

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ПЛАНЫ ЛЕКЦИЙ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Раздел I. Общие основы теории волейбола

Тема 1. Структура и содержание учебной дисциплины

План

1. Предмет, структура, задачи и содержание учебной дисциплины.
2. Программный материал и зачетные требования.
3. Организация самостоятельной работы.

1. Предмет, структура, задачи и содержание учебной дисциплины.

Основной целью изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по волейболу)» является: формирование и развитие социально-профессиональной и научно-исследовательской компетентности, позволяющей сочетать научные, академические, профессиональные, социально-личностные знания, умения и навыки для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности.

Задачи учебной дисциплины: сформировать представление о профессии преподавателя и тренера по волейболу; сформировать знания о структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов; сформировать систему знаний и умений управления учебно-тренировочным процессом волейболистов; обеспечить овладение методикой преподавания и организации тренировочного процесса волейболистов; способствовать расширению объема знаний и практических умений применения средств спортивной тренировки в волейболе; способствовать совершенствованию спортивно-педагогического мастерства студентов; сформировать систему знаний о методах научных исследований в области физической культуры и спорта; сформировать систему знаний о технологии проведения научного исследования с использованием современных информационных технологий; сформировать систему знаний о методах исследования отдельных компонентов спортивной деятельности в волейболе (физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, а также их соревновательной деятельности); сформировать систему знаний и умений подготовки волейболистов к соревнованиям и управления командой в соревновательном периоде; сформировать систему знаний и умений методики отбора волейболистов и комплектования волейбольной команды; обеспечить теоретическую, методическую и психологическую готовность студентов к работе в качестве преподавателя и тренера по волейболу.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие а) академические компетенции: уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач; владеть системным и сравнительным анализом; владеть исследовательскими навыками; уметь работать самостоятельно; творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; владеть междисциплинарным подходом при

решении проблем; иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий; обладать навыками устной и письменной коммуникации; уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

б) социально-личностные компетенции: обладать качествами гражданственности; уметь работать в команде; совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности; пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения; формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию; уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм; уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия; проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

в) профессиональные компетенции: формировать у занимающихся физическую культуру личности; воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности; формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования; осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами; анализировать и оценивать собранные данные; взаимодействовать со специалистами смежных профилей; вести переговоры с другими заинтересованными участниками; готовить доклады и материалы к презентациям; пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций; организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений; применять на практике современные управленческие технологии; оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе; анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность; системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития; квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта; организовывать и проводить спортивный отбор; контролировать и анализировать соревновательную деятельность; судить соревнования и готовить судей по волейболу; обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь; выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм; осваивать и использовать современные методики физического воспитания; формировать знания, двигательные умения и навыки; нормировать и контролировать физическую нагрузку; организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию; осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни; анализировать рыночную ситуацию, сложившуюся в сфере физической культуры и спорта; понимать

особенности и специфику предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта; проводить индивидуальные и групповые консультации.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать**: историю, современное состояние и тенденции развития волейбола; основные понятия волейбола; структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления волейболом; правила соревнований; основные положения системы подготовки спортсмена; технику и тактику волейбола; методику физической, технической и тактической подготовки; специфику психологической подготовки волейболистов; цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации; показатели и критерии спортивного отбора; систему контроля и отбора в волейболе; периодизацию, структуру, планирование и контроль в волейболе; соревновательную деятельность в волейболе; внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**: осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь; организовать соревнования; судить соревнования; готовить судей по волейболу; реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности; выполнять технические приемы и тактические действия; анализировать технику волейбола; осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку; обучать технике и тактике избранного волейбола; дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку; регулировать психическое состояние спортсмена (команды); планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации; организовать и проводить спортивный отбор; контролировать и анализировать соревновательную деятельность; организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение; выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм; взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**: понятийным аппаратом избранного волейбола; методами страховки и оказания помощи; методикой и навыками судейства; техникой волейбола; тактикой волейбола; методикой технической и тактической подготовки; методиками направленного развития двигательных способностей; педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена; методикой спортивного отбора; методиками планирования учебно-тренировочного процесса; методами контроля; методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

2. Программный материал и зачетные требования.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов 1836, из них 866 – аудиторные часы. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекции – 104 часа, практические занятия – 682 часа; семинарские занятия – 80 часов.

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине: зачет, дифференцированный зачет, экзамен, курсовая работа.

Учебная работа в институтах проводится в форме лекций, которые читают профессорско-преподавательский состав университета; практических занятий и учебных практик; стажировки; педагогической и организационно-тренинговой практики; консультаций; самостоятельной работы студентов. Знания студентов проверяются при опросах на лабораторных и практических занятиях, на зачетах и экзаменах, а также при выполнении контрольных и курсовых работ. Для обеспечения учебно-тренингового процесса университет располагает спортивной базой (специализированные спортзалы, стадионы, площадки, лыжные и водные базы и т. п.).

При ректоре института и под его руководством создается Совет вуза, в состав которого входят проректоры, заведующие кафедрами, лабораториями, деканы факультетов, заведующий библиотекой, представители общественных организаций и БРСМ. Совет вуза рассматривает планы и отчеты по учебной и научной работе, обсуждает различные учебно-методические вопросы, заслушивает отчеты заведующих кафедрами и лабораториями, проводит научные дискуссии, обсуждает научные проблемы, избирает по конкурсу профессорско-преподавательский состав, присваивает ученые звания (ассистент, доцент), утверждает в должностях доцента, профессора и т. д.

Совет вуза рассматривает планы и отчеты по учебной и научной работе, обсуждает различные учебно-методические вопросы, заслушивает отчеты заведующих кафедрами и лабораториями, проводит научные дискуссии, обсуждает научные проблемы, избирает по конкурсу профессорско-преподавательский состав, присваивает ученые звания (ассистент, доцент), утверждает в должностях доцента, профессора и т. д.

Организацию учебной работы под руководством ректора осуществляет проректор по учебной работе, которому подчинены учебный отдел, деканаты факультетов, кафедры, учебно-спортивные базы, библиотека. В его подчинении находятся также спортивный клуб института и школа высшего спортивного мастерства. Проректор по учебной работе является первым заместителем ректора. Вторым заместителем ректора является проректор по научно-исследовательской работе, в распоряжении которого находится аспирантура, научно-технический и вычислительный центры, общеинститутские научные лаборатории, информационное бюро и некоторые другие подразделения. Он организует и контролирует всю научно-исследовательскую работу в институте. Научная работа в институтах ведется в соответствии с пятилетним планом важнейших исследований по физической культуре и спорту.

Все хозяйственные вопросы, связанные с материально-техническим обеспечением жизни и деятельности института, эксплуатацией и строительством сооружений и т. п., решает проректор по административно-хозяйственной работе. Проректоры назначаются соответствующим комитетом или министерством, которому подчинен институт. Наиболее крупным учебно-административным подразделением института является факультет. Факультет определяет более узкую специализацию в рамках университета. Во главе факультетов стоят деканы, которые избираются на заседании Совета вуза. У каждого декана есть заместитель, назначаемый ректором института. Под руководством декана на факультете

осуществляется учебный процесс по утвержденным планам и программам, организация работы кафедр, входящих в состав факультета, контроль за всей учебной и воспитательной работой, практикой студентов, а также за их самостоятельной работой. По существу все вопросы, связанные с процессом обучения и воспитания студентов (учеба, стипендия, командировки на сборы и соревнования и многие другие) решаются деканатом. Деканат принимает студента в институт, и он же выпускает молодого специалиста в жизнь. Распоряжением декана факультета студенты допускаются к экзаменам, переводятся с курса на курс. Декан участвует в распределении учебной и общественной нагрузок преподавательского состава кафедр, входящих в состав факультета, в подборе преподавателей на эти кафедры. Как правило, декан является членом Государственной экзаменационной комиссии, Приемной комиссии и Комиссии по распределению молодых специалистов. В помощь декану факультета создаются совет факультета (педагогический совет), методическая комиссия, стипендиальная комиссия. В состав совета факультета под председательством декана входят его заместитель, заведующие кафедрами и т.д. Совет факультета рассматривает и обсуждает проекты учебных планов и программ, отчеты об учебно-методической работе кафедр, планы работы факультета и кафедр, отчеты декана по учебно-методической и воспитательной работе на факультете.

Кафедра - основное учебно-научное структурное подразделение вуза, непосредственно осуществляющее учебно-методическую, научно-исследовательскую и воспитательную работу по одной или нескольким тесно связанным между собой дисциплинам. В состав кафедры входят профессоры, доценты, старшие преподаватели, ассистенты (преподаватели), лаборанты.

На кафедре возлагаются следующие обязанности: чтение лекций и проведение других видов занятий, руководство всеми видами практики, курсовыми работами, самостоятельными занятиями, проведение зачетов и экзаменов; осуществление воспитательной работы со студентами; разработка учебных программ; подготовка учебников, учебных пособий и других учебно-методических руководств; проведение научно-исследовательской работы, организация научно-исследовательской работы среди студентов, обсуждение законченных научных работ, внедрение результатов их в практику; рекомендации для опубликования законченных работ; подготовка научно-педагогических кадров; пропаганда научных и политических знаний. Кафедра в университете может быть организована при наличии не менее пяти научных работников, из которых двое должны иметь ученые знания или степени.

Государственным документом, определяющим деятельность университет как высшего учебного заведения, является Учебный план. Выпускникам различных факультетов присваиваются определенные квалификации, например «преподаватель физического воспитания, тренер (по определенному виду спорта)». Учебный план определяет количество учебных лет, структуру учебного года, т. е. число учебных недель в каждом году обучения, порядок прохождения теоретических и практических дисциплин, педагогической и организационно-тренерской практики, государственных экзаменов и каникул. Срок обучения в институте физической культуры составляет четыре года, каждый из которых делится на два семестра, т. е.

всего 8 семестров. В каждом учебном году планируются учебные занятия, зачеты, экзамены, другие формы учебно-воспитательной работы и каникулы — одна-две недели зимой и два месяца летом. Спортивное совершенствование студентов в избранном виде спорта осуществляется на всех курсах обучения. Студенты института физической культуры эти занятия обязаны посещать независимо от степени их подготовленности. В Учебном плане все дисциплины распределены по курсам и семестрам. Кроме того, каждой дисциплине определено количество часов, выделяемых на лекции, на лабораторные и практические занятия, семинары, курсовые работы и другие виды обучения.

