0.27	0.15	0.15	0.09	0.30	0.18	0.25	0.09	0.18	0.13	0.16	0.08	0.19	0.10	0.10	0.08	0.15	0.09	0.15	0.14± 0.03	0.18± 0.04	>0.05

По полученным данным игрового сезона 2016-2017 гг. эффективности игры связующих игроков команды СШОР №2 и связующих игроков команд-соперников были построены диаграммы динамики показателей технико-тактической подготовки связующих игроков.

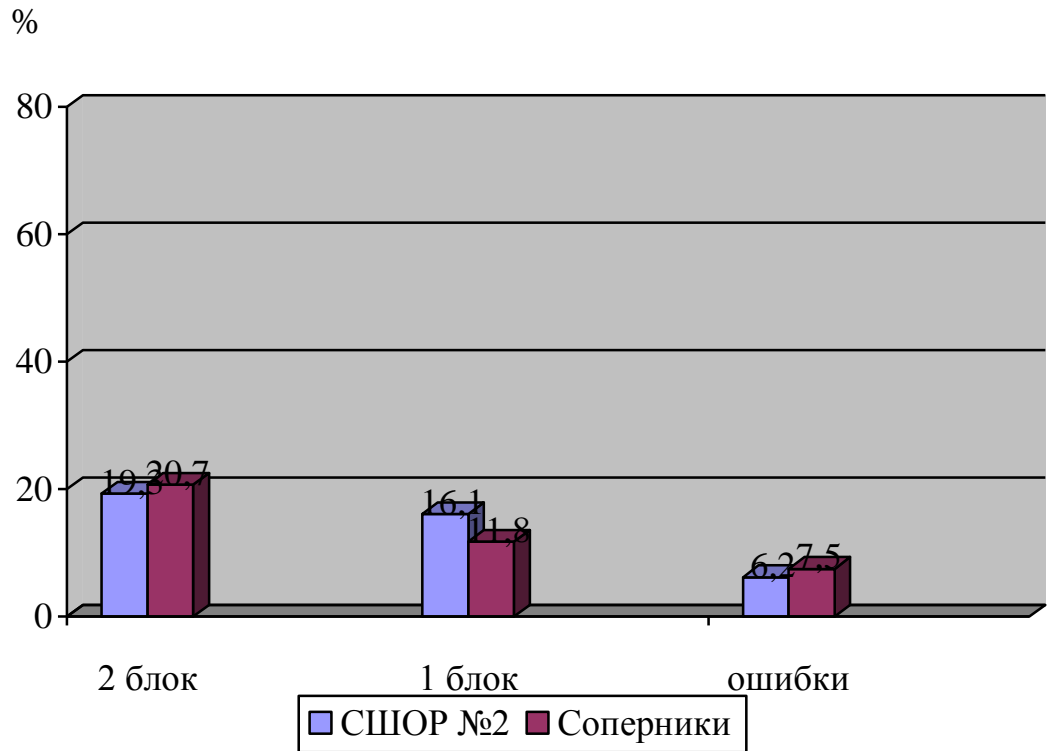


Рисунок 3.1. Динамика показателей технико-тактических действий связующих игроков СШОР №2 и основных соперников в игровом сезоне 2016-2017 гг.

В игровом сезоне 2016-2017 гг. при хорошей и отличной доводке эффективность технико-тактических действий связующих игроков тренировочной группы СШОР №2 повысилась по сравнению с показателями связующих игроков команд-соперниц. При незначительной разнице в общем количестве совершенных за 10 игр передач, связующие команды уменьшили количество передач, которыми они вывели нападающих на двойной блок. Так, если связующие команды СШОР №2 в 2015-2016 гг. имели 20,6 от общего количества, то в сезоне 2016-2017 гг. этот показатель составил 19,3. У команд-соперников эта разница менее значительна: 2015-2016 гг. – 20,5;

2016-2017 гг. – 20,7. В показателях вывода нападающих игроков на одиночный блок наблюдалась следующая динамика: занимающиеся СШОР №2 - от 13,5 до 16,1, а в командах основных соперников наблюдалось незначительное изменение в показателях эффективности игры связующих игроков от 12,5 до 11,8. По количеству ошибок, совершенных связующими игроками за игровые встречи, связующие команд-соперниц имели более значительный прирост по сравнению со связующими Белгородской команды, разница в СШОР №2 составила – 7,4, тогда как у команд-соперниц – 6,2. Таким образом, связующие тренировочной группы СШОР №2 снизили количество ошибок от количества передач, выводящих нападающих на двойной и одиночный блок. У команд-соперников наблюдалась примерно равномерное увеличение всех параметров оценивающих эффективность игры связующих игроков.