Учебный план университета составлен таким образом, чтобы на протяжении четырех лет обучения дать разностороннюю подготовку будущему специалисту по физическому воспитанию и глубокую специализацию в избранном виде спорта. В подготовке будущего специалиста большое значение имеет педагогическая практика, которая проводится под руководством опытных преподавателей и тренеров.

Основной формой итоговой проверки знаний выпускников являются государственные экзамены.

Главная обязанность и основная задача студента — учиться, накапливать знания, развивать мышление, умение анализировать различные факты, события, явления, способность формулировать выводы, делать обобщения. Поэтому студент в течение всего периода обучения в университете в основном занят сбором и обработкой информации, переработкой ее, запоминанием огромного количества познавательного материала. Основными видами учебной деятельности студента являются самостоятельная работа с книгами и конспектами, слушание и запись лекций, подготовка к семинарским, практическим, групповым, лабораторным занятиям, поиски литературы, работа с каталогами в библиотеках и пр.

3. Организация самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов (СРС) является неотъемлемой составляющей образовательного процесса. Основными ее задачами являются: развитие профессиональных компетенций; формирование готовности к профессиональному самообразованию; углубление и систематизация знаний, умений и навыков студентов; формирование интереса к познавательной деятельности; освоение способов познавательной деятельности; стимулирование личностного и интеллектуального саморазвития творческого отношения к деятельности, развитие гражданской ответственности.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выделяются два уровня самостоятельной работы студентов: аудиторная СРС (самостоятельная работа студентов под контролем преподавателя); внеаудиторная СРС (собственно самостоятельная работа).

Аудиторная СРС является составной частью учебных занятий. Выбор ее содержания и формы определяются целью учебного занятия, степенью подготовленности студентов, уровнем материальной оснащенности и т.д.

Внеаудиторные виды СРС включают подготовку к аудиторным занятиям, выполнение курсовых работ, подготовку к сдаче зачетов и экзаменов и др. СРС во внеаудиторное время предусматривает работу в библиотеках, в учебно-исследовательских лабораториях, методических кабинетах, студенческих научных кружках, участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и т.д.

Процентное соотношение часов УСРС к аудиторным часам определяется в зависимости от научно-методического и материально-технического обеспечения педагогического процесса, степени владения преподавателями новыми образовательными технологиями, в том числе современными методами контроля и оценки знаний и компетенций студентов и др. Основными формами УСРС являются:

- изучение специальной литературы;
- написание тематических докладов, рефератов и т.д.;
- выполнение контрольных работ;
- работа в библиотеке, архиве, музее и др.

Формы контроля и оценки промежуточных и итоговых результатов УСРС по дисциплине определяются кафедрой. Контроль УСРС осуществляется в определенные кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях, но он не заменяет предусмотренные учебным планом итоговые формы контроля (зачет и экзамен).

Литература

1. Учебная программа по дисциплине и рабочие программы.
2. Календарный план учебного процесса в Учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Дополнительная

1. Высшее образование. Первая ступень. Специальность – 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям). Квалификация – тренер (по виду спорта). Преподаватель физической культуры: образоват.стандарт Респ. Беларусь. ОСРБ 1-88 02 01-01-2008 /М-во образования Респ.Беларусь; сост. М.Н.Кобринский [и др.]. – Минск: РИВШ, 2008. – 28 с.

Тема 2. Волейбол как средство физического воспитания и как престижный вид спорта

План

1. Место и значение волейбола в современном физкультурном и спортивном движении.
2. Волейбол как учебная дисциплина в учреждениях образования
3. Волейбол как вид спорта.

1. Место и значение волейбола в современном физкультурном и спортивном движении.

Волейбол - один из основных и наиболее массовых видов спорта и имеет большое прикладное значение. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому

подобное), высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется и такими причинами, как:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;

- настойчивости, решительности, целеустремлённости;

- внимания и быстроты мышления;

- способности управлять своими эмоциями;

- совершенствованию основных физических качеств.

Таким образом, спортивно-оздоровительные занятия волейболом создают условия для достижения обучающимися необходимого в обществе социального опыта, для формирования у них системы ценностей; создают условия для многогранного развития и социализации каждого обучающегося в свободное от учёбы время; создают воспитывающую среду, обеспечивающую активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся и развитие здоровой, творческой личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную

активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок.

Актуальность занятий волейболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой игры в волейбол.

Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Требования к обучающимся на этапе начальной подготовки;

- овладевать основами техники волейбола. Правилами игры;
- овладевать начальными действиями тактики волейбола, учиться правильным действиям в игровой обстановке, проявлять стойкий интерес к занятиям;
- уметь соревноваться индивидуально и коллективно.

Цель– создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка.

В результате занятий волейболом решаются следующие задачи:

1.Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- совершенствование физического развития.

-создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

2.Образовательные задачи:

-обучение основам техники и тактики игры волейбол;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

-формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

- формирование моральных и волевых качеств

-формирование потребности и умений заниматься физическими упражнениями, сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности.

2. Волейбол в учреждениях образования

Волейбол широко используется как средство физического воспитания, являясь одной из спортивных дисциплин программы предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе и в специальных средних и высших учебных заведениях. Углубленное обучение волейболу как спортивной дисциплине, согласно имеющимся современным статистическим данным, проводится в нашей стране в 58-ми спортивных школах и детско-юношеских клубах.

Волейбол включен в учебные программы учреждений общего среднего, среднего специального и высшего образования. Учащиеся и студенты знакомятся с содержанием и основными правилами игры, овладевают техническими приемами, усваивают простейшие тактические действия, а в спортивных секциях и командах постигают основы спортивного мастерства

Волейбол на уроках и тренировках в учреждениях образования направлен на физическое развитие, повышение физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся и студентов, воспитание у них настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы в товарищества.

Занятия волейболом занимают одно из важных мест в решении задач, стоящих перед физической культурой в школе.

Обучение основам волейбола в соответствии с требованиями учебной программы по физической культуре и здоровью учащихся общеобразовательных учреждений предусмотрено в разделе «спортивные игры» с первого класса, и отдельным разделом изучается в V-XI классах. Учащимся предстоит ознакомиться с содержанием и основными правилами игры в волейбол, развить свои физическим качества, овладеть приемами техники игры, усвоить простейшие тактические комбинации. Уроки по волейболу в школе направлены также на физическое развитие учащихся, воспитание у них силы воли, настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

Изучение основ волейбола учащимися учреждениями общего среднего образования, студентами ССУЗов и ВУЗов осуществляется во внеучебное время в спортивных секциях.

Создание волейбольной секции в школе (гимназии) требует специальной подготовительной работы. Учитель, привлекая к организации спортивных секций физкультурный актив школы, проводит в классах организационно-разъяснительную работу. Накануне записи учащихся в волейбольную секцию целесообразно провести в спортзале показательную игру опытных волейболистов, чтобы пробудить у детей интерес к занятиям волейболом.

Прием в спортивные секции проводят один раз – в начале учебного года. Записывающиеся в спортивную секцию обязаны пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача для занятий спортом. Учитель и врач вместе решают, может ли ученик заниматься волейболом. Нередко бывает, что к участию в занятиях врач не допускает учащихся со слабым физическим развитием, но практически здоровых. Такие меры нельзя признать правильными, поскольку хорошо организованные занятия волейболом как раз и будут способствовать лучшему их физическому развитию и оздоровлению.

В спортивную секцию для начальной подготовки подбирают учеников одного возраста и пола не более 14 человек. В этом случае учителю физкультуры легче руководить занятиями, а школьники будут проявлять больший интерес к ним и в конечном итоге лучше усваивать учебный материал. В каждой группе избирается или назначается староста или капитан. Он ведет учет посещаемости занятий, назначает на каждое очередное занятие дежурного, который отвечает за готовность зала (площадки) и инвентаря к занятиям.

Учебные занятия по волейболу в спортивных секциях начинаются в сентябре – октябре и продолжаются до конца учебного года. Расписание занятий согласовывается с режимом работы школы.

Планирование учебных занятий в спортивной секции увязывается с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Весь учебный материал на год подразделяется на три периода – подготовительный, соревновательный (основной) и переходный.

Главная задача подготовительного периода – развитие у занимающихся необходимых для игры в волейбол специальных физических качеств, а также изучение и закрепление технических приемов.

Основной период – это совершенствование изученных технических приемов на занятиях, в учебных и контрольных играх, подготовка к участию и участие в соревнованиях.

В переходный период (конец учебного года и летние каникулы) поддерживается спортивная форма юных волейболистов за счет переключения их на занятия другими видами спорта (плавание, легкая атлетика, футбол, баскетбол), в том числе в оздоровительном лагере.

В плане-графике учебного процесса для секции, помимо практического материала, предусматривают достаточный объем и теоретического материала (правила соревнований, техника и тактика игры, вопросы предупреждения травматизма, врачебный контроль и гигиена волейболистов).

Учитель физической культуры (тренер), проводящий учебно-тренировочные занятия в спортивной секции, несет ответственность за соблюдение мер профилактики спортивного травматизма. Он обязан пресекать нарушения правил

безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вести строгий контроль за посещением занятий волейболистами, следить за выполнением запланированной для них физической нагрузки.

Травмы, происходящие вследствие неблагоприятных санитарно-гигиенических (неудовлетворительное санитарное состояние спортивных залов и площадок, плохое освещение, недостаточная вентиляция, нарушение установленных норм температуры воздуха в помещении, повышенная влажность воздуха) и метеорологических условий, составляют значительный процент от общего числа травм.

В связи с этим:

1. Проводят предварительный врачебный осмотр всех желающих заниматься волейболом.

2. Проводят повторные медицинские осмотры занимающихся для внесения соответствующих корректив в план занятий.

3. Учителя и сами занимающиеся неуклонно выполняют рекомендации врача. При возобновлении занятий после заболевания или травмы следят за постепенным увеличением нагрузки, чтобы избежать обострения процесса и появления новой травмы вследствие утраты координационных навыков.

4. Приучают занимающихся к соблюдению правил личной гигиены и режима дня.

Главное для профилактики травматизма – следовать методическим рекомендациям по организации занятий: постепенно увеличивать нагрузку, следить за ее соответствием силам занимающихся, обеспечивать последовательность перехода от простых упражнений к более сложным.

Занятия в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) проводятся зачастую на базе общеобразовательных учреждений, могут быть в виде спецклассов. Спортивная подготовка проводится в группах: начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах, спортивного совершенствования. Для занятий в этих учреждениях разработана специальная программа, нацеленная на подготовку спортивного резерва в сборные команды страны.

Волейбол в средних специальных учебных заведениях состоит из теоретического, практического разделов и учебной практики. Эти разделы взаимосвязаны и имеют целью вооружить будущих тренеров умениями и навыками обучения, основам тренировки в волейболе, организации и судейства массовых соревнований по волейболу.

Учащимся средних педагогических учебных заведений (колледжей) в процессе изучения учебной дисциплины «Волейбол с методикой преподавания» предстоит: научиться использовать приобретенные знания и методические умения в процессе решения конкретных педагогических задач физического воспитания учащихся различных возрастно-половых групп; приобрести навыки самостоятельной работы с учебной и методической литературой и умение составлять документацию с профессиональной направленностью; освоить специальные упражнения и технику волейбола; овладеть умениями и навыками преподавания технических приемов волейбола и проведения спортивно-массовых мероприятий.

Волейболу в вузе отведено место в учебной программе по физической культуре, которое реализуется специальными кафедрами. Организация учебного процесса по физической культуре в вузах осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов, так записано в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Процесс этот складывается из обязательных занятий в сетке учебных часов, занятий студентов в отделениях спортивного совершенствования, в том числе по волейболу, а также из участия их в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях в свободное от учебы время (в выходные дни, в период зимних и летних каникул, во время педагогической и производственных практик, в студенческих спортивно-оздоровительных лагерях, строительных отрядах).

Волейбол в вузе является составной частью занятий в специальном (оздоровительный волейбол) и подготовительном учебных отделениях, а также одним из основных видов спорта на отделении спортивного совершенствования.

Занимаясь волейболом в вузе, студенты в соответствии с требованиями программы на теоретических занятиях получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры и основами методики обучения и тренировки, с методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма и др.

На практических занятиях по волейболу студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных технических приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальном учебном отделении. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством, а игру в волейбол облегченным мячом можно рекомендовать в качестве дополнения к медицинским методам лечения даже для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями – атеросклерозом и гипертонической болезнью (в первой стадии развития).

При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся сердечный ритм становится реже, снижаются показатели артериального давления и частоты дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом широко используются в работе со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Эти занятия проводят преподаватели, наиболее подготовленные в методическом отношении. Они обязаны хорошо знать состояние здоровья каждого занимающегося и его физическую подготовленность.

На занятиях для специальной медицинской группы на вводную и подготовительную части отводят 30% всего времени занятия, на основную – 55% и на заключительную – 15%. Таким образом, удлиняется время подготовительной и заключительной частей. При этом исключаются резкие рывки, падения, подачи и нападающие удары на силу.

Как показывает практика работы кафедр физического воспитания в последние годы, основная масса студентов зачисляется в подготовительное отделение для

занятий в группах общефизической подготовки, где волейболу отводится определенное место. Для них предлагается поурочный рабочий план и примерный график учебных часов.

В группах, где обучение проводится по принципу совершенствования в избранном виде спорта, волейболу также отводится определенное место. Студенты направляются в созданные группы в соответствии с их подготовленностью и, главное, с учетом пожелания заниматься волейболом. Для них разработан поурочный рабочий план и примерный график учебных часов по волейболу.

Успешность обучения волейболом учащихся и студентов зависит от качественной подготовки преподавателей (тренеров). Этому вопросу посвящена одна из задач Программы развития волейбола в Республике Беларусь. Этому же вопросу уделено внимание в Образовательном стандарте Республики Беларусь. В нем, в частности, говорится о том, что ВУЗ при подготовке специалиста по направлению специальности: 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность» обеспечивает получение профессиональной квалификации специалиста «Тренер по волейболу. Преподаватель физической культуры».

3. Волейбол как вид спорта

Волейбол (англ. *volleyball* от *volley* — «удар с лёту» и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио), волейбол сидя (параолимпийский вид спорта).

С 1992 года федерация волейбола Беларуси входит в Международную федерацию волейбола, численность стран-участников которой составляет на сегодняшний день 220 стран.

Литература

1. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.

2. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпресс, 2002. – 368 с.
3. Волейбол: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, НИИФКиС РБ; разработ., Э.А. Сергеевым. – Минск: НИИФКиСРБ, 2003. – 104 с.
4. Фурманов, А.Г. Волейбол / А.Г.Фурманов. – Минск: Современ.шк., 2009. – 240 с.
5. Фурманов, А.Г. Студенческий волейбол / А.Г.Фурманов. – Минск: Высшэйшая школа, 1983. – 175 с.

Тема 3. Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в Республике Беларусь

План

1. Основные тенденции развития современного волейбола.
2. Актуальные вопросы развития волейбола в Беларуси.
3. Основные задачи по развитию волейбола в Республике Беларусь.
4. Анализ важнейших международных соревнований за прошедшие сезоны.

1. Основные тенденции развития современного волейбола

Волейбол как вид спорта, который имеет более чем столетнюю историю развития, характеризуется постоянным совершенствованием правил, техники и тактики игры, которые свойственны определенному периоду его становления. Современный волейбол представляет собой динамическую систему, изменения в которой происходят постоянно и во всех ее составляющих. Тенденция развития волейбола понимаются как основные ориентиры, затрагивающие эффективность настолько, насколько действуют изменения в игровых концепциях и элементах игры. Известно, что высоких спортивных результатов достигают команды, прошедшие многолетнюю совместную подготовку и имеющие соревновательный опыт коллективного выступления на самом высоком уровне. В качестве примера можно привести мужские команды России, Италии, Кубы; женские команды России, Бразилии, Китая, Кубы.

Выявление основных тенденций в развитии современного волейбола, необходимо для успешного построения эффективной системы подготовки, как высококвалифицированных волейболистов, так и волейболистов отдаленного и ближайшего резерва. Основываясь на данных анализа соревновательной деятельности современных мужских и женских команд высшей спортивной квалификации, в том числе команд, входящих в мировую элиту волейбола следует отметить, что для текущего периода развития волейбола характерны следующие тенденции. Первой и одной из ярко выраженных тенденций современного волейбола является стремление тренеров сборных и клубных команд комплектовать составы игроками высокого роста и сверхвысокими (более 200 см). Среди мужских команд средний рост игроков на Олимпийских играх 2012 года составил 198 см, 2016 года – 197 см. Самой высокой на двух Олимпиадах была сборная России (201,0 см и 200,1 см соответственно). Среди женских команд средний рост игроков на Олимпийских играх 2012 года составил 182,4 см, 2016 года – 184,8 см. Следует

отметить, что средний рост женских сборных команд – участниц Олимпийских игр 2016 года увеличился на 2,4 см по отношению к Играм 2012 года. Таким образом, средний рост почти всех мужских сборных команд, занимающих лидирующие позиции в мировом волейболе, приближается к 200 см, а женских – к 188 см.

Тенденция «высокорослых» игроков просматривается и в белорусском волейболе. В сборных командах Республики Беларусь в настоящее время средний рост мужской сборной составляет 196,0 см, женской – 183,8 см. Средние показатели роста обеих сборных команд лишь на 1 см уступают средним показателям восьми сильнейших команд на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро.

По сравнению с предыдущими этапами развития современный волейбол характеризуется высокими требованиями к уровню специальной физической подготовленности спортсменов. Это обусловлено тем, что соревновательная деятельность в волейболе протекает в условиях большой двигательной активности. По нашим данным, а одну игру волейболист высокой квалификации совершает в среднем 200 прыжков, 250 ускорений на короткие дистанции, 70 падений и около 130 силовых ударов по мячу. Функциональная нагрузка в период соревнований достигает в среднем 170 уд/мин. Все это предъявляет высокие требования к уровню развития специальных физических качеств. Средний возраст в мужских и женских национальных сборных командах составляет 25-26 лет. Этот возраст отмечается как наиболее благоприятная зона для достижения максимального спортивного результата.

Техника является наиболее консервативной составляющей частью системы «Волейбол». Вместе с тем в последнее время существенные изменения произошли и в технической подготовленности высококвалифицированных волейболистов. Совершенствование техники игры выражается в ускорении выполняемых приемов. Доминирующим стилем игры стал острокомбинационный, в котором отмечается проведение большого количества скоростных комбинаций с быстрых вторых передач, что позволяет осуществлять атаки при плохо организованном блоке, а иногда и вовсе без блока. Эта тенденция характерна для нападения из всех зон площадки. Нападение становится все более силовым. Это объясняется стремлением комплектовать команды высокорослыми волейболистами, обладающими высоким уровнем развития специальных физических качеств. В связи с усложнением подачи увеличилась доля атак в противодействии групповому (двойному и тройному) блоку после некачественного приема. Волейболисты, производящие атакующий удар из второй зоны, из глубины площадки, и особенно из четвертой зоны, вынуждены атаковать с достаточно высоких и не всегда удобных вторых передач. Атакующие удары после идеального и хорошего приема высококвалифицированные игроки выполняют с примерно равным использованием всех зон площадки.

В современном волейболе, в отличие от предыдущих этапов его развития, отмечается увеличение количества атакующих ударов с задней линии площадки – зона 1 и зона 6. Это позволяет во всех расстановках иметь трех активных нападающих, что значительно усложняет действия защищающейся команды при организации блокирования. В этой связи физическая подготовка является фундаментом (базой), на которой формируются и совершенствуются технико-тактические навыки. В мировом волейболе при подготовке к соревнованиям

мужских большое внимание уделяется скоростно-силовой и функциональной подготовке.

Следует отметить, что при приеме подач и нападающих ударов заметно участились случаи выполнения приема мяча двумя руками сверху вследствие послабления в фиксации ошибок.

Нападение становится все более силовым. Это объясняется стремлением комплектовать команды высокорослыми волейболистами, обладающими высоким уровнем развития специальных скоростно-силовых качеств, а также усиления игры в защите. Введение специфического игрового амплуа «либеро» (чистого защитника) существенно повысило эффективность защитных действий и повысило зрительный интерес к волейболу. По всей вероятности, вследствие увеличения скорости и комбинационностью атакующих действий будет возрастать роль индивидуального блокирования.