Проведенный математический анализ результатов 2016-2017 гг. игрового сезона показал, что выявлены статистически достоверные различия ($P < 0,05$), тогда как в различиях игрового сезона 2015-2016 гг. не выявлено статистически достоверных различий ($P < 0,05$). В финале Первенства России команда ГБУ «СШОР № 2 Белгородской области» заняла 1 место в сезоне 2016-2017 гг.

ВЫВОДЫ

1. Из анализа литературных источников нами определены следующие критерии оценки эффективности технико-тактических действий связующего игрока (в командах мастеров):

- 1) технически правильное выполнение второй передачи;
- 2) удельный вес вторых передач, при которых нападающие атаковали на одном блоке или без блока;
- 3) тактическое разнообразие (отсутствие стереотипов при организации командных действий).

2. Установлено, что повышение уровня технической и тактической подготовленности достигается путем совершенствования технических приемов в рамках тактических действий с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники. Для этого необходимо выполнение трех типов упражнений: первый – выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера.

Повышение уровня развития специальной физической, технической и тактической подготовленности достигается при развитии специальных физических способностей применительно к приемам, выполняемым связующим игроком, в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

3. В игровом сезоне 2016-2017 гг. эффективность технико-тактических действий связующих игроков команды СШОР №2 Белгородской области повысилась по сравнению с показателями в 2015-2016 гг. По количеству ошибок, совершенных связующими игроками за игровые встречи, связующие команды СШОР №2 имели более значительный прирост (7,4) по сравнению со связующими команд основных соперников (6,2). Таким

образом, связующие тренировочной группы СШОР №2 снизили количество ошибок от количества передач, выводящих нападающих на двойной и одиночный блок. Проведенный математический анализ результатов 2016-2017 гг. игрового сезона показал, что выявлены статистически достоверные различия ($P < 0,05$), тогда как в различиях игрового сезона 2015-2016 гг. не выявлено статистически достоверных различий ($P > 0,05$). Юные волейболисты СШОР №2 Белгородской области по итогам 2016-2017 гг. заняли 1 место в Финале Первенства России по волейболу.

4. Разработаны практические рекомендации для тренеров-преподавателей ДЮСШ и СШОР по подготовке связующих игроков.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При подготовке связующих игроков необходимо учитывать особенности структуры соревновательной деятельности: у связующих игроков в большей степени преобладают технико-тактические действия средней интенсивности, технико-тактические действия высокой интенсивности имеют место при игре на передней линии.

2. Чтобы достичь высоких результатов, необходимо помнить, что интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовывать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов.

3. Для повышения эффективности игры связующего игрока необходимо руководствоваться следующими положениями: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовывать в игре свой технико-физический потенциал.

4. При совершенствовании технико-тактической действий связующих игроков высокой квалификации необходимо на каждом тренировочном занятии следить за соблюдением основных критериев эффективности игры связующего. Тренировочные упражнения должны носить интегральный характер и максимально соответствовать количественным и качественным параметрам соревновательной деятельности. При выполнении основных упражнений тренировочного занятия необходимо создавать мотивационные условия для того, чтобы игроки проявляли максимальные усилия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / Под общ. ред. А.Г. Айриянца. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 230 с.
2. Амалин М.Е., Шилов А.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх. [Текст] / М.Е. Амалин, А.С. Шилов. Теория и практика физ. культуры. - 1980.-№9.-С.19-22.
3. Баранов И.Н. Мышечная деятельность, адаптация, тренированность. [Текст] / И.Н.Баранов - Кишинев: Штиница, 1989. - 100 с.
4. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры [Текст]: / Под ред. А.В. Беляева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. [Текст] / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011 – 176 с.
6. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. [Текст] / А.В. Беляев. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2008. – 56 с.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. [Текст] / Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов. [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М., Физкультура и спорт, 1988. – С 12-54.
9. Волейбол / пер. с англ. Н.А. Чупеева – М.: Астрель; АСТ, 2010.- 32 с.
10. Годик М.А. Спортивная метрология. [Текст] / М.А. Годик - М.: Физкультура и спорт, 1988.–191 с.
11. Железняк Ю.Д. Волейбол. [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. Методическое пособие по обучению игре.- М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. -112 с.

12. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. [Текст] / Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ, 1967.- 292 с.

13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002. – С.89 – 159.

14. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. [Текст] / Ю.Д. Железняк – М.: ФиС, 1988. - 192 с.

15. Жилина Л.В. Организация и проведение занятий по волейболу: учебно-методическое пособие/ Л.В. Жилина, О.В. Селезнева, Р.А. Селезнев.- Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015.- 44 с.