Известно, что высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования волейболистами в игре их технического потенциала вообще и индивидуальных особенностей каждого в отдельности. При комплектовании стартового состава отмечается тенденция подбора игроков по принципу «5-1» (5 нападающих и связующий).

Также в настоящее время волейбол характеризуется значительным усилением подачи. В мужском волейболе часто применяется силовая подача в прыжке с вращением (скорость полета мяча при силовой подаче у мужчин достигает 134 км/ч). Она значительно усложняет прием мяча игроками команды-соперницы и затрудняет дальнейшее проведение ими атакующих действий с подключением игроков первого темпа и быстрых передач на края сетки, что позволяет организовать эффективную защиту подающей команде. В женском волейболе, который развивается по пути мужского, также наблюдается увеличение количества волейболисток, подающих силовую подачу в прыжке с вращением. Помимо силовой подачи в прыжке с вращением широко используются планирующая силовая подача в прыжке, планирующая укороченная подача в прыжке, «накат» (укороченная подача).

Следует отметить, что игроки ведущих команд мира имеют в своем арсенале 2–3 вида подач, которыми владеют в совершенстве и тактически успешно сочетают их в соревновательной деятельности. Использование различных видов подач предъявляет повышенные требования к специальной физической и технической подготовленности принимающих игроков.

В современном волейболе отмечается усиление различий в структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов разного игрового амплуа. Функциональная специализация игроков в волейболе продолжается: в высококвалифицированных командах среди игроков стали выделять тех, кто чаще других выполняет нападающие удары с задней линии, тех, кто наиболее часто участвует в блокировании (является как бы основным блокирующим команды) и тех, кто в большей степени, чем другие игроки, принимает мяч с подачи и при атакующих действиях соперника. Исходя из этого в современном волейболе по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (длина тела, быстрота, прыгучесть, оперативное мышление) и роли в организации атакующих и

защитных действий игроков различают нападающих первого темпа (основные блокирующие), нападающих второго темпа (доигровщики и диагональные игроки), связующих игроков и «либеро» (защитника). На современном этапе соревновательная деятельность в волейболе у представителей различных игровых амплуа характеризуется усилением направленности. Однако ее анализ у ведущих команд мира отражает потребности в универсально подготовленных высококвалифицированных игроках. Это особенно важно и требует своей реализации при подготовке резерва, когда принцип универсализации является ведущим.

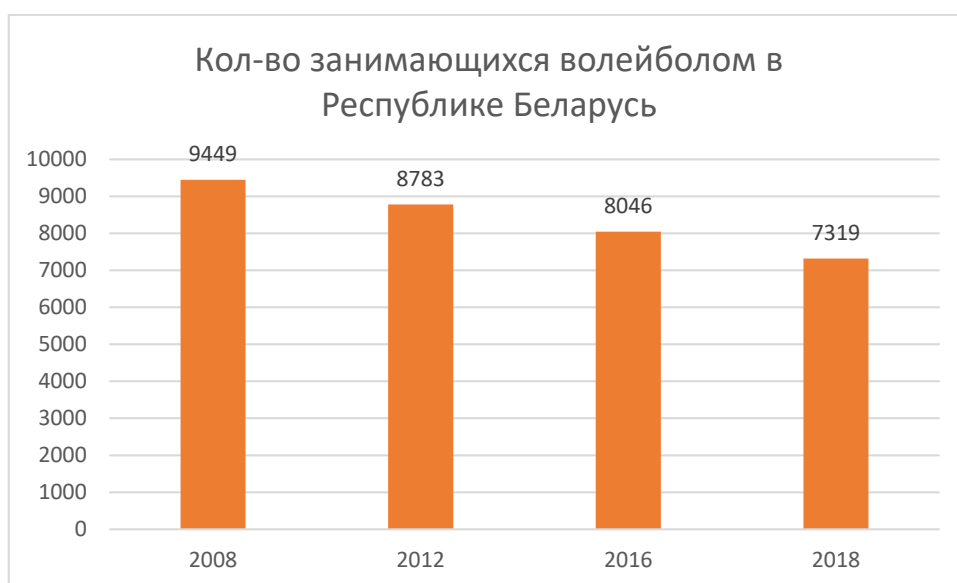
Таким образом, волейбол – это постоянно изменяющаяся динамическая система, в которой за последнее время произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. В теории и методике волейбола такие изменения называют тенденциями развития волейбола. Охарактеризованные выше тенденции развития современного волейбола необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса (при планировании, реализации запланированного, педагогическом контроле), затем вносить соответствующие коррективы в содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности как при подготовке ведущих белорусских волейболистов, так и при подготовке волейболистов резерва сборных команд Республики Беларусь. В противном случае направленность и содержание подготовки данного контингента волейболистов не будут соответствовать специфике соревновательной деятельности, что может в дальнейшем отрицательно повлиять на уровень их всесторонней подготовленности и как следствие – на результат соревнований.

2. Актуальные вопросы развития волейбола в Беларуси

Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса ведется в Республике Беларусь ведется в 56 отделениях специализированных учебно-спортивных учреждений (38 ДЮСШ 18 СДЮШОР, 2 ЦОРа) функционирующих во всех областях и городе Минске, в Республиканском центре олимпийской подготовки по игровым видам спорта и в Республиканском государственном училище олимпийского резерва. В настоящее время подготовку юных волейболистов осуществляют 235 тренеров. Однако, по сравнению с 2015 годом количество занимающихся существенно сократилось в связи с процессом оптимизации, который привел к ликвидации ряда школ.



Так если в 2008 году функционировало 66 отделений волейбола, с количеством занимающихся 7873 учащихся, то на конец 2017 года их количество составило 61 отделение и 7595 занимающихся.



Штатная численность национальной команды по волейболу и пляжному волейболу составляет 40 человек, в том числе 24 спортсмена-инструктора, 16 тренеров и иных специалистов.

В настоящее время волейбол включен в список приоритетных видов спорта и в дальнейшем должен получить максимальную государственную поддержку по его развитию.

С 1992 года Федерация волейбола Беларуси (БФВ) является полноправным членом Международной Федерации волейбола (ФИВБ) и входит в состав Европейской конфедерации волейбола (ЕКВ), в результате чего для белорусских волейбольных команд появилась возможность принимать участие в Чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Помимо этого, Федерация является членом Восточно-Европейской зональной волейбольной ассоциации.

ОО «Белорусской федерацией волейбола» в 2016 году разработана и утверждена программа развития волейбола в Республике Беларусь на 2017-2020 годы, которая согласована с Национальным Олимпийским комитетом Республики Беларусь и Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

В 2017 году произошли большие изменения в структуре Федерации: появился наблюдательный и консультативно-совещательный орган – Наблюдательный совет Федерации, который участвует в совершенствовании работы Федерации по развитию волейбола как вида спорта, оказывает содействие в обеспечении деятельности Федерации и реализации ее уставных целей и задач. В структуру Федерации входят областные федерации волейбола и федерация волейбола г. Минска, а именно: Брестская областная федерация волейбола во главе с председателем – А.И. Петровцом; Витебская областная федерация волейбола во главе с председателем – Н.В. Мартыновым; Гомельская областная федерация волейбола во главе с председателем – Ю.В. Хлопонинным; Гродненская областная федерация волейбола во главе с председателем – Б.В. Федеровым; Федерация волейбола г. Минска во главе с председателем – С.П. Мисюровым; Минская областная федерация волейбола во главе с председателем – С.П. Шикунцом; Могилевская областная федерация волейбола во главе с председателем – В.М. Цумаревым.

Федерацией подписаны договора о сотрудничестве со Всероссийской федерацией волейбола, Польской федерацией волейбола, Литовской федерацией волейбола и Федерацией волейбола Латвии. Планируется подписание договора о сотрудничестве с Эстонской федерацией волейбола, Азербайджанской федерацией волейбола и Украинской федерацией волейбола. В мае месяце в Минске состоялась ежегодная Генеральная ассамблея Восточно-Европейской волейбольной зональной ассоциации (EEVZA), на которой председатель «Белорусской федерации волейбола» А.А. Пясецкий был выбран ее вице-президентом.

Ежегодно в Республике Беларусь проводятся чемпионаты и Кубки страны по классическому и пляжному волейболу.

В настоящее время в республике юридически оформлено 10 клубов и 25 команд, которые участвуют в чемпионате страны. Однако в последнее время некоторые клубы находятся в тяжелом материальном положении и по этой причине встает вопрос об их дальнейшем функционировании (два клуба уже прекратили свое существование).

Федерация активно участвует в развитии детско-юношеского спорта. Федерацией были инициированы и организованы соревнования «Мяч над сеткой» (по классическому волейболу), совместно с президентским спортивным клубом проводятся детско-юношеские соревнования «Солнечный мяч» (по пляжному волейболу), Спартакиада школьников, Олимпийские дни молодежи, Первенства Республики Беларусь по волейболу, Студенческая лига, универсиада среди студентов по классическому и пляжному волейболу, Любительская лига по классическому волейболу, в стадии разработки и утверждения находятся учебные программы по классическому и пляжному волейболу. Со следующего года планируется проведение Кубка РБ по волейболу на снегу и Молодежной лиги по классическому волейболу.

Огромная работа была проделана Федерацией в Республиканском училище олимпийского резерва по возрождению женского отделения по волейболу и набора юношей на мужское отделение по волейболу двух возрастов (2000-2001 года рождения). В нем дополнительно были открыты женское отделение по волейболу для девушек 2002-2003 года рождения и мужское отделение для юношей 2000-2001 года рождения. Данные нововведения сразу же дали свой результат - эти команды были впервые заявлены на участие в Чемпионате Европы по волейболу и вышли в финальную часть этого престижного соревнования, заняв 6 место (юноши) и 4 место (девушки) в 2017 году, а в 2018 году заняли 6 и 5 места соответственно. А молодежная сборная команда Республики Беларусь по волейболу (юниорки 2000 года рождения) удачно пройдя квалификационный отбор, заняла 3-е место в финальной стадии Чемпионата Европы по волейболу 2017 года. А в 2018 году юниорская сборная юношей до 20 лет будет участвовать в финале чемпионата Европы, а сборная девушек до 19 лет прошла в третий квалификационный раунд данных Европейских соревнований. В РГУОРе в 2018 году планируется укомплектовать группы юношей 2003-2004 годов рождения и девушек 2004-2005 годов рождения.

Стоит отметить, что Федерацией было принято решение взять курс на изыскание возможностей для участия национальных команд Республики Беларусь по волейболу и молодежных сборных команд Республики Беларусь по волейболу в соревнованиях, приносящих рейтинговые очки для выхода на крупные международные соревнования, такие, как чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры.

Федерация волейбола так же активно участвует в развитии ветеранского волейбола. Ежегодно проводятся республиканские волейбольные турниры: по отраслям промышленности и народного хозяйства; Кубок Республики Беларусь среди ветеранов (мужчины 40+ и 50+, женщины 40+); памяти Г. Янова; памяти Л.П. Яркина; ко дню города Минска (возраст от 40-ка лет). Помимо организации и проведения республиканских турниров среди ветеранов, Федерацией ежегодно проводятся в Республике Беларусь международные турниры с участием команд из России, Латвии, Литвы, Эстонии, Польши и Украины.

Национальные сборные Республики Беларусь регулярно участвуют в отборочных турнирах чемпионатов мира и Европы.

Мужская команда Беларуси в 2013 г. впервые принимала участие в финальном турнире чемпионата Европы, который проходил в Польше и Дании и заняли 15 место, в 2015 году так же принимали участие в финале чемпионата Европы и заняли 16 место.

Женская национальная команда Республики Беларуси выступала в финальных раундах чемпионата Европы: 8 место (1993 г.), 8 место (1995 г.), 11 место (1997 г.), 16 место (2007 г.), 13 место (2009 г.), 12 место (2013г.), 9 место (2015г.) и попала в финальный турнир 2017 года, где заняла 7 место и напрямую отобравшись в финальную часть чемпионата Европы 2019 года.

Юниорские и юношеские сборные команды регулярно принимают участие в чемпионатах Европы по соответствующим возрастным категориям. В 2002 и 2003 г. молодежная и юниорская женские сборные Республики Беларусь завоевали бронзовые медали чемпионатов Европы. А в 2003 году они стали шестыми на чемпионате мира.

В Беларуси были воспитаны известные спортсмены и тренеры. Ирина Горбатюк в составе сборной СССР становилась чемпионкой мира и Европы. Кроме нее еще 7 белорусских волейболистов стали Мастерами спорта международного класса ССС. Владимир Алекно в ранге главного тренера в 2012 г. в Лондоне привел сборную России к золотым медалям, а как тренер российской команды «Зенит» Казань, в составе которой выступает еще один белорусский волейболист (так же чемпион ОИ 2012 года) Александр Бутыко уже много лет являются чемпионами в Российском чемпионате. На протяжении ряда лет команда под руководством В. Алекно становится победителем клубного чемпионата мира и «Лиги чемпионов».

Сильнейшие клубы Республики Беларусь получили право выступать в европейских клубных турнирах. В стадию четвертьфинала выходили женские команды «Атлант - БарГУ» (Барановичи) в Кубке ЕКВ в 2008 г., «Минчанка» г. Минск в Кубке ЕКВ в 2010, 2015 г., мужские команды «Металлург» (Жлобин) в Кубке вызова в 2008 г., «Шахтер», г. Солигорск, «Строитель» г. Минск 2014, 2016 г. в Кубке вызова, в 2015 г. в Кубке Челендж (3-место), «БАТЭ-БГУФК» г. Борисов в Кубке Челендж 2015 г. В сезоне 2016-2017 гг. женская команда «Минчанка» и мужская команда «Строитель» приняли участие в европейской Лиге чемпионов, мужские команды «БАТЭ-БГУФК» г. Борисов, «Легион» г.п. Обухово, «Шахтер» г. Солигорск, играют в Кубке ЕКВ. В 2018 году женская команда «Минчанка» вышла в финал престижнейшего Кубка Европейской конфедерации и уступила лишь золотые медали завоевав серебро. Игроки команды получили право присвоения спортивного звания «Мастеров спорта международного класса». Со следующего сезона эта команда будет участвовать в Российском чемпионате.

Для успешного выступления сборных команд на международной арене и во внутреннем чемпионате необходимо обратить более пристальное внимание на решение некоторых проблем: отсутствие современного спортивного зала в Минске. В планах федерации так же создание «Белорусского волейбольного центра» подготовки сборных команд с необходимой инфраструктурой. Подбору и повышению квалификации тренерских кадров из числа молодых тренеров так же следует уделять больше внимания.

Оценивая систему обеспечения тренерскими кадрами всей страны и подготовку высококвалифицированных спортсменов в белорусском волейболе, следует отметить, что сохранились практически прежние пропорции по отношению к контингенту занимающихся волейболом. После окончания ВУЗа тренерские кадры зачастую при отсутствии практического опыта не готовы профессионально и качественно работать даже с юными волейболистами, не говоря уже о высококвалифицированных спортсменах. Проблемой так же является недостаточно планомерное повышение квалификации тренеров путем прохождения тренерских семинаров с приглашением опытных отечественных и зарубежных специалистов.

С 1992 г. Белорусская федерация волейбола является полноправным членом Международной федерации волейбола (ФИВБ) и входит в состав Европейской конфедерации волейбола (ЕКВ) в результате чего появилась возможность участвовать самостоятельной командой в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Ежегодно проводятся чемпионат и Кубок страны, комплексные республиканские соревнования по возрастным группам (девушки, юноши), республиканские соревнования по пляжному волейболу.

Развитие клубных команд в Беларуси, как и в других странах бывшего содружества, оказалось под мощным воздействием процессов, происходящих в спорте западных стран. Важными являются вопросы финансирования клубных команд, правового статуса клубов и спортсменов-волейболистов, их социальной защищенности.

В настоящее время в республике юридически оформлено 12 клубов, и 24 команды.

Сильнейшие клубы Республики Беларусь (чемпионы и призеры чемпионата) получают право на участие в розыгрышах различных Европейских Кубках: Лиги Чемпионов, Кубка ЕКВ и Кубка Вызова. Наилучшие результаты – 5 место Европейского кубка Вызова среди мужских команд сезона 2012-2013гг. и 2013-2014г.г. команда «Строитель». Г.Минск. В 2014-2015г.г. г в Европейском Кубке Вызова «Строитель» занял уже 3 место, 5 место Европейского Кубка ЕКВ среди женских команд сезона 2008-2009г.г.заняла команда «Атлант», г.Барановичи, и в сезоне2009-2010гг. 5 место– команда «Минчанка» в европейском Кубке «Вызова». В сезоне 2016-2017 гг. команда «Строитель» и «Минчанка» впервые участвовали в Лиге Чемпионов.

Указ Президента Республики Беларусь № 191 от 15.04.2013 «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта», Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2013 № 17 "Об установлении типовых штатов клубов по игровым видам спорта", Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2013 № 18 "О некоторых мерах по реализации Указа Президента Республики Беларусь от 15 апреля 2013 г. №191", Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12.06.2013 № 14 "Об установлении перечня спортивных результатов, достигнутых клубами по виду (видам) спорта и иными организациями физической культуры и спорта на европейских клубных турнирах по игровым видам спорта, в Континентальной хоккейной лиге и Молодежной хоккейной лиге, относимых к высоким", Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 16.05.2013 № 383 "О некоторых вопросах регулирования оплаты труда работников клубов по игровым видам спорта, получающих поддержку" позволили улучшить общее финансовое состояние волейбольных клубов, что поспособствовало

сокращению оттока белорусских волейболистов в зарубежные клубы, а также повышению профессионального уровня чемпионата страны и зрительского интереса к нему.

Комплекс принятых мер по реализации Указа позволил достичь определенных результатов на международных соревнованиях.

Женская национальная команды в 2016 году завоевала право участвовать в финале чемпионата Европы 2017 г.

В рейтинге 48 европейских национальных женских команд, белорусская женская сборная занимает 13 место (2016 год), а мужская из 49 национальных мужских команд Европы занимает 17 место (2016 год).

Увеличивается число занимающихся волейболом. В настоящее время в республике проходят подготовку более 10 тыс. детей и подростков, с которыми работают около 350 тренеров.

Система подготовки спортивных резервов в волейболе складывалась еще во времена Советского Союза. Ее успешное функционирование (спецклассы по волейболу, ДЮСШ, СДЮШОР, РУОР, УОР, РШВСМ) приносили свои плоды. Так воспитанники белорусского волейбола, прошедшие в различных звеньях системы подготовки спортивных резервов, включались кандидатами в сборную команду СССР (А. Сапега, Ю. Сапега, Р. Чигрин, В. Алекно, И. Горбатюк, А. Тетерина, Т. Шаповалова). Сапега Юрий стал серебряным призером Сеульской Олимпиады 1988 г., И. Горбатюк и А. Тетерина стали чемпионками Игр Доброй Воли в г. Москве в 1986 г., И. Горбатюк в составе сборной команды СССР стала Чемпионкой мира в 1990 г. В пору расцвета советского волейбола звание чемпионов Европы и мира среди молодежи завоевали И. Полещук, Н. Козлова, Д. Пекарчик.

Наиболее успешно выступают молодежные, юниорские сборные команды девушек. Дважды сборная команда девушек 1984-85 г.р. становилась бронзовым призером чемпионата Европы и 7-е место на чемпионате мира в Таиланде. Молодежная сборная девушек 1988 г.р. заняла 6-е место на чемпионате Европы и 9-е место на чемпионате мира. Юниорская команда юношей в 2008 году участвовала в финале чемпионата Европы и заняла 6-е место, молодежная команда юношей успешно выступила на отборочных турнирах и завоевала право участвовать в финале чемпионата мира.

Вместе с тем в детско-юношеском волейболе накопилось ряд проблем. Так, высока текучесть кадров, причина которой кроется в маленькой заработной плате детских тренеров, отсутствие собственной базы для проведения учебно-тренировочной работы, низким материально-техническим обеспечением учебно-тренировочного процесса, нехваткой финансовых средств для участия детских команд в соревнованиях, недостаточно соревновательной практики.

3. Основные задачи по развитию волейбола в Республике Беларусь.

Для успешного выступления сборных команд на международной арене необходимо обратить более пристальное внимание на решение следующих проблем:

- отсутствие современного «Белорусского волейбольного центра» подготовки сборных и национальных команд с необходимой инфраструктурой и волейбольным залом, соответствующим всем современным требованиям;

- подготовке и подбору квалифицированных тренерских кадров;

- кропотливому отбору наиболее талантливой и перспективной молодежи.