16. Зациорский В.М. Спортивная метрология [Текст] / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 252 с.

17. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. [Текст] / А.В. Ивойлов - Минск: Выш. школа, 1982. - 144 с.

18. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. [Текст] / А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 163 с.

19. Клевцов В.А., Попова Р.Ф. Начальное обучение технике верхних передач мяча в волейболе. [Текст] / В.А. Клевцов, Р.Ф. Попова. Методическая разработка, 1990. – 47 с.

20. Клещев Ю.Н. Волейбол [Текст] / Под ред. Ю.Н. Клещева.–М.: Физкультура и спорт,1985.–270 с.

21. Клещев Ю.Н. Волейбол: Сб. статей [Текст] / Сост.: Ю.Н. Клещев. М.: Физкультура и спорт,1983.–93с.

22. Клещев Ю.Н. Волейбол: подготовка команды к соревнованиям. [Текст] / Сост.: Ю.Н. Клещев – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.

23. Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. [Текст] / И.М. Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климков – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

24. Кулясов А.М. Структура соревновательной деятельности как основа интегрального обучения технико-тактическим действиям юных волейболистов. – Автореф. дис....канд. пед. наук. - М, 1990. - 179 с.

25. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. [Текст] / Н.А. Масальгин - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 151 с.

26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

27. Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх. Сб. науч. трудов. – Л., 1985. – С 29-59.

28. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

29. Платонов В.Н. Управление тренировочным процессом квалифицированных спортсменов. [Текст] / В.Н. Платонов – Киев.: Здоровья, 1985. – 192 с.

30. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. [Текст] / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

31. Спирин М.П., Жилина Л.В. Подвижные игры: теория, практика, методика проведения.- Белгород: ИПЦ «Политера», 2010. – 141 с.

32. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб. [Текст] / С.Л. Фетисова: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002.- 155 с.

33. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. [Текст] / А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.

34. Хапко В.Е., Белоус В.И. Волейбол. [Текст] / В.Е. Хапко, В.И. Белоус - Киев: Радянська школа. - 110 с.

35. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. [Текст] / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов – Киев: Здоровья, 1990. – 128 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Финальные соревнования Первенства России по волейболу среди команд юношей 1999-2000 гг. р.

Финальные соревнования Первенства России по волейболу среди команд юношей 1999-2000 гг. р. с 15 по 25 февраля 2017 года. Соревнования проходили в двух залах «ГБУ СДЮСШОР№2 Белгородской области» по адресам: проспект Славы, д. 69 и улица Щорса, д. 14.

В соревнованиях принимали участие 15 команд: Белгородская область, г. Москва, Новосибирская область, Республика Башкортостан, ХМАО-Югра, Воронежская область, Краснодарский край, Санкт-Петербург, Красноярский край, Свердловская область, Ивановская область, Ленинградская область, Республика Дагестан, Псковская область, Самарская область.

Главный тренер команды Белгородской области Тетюхин Юрий Иванович, старший тренер Захватенков Иван Леонидович.

По итогам соревнований места определились следующим образом:

- 1 место - Белгородская область
- 2 место - г. Москва
- 3 место - Новосибирская область
- 4 место - Республика Башкортостан
- 5 место - ХМАО-Югра
- 6 место - Воронежская область
- 7 место - Краснодарский край
- 8 место - г. Санкт-Петербург
- 9 место - Красноярский край
- 10 место - Свердловская область
- 11 место - Ивановская область

12 место - Ленинградская область

13 место - Республика Дагестан

14 место - Псковская область

15 место - Самарская область

С 21 по 30 марта 2016 года в Белгороде проводились финальные соревнования первенства России по волейболу среди команд юношей 2000-2001г.г.р. Игры проводились в спортзале ГБОУ ДОД «СДЮСШОР №2 Белгородской области и в областном волейбольном центре. В соревнованиях приняло участие 16 лучших команд России, которые преодолели зональный и полуфинальный этапы. Состав участников: Санкт-Петербург, , Белгородская область, Москва-1, Новосибирская область, Республика Башкортостан, ХМАО -Югра, Воронежская область, Москва-2, Москва-3, Москва-4, Краснодарский край, Пермский край, , Ставропольский край, , Ивановская область, Красноярский край, Ленинградская область, Нижегородская область.

Команду Белгородской области представляли воспитанники ГБОУ ДОД «СДЮСШОР №2 Белгородской области». Команду готовили тренеры-преподаватели СДЮСШОР №2 ЗТР Тетюхин Ю.И. и МС Захватенков И.Л.

В результате проведённых соревнований команда Белгородской области, выиграв во всех встречах заняла 1 место.