Оценивая систему обеспечения тренерскими кадрами для всей страны и подготовку высококвалифицированных спортсменов в белорусском волейболе, следует отметить, что практически сохранились прежние пропорции по отношению к контингенту занимающихся волейболом.

Одной из проблем подготовки тренеров для волейбола высших достижений является дефицит информации о современных особенностях подготовки высококвалифицированных волейболистов в ведущих волейбольных странах мира, а также сложность передачи тренерского опыта и мастерства от ведущих тренеров Беларуси, ближнего и дальнего зарубежья ко всей массе тренеров, работающих с резервом в республике Беларусь. Сокращается и количество семинаров и конференций по волейболу.

Практически невозможна постановка серьезного эксперимента с использованием современной исследовательской аппаратуры.

Повышение уровня научно-методического и медицинского обеспечения национальной команды и спортивного резерва по волейболу позволит выйти на более высокий уровень.

Для развития волейбола в Республики Беларусь как составляющей социальной политики государства по развитию физической культуры и спорта, необходимо:

- обеспечить подъем массовости, в первую очередь привлечение детей и молодежи, а также профилактики здоровья;

- расширить географию развития видов спорта в регионах;

- совершенствовать работу структурных подразделений Федерации;

- продолжать дальнейшее совершенствование клубной системы в Республики Беларусь;

- повысить конкурентоспособность национальных и молодежных сборных команд на международной арене;

- обеспечить эффективную подготовку спортсменов к чемпионатам Европы и мира;

- сократить необоснованный отток талантливых молодых игроков в зарубежные клубы;

- качественно улучшить подготовку и повышение квалификации тренерско-преподавательских кадров;

- повысить уровень национально-методического и медицинского обеспечения подготовки национальной команды и спортивного резерва по волейболу.

Стоит заметить, что в детско-юношеском волейболе накопилось ряд проблем. Так, высока текучесть кадров, причина которой кроется в маленькой заработной плате детских тренеров, отсутствие собственной базы проведения учебно-тренировочной работы, низким материально-техническим обеспечением учебно-тренировочного процесса, нехватка финансовых средств для участия детских команд в соревнованиях, в следствии чего недостаточность соревновательной практики.

В республике имеется достаточное количество детско-юношеских школ и отделений волейбола, призванных готовить резерв в наши клубные и национальные команды. Однако зачастую группы занимающихся комплектуются без соответствующего отбора, с игнорированием современных методик определения способностей.

Если исходить из того, что общая численность занимающихся в спортивных школах в перспективе существенно не изменилась, то следует признать, что проблемы повышения качества работы системы подготовки спортивных резервов стоит остро.

Для успешного выступления сборных команд на международной арене необходимо обратить более пристальное внимание на решение следующих проблем:

а) проблемы организации подготовки сборных команд.

Среди организационных проблем подготовки сборных команд являются:

- отсутствие современного «Белорусского волейбольного центра» подготовки сборных команд с необходимой инфраструктурой.

б) Проблемы подготовки и подбора тренерских кадров.

Оценивая систему обеспечения тренерскими кадрами всей страны и подготовку высококвалифицированных спортсменов в белорусском волейболе, следует отметить, что сохранились практически прежние пропорции по отношению к контингенту занимающихся волейболом. После окончания ВУЗа тренерские кадры не готовы профессионально и качественно работать с высококвалифицированными волейболистами.

Одной из проблем подготовки тренеров для волейбола высших достижений является дефицит информации о современных особенностях подготовки высококвалифицированных волейболистов в ведущих волейбольных странах мира, а также недостаток организационно-педагогических возможностей передачи тренерского опыта и мастерства от ведущих тренеров Беларуси и ближнего зарубежья ко всей массе тренеров,

работающих с резервом. Сокращается и количество тренеров, участвующих в семинарах и конференциях.

в) Проблемы научно-методического обеспечения.

Проблемы научно-методического обеспечения в настоящее время так же остры, как и проблемы рассмотренные выше. Практически невозможна постановка серьезного эксперимента с использованием современной исследовательской аппаратуры.

Повышение уровня научно-методического и медицинского обеспечения подготовки национальной команды и спортивного резерва по волейболу позволит выйти на более высокий уровень.

Несмотря на проведение ряда мероприятий по оптимизации отрасли и закрытия ряда Детско-юношеских школ, что не могло не сказаться на количестве занимающихся волейболом в стране, тренеры постоянно готовят резерв для сборных команд Республики Беларусь. Примером того служит достаточно успешное выступление молодежных и юниорских сборных (особенно среди девушек) на крупных европейских первенствах (3 место чемпионат Европы и 7 место чемпионат мира 2017 год – тренер Мелянюк Н.В. и четвертое место на Европейском первенстве команды девушек до 16 лет – тренер Пимахин Е.А.

Ширится и география участия в областных и республиканских соревнованиях команд небольших областных центров (Молодечно, Кобрин, Жлобин, и т.д.).

4. Анализ важнейших международных соревнований за прошедшие сезоны.

Под руководством главного тренера П.И. Хилько в 2015 году женская сборная дошла до 1/8 финала и заняла 9 место. В состав этой сборной входили: следующие волейболистки: В. Климович, Д. Ионова, А. Борисевич, В. Гурова, А. Копко, А. Калиновская, О. Ковальчук, Н. Молосай, А.Гарелик, М. Павлова, Т. Маркевич, К. Михайленко, О. Павлюковская, Е. Федоринчик.

Достижения мужских команд на международной арене отмечены участием юниорской сборной команды в финале чемпионата Европы – 6 место и в 2009 году 15 место на чемпионате Мира (тренер А.Герасимов). В состав команды входили следующие волейболисты: П. Авдоченко, С. Бусел, Е. Мисиюк, А. Радюк, Н. Шкляр, Ю. Авдеенко, А. Жигмонд, П. Куклинский, А. Михневич, А. Удрис, А. Морозов, А. Прушак.

В 2008 - Мужская сборная впервые приняла участие в розыгрыше Евролиги - 5 место. В 2016 году мужская сборная команда заняла ? мест о в этих соревнованиях.

Мужская национальная сборная впервые в 2012 году (тренер В. Сидельников) попадает в финальную стадию чемпионата Европы, до этого года команды участвовали лишь в групповых раундах.

В июле 2013 года сборная студентов приняла участие во Всемирной Универсиаде в Казани, где заняла 9 место.

В октябре 2015 года сборная команд участвовала в финале чемпионата Европы. Право бороться за награды европейского первенства добились следующие волейболисты: А. Радюк, Р. Мискевич, П. Авдоченко, В. Черепович, С. Антонович, С. Бусел, Ю. Мартынов, О. Ахрем, С. Лещинскас, Р. Аплевич, А. Кураш, С.

Забровский , А. Горемыкин, Д. Ваш, Д. Лихорад, В. Пронько, М. Морозов, М. Будюхин.

Есть у белорусов золото Олимпийских игр, однако, уже в составе сборной России. Так в 2012 году в Лондоне олимпийскими чемпионами стали тренер сборной России В. Алекно (г. Полоцк) и А. Бутько (г. Гродно).

Итоги выступления сборных команд Республики Беларусь по классическому волейболу на международных соревнованиях 2015 -2017 годы

Мужская национальная сборная команда Республики Беларусь

Чемпионат Мира

2018 год — отборочный турнир, 3 этап, 6 место в группе

Чемпионат Европы

2015 год – 16 место из 44 стран

2017 год – 24 место из 38 стран

Евролига

2015 год — 7 место из 12 стран

2016 год — 6 место из 8 стран

Женская национальная сборная команда Республики Беларусь

2018 год — отборочный турнир, 2 этап, 3 место в группе

Чемпионат Европы

2015 год – 9 место из 44 стран

2017 год – 7 место из 36 стран (впервые в истории заняли такое высокое место)

Евролига

2015 год — 7 место из 12 стран

2017 год — 6 место из 12 стран

Сборная команда юношей до 20 лет

2016 год — 11 место из 33 стран

Сборная команда девушек до 19 лет

Чемпионат Европы

2016 год — 11 место из 34 стран

Сборная команда юношей до 19 лет

Чемпионат Европы

2015 год — 14 место из 32 стран

2017 год — 17 место из 33 стран

Сборная команда девушек до 18 лет

Чемпионат Европы

2015 год — 15 место из 32 стран

2017 год — 3 место из 36 стран

Сборная команда юношей до 17 лет

Чемпионат Европы

2017 год — 6 место из 22 стран

Сборная команда девушек до 16 лет

Чемпионат Европы

2017 год — 4 место из 22 стран

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.

2. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.

3. Волейбол: энциклопедия /Сост.: В.Л.Свиридов, О.С.Чехов. – Томск: «Компания Янсон», 2001. – С. 180-181.

4. История развития волейбола в Республике Беларусь: учебное пособие по курсу специализации / В.Я. Ивановский, Э.К. Ахмеров. – Минск: АФВиС РБ, 1997. – 38 с.

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

Тема 4. История развития и современное состояние волейбола в мире и в Республике Беларусь

План

1. История развития волейбола в мире.
2. История развития волейбола в Беларуси.
3. Современный уровень спортивных результатов белорусских волейболистов.

1. История развития волейбола в мире.

Родиной волейбола считают Соединенные Штаты Америки. Преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США) Уильям Дж. Морган в 1895 году в спортивном зале подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. У. Морган назвал новую игру «минтонет». В этом же году он разработал правила новой игры.

В 1896 году «минтонет» демонстрировался на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде. Так как основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку», игра по предложению профессора Альфреда Т.Хальстеда была переименована в «волейбол» (летающий мяч). Это название игры, как известно, прочно укрепилось. Первые правила игры были обнародованы в 1897 году и имели всего десять параграфов.

В начале 1900 годов волейбол стал известен во многих городах Центральной и Южной Америки, в Канаде. В 1913 году он был включен в программу Дальневосточных игр в Маниле, а в канун первой мировой войны появился в Европе, экспортированный туда американскими экспедиционными военными подразделениями. После окончания войны число занимающихся волейболом значительно увеличилось.

Международное признание, приобретенное волейболом, побудило США в 1922 году выступить с предложением включить эту игру в программу олимпийских игр.

В 1924 году состоялись показательные встречи по волейболу в Париже во время VIII летних Олимпийских игр. Тогда же Ассоциация волейбола США

выступила с инициативой признать волейбол олимпийским видом спорта.

Превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1925 годы. Наибольшую популярность в это время волейбол приобрел в США, Мексике, Бразилии, Японии, Китае, на Кубе, в Корее, а в Европе — в Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР. Стали образовываться национальные федерации. Первой из них была Федерация волейбола Чехословакии (1922 год).

В 1926 году волейбол был включен в план работы секции игр Всесоюзного совета физической культуры. В 1927 году им были утверждены всесоюзные правила соревнований по волейболу. Тогда состоялась первая товарищеская междугородняя встреча между студентами Москвы и Харькова, в которой москвичи одержали победу. В этом же году издается первая книга по волейболу — «Волейбол и кулачный мяч» (под редакцией С.В.Сысоева и А.А. Маркушевича).

В 1928 году в Москве прошел чемпионат, входивший в программу Первой всесоюзной спартакиады. В нем принимали участие команды Москвы, Украины, Дальнего Востока, Северного Кавказа и Закавказья. Победителем стала мужская команда Украины. Среди женских команд легкую победу одержала сборная Москвы.

Важным событием в развитии волейбола в СССР явился всесоюзный чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной спартакиады в августе 1928 года в Москве. В нем участвовали мужские и женские команды Москвы, Украины, Северного Кавказа, Закавказской Федерации и Дальневосточного края. Соревнования проводились по системе с выбыванием. Победителями стали женская команда Москвы и мужская команда Украины.

Большую роль в развитии волейбола сыграла Спартакиада пионеров и школьников 1929 года. Многие ее участники в дальнейшем стали известными мастерами волейбола. В том же году был создан судейский корпус в составе 36 человек под руководством А.Поташника, С.Фельдмана, М.Черкасова и проведен первый судейский семинар.

В это время начали проводиться матчи сильнейших команд разных городов. Так в 1931 году в Харькове встречались мужские и женские команды Москвы, Днепропетровска и хозяев поля. Победителями стали москвички, мужские команды имели по одному поражению и одной победе. Эти матчи продемонстрировали возросшее мастерство участников.

С 1932 года волейбол вошел в программы всех крупных спартакиад как полноправный вид спорта. Поэтому возник вопрос о ежегодном проведении всесоюзных соревнований по волейболу.

Весной 1932 года при Всесоюзном совете физической культуры СССР была создана секция волейбола, в состав которой вошли: А. Поташник (председатель), В. Осколкова, М. Вильрат, Ю. Багон, В. Крюк и др.

С 1933 года начинают регулярно проводиться первенства Советского Союза, которые первоначально назывались Всесоюзными праздниками волейболистов.

Первое первенство СССР по волейболу было проведено в апреле 1933 года в Днепропетровске. В соревнованиях участвовали пять женских (Москва,

Днепропетровск, Харьков, Баку, Минск) и пять мужских команд (Москва, Харьков, Днепропетровск, Тифлис, Минск). Игры, проводимые по круговой системе, привлекали большое количество зрителей. Первенство, закончившееся победой команд Москвы, показало возросшую роль коллективных действий всех игроков команды. Интересно отметить, что по окончании первенства была проведена показательная игра московских смешанных команд. В составе каждой выступали три женщины и трое мужчин.

В 1934 году на международном совещании представителей спортивных федераций в Стокгольме было предложено создание технической комиссии по волейболу. Предложение было принято на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 году. Первым председателем комиссии был избран председатель Польской Федерации Равич Масловски. В комиссию вошло 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатские страны. За основу были приняты американские правила с некоторыми изменениями. Кроме того, комиссия вела переговоры о включении волейбола в программу Олимпийских игр 1940 года.

Год 1935-й ознаменовался первой пробой сил советских волейболистов в международных состязаниях: в Ташкенте и Москве состоялись две товарищеские встречи советских волейболистов с командой Афганистана. Несмотря на то, что игры проводили по афганским правилам (в команде было 9 игроков, игра велась до 22 очков, игроки не делали перехода на площадке), советские волейболисты одержали убедительную победу.

В 1936 году наиболее массовыми были соревнования на Кубок ВЦСПС, в которых участвовало более 100 команд. Кубок завоевали и среди женщин и среди мужчин команды московского «Медика».

В 1938 году значительно меняются правила проведения первенства СССР - предварительные игры проводились в различных городах страны, а финал — в Москве.

Великая Отечественная война задержала дальнейшее развитие волейбола в СССР. Многие спортсмены ушли на фронт. Но спортивная жизнь в не замирала. Уже в 1943 году разыгрывается первенство Москвы и других городов. С 1945 года возобновляется первенство СССР.

После второй мировой войны по инициативе Франции, Чехословакии и Польши была создана новая техническая комиссия, по решению которой и апреле 1947 года в Париже состоялся первый конгресс по волейболу. В нем участвовали представители 14 стран. Конгресс принял решение о создании Международной Федерации волейбола (FIVB). Ее возглавил Поль Либо (Франция).

С 1948 года FIVB проводит чемпионаты Европы среди мужских команд, в котором участвует 6 стран.

В 1948 году Всесоюзная секция волейбола вступила в члены FIVB, а в следующем, 1949 году советские волейболисты впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях. В сентябре этого года в Праге состоялся чемпионат мира среди мужских команд и чемпионат Европы среди женских команд.

В 1952 году в Москве проводится второй чемпионат мира среди мужских команд, и первый чемпионат мира среди женских команд. Победителями этих

соревнований становятся спортсмены Советского Союза.

Матч трех континентов, проходивший в 1959 году в Париже, собрал сильнейшие команды мира. Победив основных соперников — игроков Румынии и Чехословакии, мужская сборная СССР после долгого перерыва заняла первое место в международных соревнованиях.

В 1954 году Международный Олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта и включил его в программу Олимпийских игр, однако, только в 1964 году в Токио. В соревнованиях этой Олимпиады приняло участие 6 женских и 10 мужских волейбольных сборных команд. Первым олимпийским чемпионом среди мужчин стала команда СССР, а среди женщин — Японии.

В 1954 году в Маниле образована Азиатская конференция волейбола, а годом позже в Токио проведен первый чемпионат Азии, который разыгрывался как по международным правилам (с шестью игроками на площадке), так и по азиатским (с девятью игроками). В том же году волейбол был включен в программу Панамериканских игр.

С 1965 года проводится розыгрыш Кубка мира среди мужских команд.

В июле 1966 года в Венгрии впервые проходило Первенство Европы среди юниоров (до 20 лет). В нем участвовало 12 женских и 16 мужских команд. Чемпионами Европы стали женская и мужская команды юниоров СССР.

В 1967 году разыгран первый чемпионат Африки, а годом позже в Мексике проведен первый чемпионат Северной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна.

В 1972 году конгресс FIVB в Мюнхене создал новые самостоятельные конфедерации волейбола: Азии (AVC), Африки (CAVB), Европы (CEV), Северной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна (NORCECA), Южной Америки (CSV). С 1975 года первенства Европы стали проводиться раз в два года.

В 1984 году президентом FIVB был избран Рубен Акоста (Мексика). Поль Либо (Франция) после 37 лет правления ушел в отставку.

С 1990 года стала разыгрываться Мировая лига — ежегодное коммерческое соревнование, призванное увеличить популярность волейбола во всем мире. С 1993 года проводится аналогичное соревнование среди женщин — Гран-при.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола. Этот вид спорта становится одним из самых популярных. В настоящее время в мире более 33 млн. зарегистрированных игроков и 500 млн. любительски играющих волейболистов.

В 2008-2012 годах в должности президента Международной федерации волейбола работал китаец Вэй Цзичжун, 21 сентября 2012 года на XXXIII Конгрессе FIVB в Анахайме (Калифорния) новым президентом организации выбран бразилец Ари Граса.

2. История развития волейбола в Беларуси

Начало развития волейбола в Беларуси относится к 1920-м годам.

Первыми страстными приверженцами этой игры и ее популяризаторами были артисты театра имени Янки Купалы Ю. Владомирский, В.Крылович, Б.Платонов, В.Полло. Волейбол в Беларуси быстро распространился и завоевал популярность. Однако высоких спортивных достижений на всесоюзной и международной

спортивной арене добивались в основном отдельные его представители, войдя в состав сборной команды СССР.

Быстрому распространению волейбола в Беларуси способствовало турне мужской команды г. Харькова летом 1928 года, бывшей в то время зачинателями игры в волейбол на Украине. Гости без особого труда победили команды Минска, Бобруйска и Березины.

Уже в 1932 году в Могилеве началось регулярное проведение соревнований по волейболу. Сильнейшими командами города были мужская команда шелковой фабрики и женская команда железнодорожного узла ст. Могилев.

С 1934 года в Белорусской ССР проводятся первенства республики, а годом раньше мужская и женская команды г. Минска приняли участие в 1-м чемпионате СССР, называвшемся в те годы «Всесоюзным волейбольным праздником». Обе наши команды заняли последнее 5 место.

В 1934 году в Москве проходил II чемпионат СССР, в котором приняло участие 9 мужских и женских команд. И вновь белорусские команды не смогли подняться выше последней строчки турнирной таблицы. Однако уже наметился явный прогресс в классе игры белорусских волейболистов.

В III чемпионате Советского Союза, который проводился в 1935 году в Баку, из 12 участвовавших команд белорусские волейболисты заняли уже 5 обыграв сильную команду г. Харькова. Женская команда заняла 10 место. В ходе первенства выявилось много новых волейбольных имен, среди которых был и минчанин Михаил Крылов.

В 1937 году чемпионат СССР не проводился, а в 1938 году было принято решение проводить чемпионаты страны не среди сборных команд городов, а среди сильнейших коллективов ДСО и ведомств. Впоследствии в довоенных чемпионатах честь Республики защищали минские команды «Восход», «Наука», «Спартак».

30-е годы были периодом бурного развития волейбола в СССР. Наиболее способные волейболисты разучивали и применяли в игре новые технические приемы и тактические действия. Так, москвич А. Чинилин умело сочетал сильные нападающие удары с обеих рук после предварительной имитации удара «мельница» с виртуозной игрой в защите. Харьковчанин Н. Рыбин расширил свой арсенал игры, применив обманный удар, что, в свою очередь, отразилось и на тактике защиты, так как возникла необходимость в страховке блока. В 1936 году С. Великий (Днепропетровск) продемонстрировал нападающий удар «со столба». Возникли различные варианты комплектования команды. На Дальнем Востоке в составе команды играли 3 нападающих («резаки») и 3 не атакующих защитника («пасовщики»). В развитие техники и тактики волейбола внесли свою лепту и белорусские волейболисты. В 1935 году на III чемпионате СССР они опробовали специализацию игроков. После подачи сильнейший нападающий сборной Минска левша Б.Левинсон постоянно переходил из своей зоны в зону 2, откуда ему было удобнее атаковать, а его партнеры после введения мяча в игру занимали на площадке одни и те же места.

Нападение фашистской Германии на Советский Союз прервало мирный труд людей. Беларусь была одной из тех республик, которые первыми приняли на себя удар, а затем подверглись оккупации и страшному разорению.

Спортсмены-волейболисты были в первых рядах защитников Родины. За свой ратный труд были отмечены многими военными наградами Л.З. Галятина, Г.А. Вольштейн, В.А. Князев, Л.Л.Щукина, А. Михалькова и другие.

Республика быстро залечивала военные раны. Восстанавливаются и строятся новые спортивные базы. Уже 3 июля 1946 года в Минске проводится первенство БССР среди сборных команд областей. Начиная с 1947 года возобновляется чемпионат города Витебска по волейболу, а с 1951 года и области.

В послевоенные годы центром волейбольной жизни в г. Минске были парк культуры и отдыха им. М. Горького, а затем площадки при входе на стадион «Динамо» и стадиона ручных игр «Спартак», где любой желающий в зависимости от своей подготовленности имел возможность принять участие в игре на одной из трех площадок. С 1956 года стали проводиться Спартакиады народов СССР — крупнейшие спортивные мероприятия в бывшем Советском Союзе. В волейбольном турнире I Спартакиады, который проводился 23 июля — 2 августа 1956 года в Москве на стадионе «Динамо», участвовало 18 мужских и женских сборных команд республик, а также Москвы и Ленинграда.

Спортивную честь Беларуси на I Спартакиаде защищали волейболисты: Е. Захаров, Б. Белькевич, В. Разуменко, Б.Лавренюк, Н. Зорин, А. Ерофеев, Б. Токарев, В. Радионов, А.Ефимов. Команду тренировал М. Зумерград. В женской сборной выступали: Г. Панкруцкая, Л. Лепкович, М. Яримович, Н. Горелик, Ю. Термосесова, Е. Лампе, Л. Галятина, И. Усманова. К этим соревнованиям готовил команду Г.А. Вольштейн. Женская команда заняла 7 место. Несколько хуже выступили мужчины, заняв 9 место. С 6 по 15 августа 1959 года в Москве проходил волейбольный турнир в программе II Спартакиады народов СССР. В турнире приняли участие 17 команд. Женская сборная республики заняла 8 место. Команда выступала в следующем составе: Г.Шевченко, Л. Новик, Н. Горелик, Р. Шахторина, Н. Тупякова, Л.Лепкович, М. Яримович, Е. Иванченко, С. Пугачева, Н. Якимова. Тренер Вольштейн Г.А. Неудачно выступила в этом турнире мужская команда в составе Б. Белькевича, Г. Ануфриева, Л. Яркина, М. Корневского, А. Токарева, А. Ефимова, В.Радионоа, М. Зумерграда, М. Бибельника, Г. Степнова, Э. Рябцева, занявшая 13 место. Тренер команды А.В. Ивойлов. Одними из первых мастеров спорта по волейболу в Беларуси стали Е.А. Харлип и М.А.Зумерград. Первым мастером спорта по волейболу в Белоруссии среди женщин стала Е.В. Лампе (Иванченко). Позднее ряд белорусских волейболистов также достигли мастерского рубежа: Тумилович Р., Шевченко, Дроздова М., Петрова И., Тухватулина Н., Пугачева С., Яркин Л., Ахмеров Э., Курицын Р., Шедько А., Васильев Ю. и др.

Одной из первых международных встреч для мужской и женской сборных команд Белорусской ССР стал матч с китайскими волейболистами. В составе женской команды выступали: О. Пахоменко, Т. Топорашева, В. Гусева, Р. Толкачева, Э. Смелевич, Л. Галятина, Е. Лампе. В мужской команде выступали: М. Зумерграл, Б. Белькевич, Б. Захаров, Б. Лавринюк, В. Разуменко, Б. Токарев, В. Радионов.

В послевоенные годы право выступления в чемпионате СССР от Белоруссии получили женская и мужская команды «Большевик» Минск (1947 г.). В 1953 г. женский волейбол Белоруссии в чемпионате СССР представляла «Искра» Минск (10

место), затем «Буревестник» (1954-55 г.г.), «Спартак» (1960-73 г.г.), ТТУ (1974-78 г.г.). С 1979 года от города Минска вновь стала выступать команда «Искра». В 1983 года команда меняет название и выступает как «Коммунальник», а с 1993 года как «Амкодор».

С 1947 по 1953 годы в мужских чемпионатах СССР по классу «Б» от Минска выступали команды «Наука», «Большевик», «Динамо», занимавшие 13-17 места. С 1955 года по 1973 год Минск в чемпионатах СССР представляет команда «Буревестник».

С 1974 г. в чемпионатах СССР начала выступать команда «Мотор» Минск (тренеры В.М. Бродский, А.И. Ермолов). Выйдя из I группы класса «А» в высшую лигу (1977 году —7 м), команда в 1980 году вернулась в нее и заняла 14 место, а в 1981 году—19-е, в 1982 году—15-е. С 1983 года команда стала выступать под названием «Коммунальник» (тренеры Г. Пасажеников, А.Ермолов). С 1987 года команда именуется «СКА» Минской области.

Высоких спортивных результатов на всесоюзной и международной арене добивались команды юных волейболистов республики и отдельные взрослые игроки. Лучшие юные представители волейбола республики Ольга Шемакова, Наталья Савочкина, Тамара Котикова, Александр Дерябин, Александр Щербаченя, Наталья Козлова, Ирина Полищук и др. входили в состав сборной молодежной команды СССР.

Из взрослых в сборные Советского Союза включались Елена Иванченко (50-е годы), Лев Яркин (60-е годы); Татьяна Мышьякова, Ирина Горбатюк, Ирина Ярковенко, Александр и Юрий Сапег (80-е годы). Отдельные клубы белорусской столицы успешно выступали в высшей лиге советского волейбола.

В классе «Б» и первой лиге всесоюзного чемпионата добивались права выступать мужские и женские команды Витебской, Гомельской, Могилевской и Гродненской областей.

С 1959 года по итогам сезона Федерация волейбола СССР ежегодно утверждала официальные списки 24 сильнейших волейболистов. Из белорусских спортсменов этой чести дважды удостаивались Е. Иванченко (1960-61 гг. «Спартак» Минск), И.Петрова (1966-67 гг. «Спартак» Минск), О. Шемакова (1967-68 гг. «Спартак» Минск) и по одному разу Т. Мышьякова (Шаповалова) 1982 г. «Искра» Минск) и А.Герасимов (1978 г. «Мотор» Минск).

Первыми мастерами спорта по волейболу в Белоруссии стали уже в 50 годах Е.Харлип, М.Зуммерград, Е.Иванченко (Лампе). С выполнением квалификационного норматива первыми мастерского рубежа в начале 60 годов достигли: М.Дроздова, Л.Гресько, И.Петрова, С.Пугачева, Р.Тумилович, Н.Тухватулина, Г.Шевченко, Э.Ахмеров, Ю.Васильев, Р.Курицын, А.Шедько, Г.Янов, Л.Яркин.

Высокого индивидуального спортивного результата в международных соревнованиях в составе сборной команды СССР добились представители белорусского волейбола: Татьяна Шаповалова (вице-чемпион Европы), Ирина Горбатюк (чемпион Европы и обладатель кубка мира), Александр Сапега (чемпион Европы и обладатель Кубка мира).

Из белорусских команд по волейболу наиболее высокого результата во всесоюзных и международных соревнованиях добилась женская команда «Коммунальник» г. Минск. Она в 1986 году стала бронзовым призером чемпионата СССР и была представлена в розыгрыше Кубка Кубков Европейских стран как вице-чемпион первенства СССР. На этих соревнованиях белорусская команда выступила блестяще, завоевав названный кубок (тренер В.Чернов). За успешное выступление в розыгрыше Кубка Кубков европейских стран игрокам команды впервые было присвоено звание «мастер спорта международного класса».

Из мужских белорусских клубных команд успешно во всесоюзных соревнованиях выступала команда «Мотор» г. Минск (тренеры В.М. Бродский, А.И. Ермолов) (1977 год - 7 место, обладатель кубка СССР). В составе этой команды выступали известные в стране (бывшем СССР) такие волейболисты, как М.Васильев, А.Смолянец, В.Лобетко, А.Кипин, А.Герасимов, Ю.Милованов, В.Саликов, И.Ширяев, Д.Янюк, С.Данилов и другие.

Мужская команда СКА (г. Минск) в чемпионате СССР занимала 5-е место (тренеры В.Саликов и А.Багринцев). В ее составе были такие известные в Белоруссии волейболисты, как В.Алекно, В.Барбаченко, В.Вертелко, И.Загорцев и др. Большая группа высококвалифицированных белорусских волейболистов, будучи призваны в ряды Советской Армии или по другим обстоятельствам сменив место жительства (во втором случае женщины), успешно играли в дальнейшем за такие ведущие клубные команды в СССР, как: «Автомобилист» (Санкт-Петербург), «Искра» (город Луганск), «Радиотехник» (г. Рига), «Спартак» (г. Ленинград), ЦСКА. Из числа таких волейболистов добились в разные годы больших успехов на всесоюзной и международной спортивных аренах следующие игроки: В.Алекно стал чемпионом Спартакиады Народов СССР и чемпионом СССР (1986 г.), А.Барченко – чемпионом СССР (1984 г.), Л.Богданович (Макарова) – обладательницей Кубка СССР (1976 г.), Ю.Васильев – чемпионом СССР (1969 г.), М.Кореневский – многократным призером чемпионатов СССР (1970-е годы), Л.Литвинович (Мелешко) - чемпионом Спартакиады Народов СССР (1975 г.), многократным призером чемпионатов СССР (1970-е годы), обладательницей Кубка Кубков европейских стран (1977 г.), С.Хлобыстов – чемпионом и многократным призером чемпионатов СССР (1970-е годы), Р.Чигрин – чемпионом России (1992, 1993 гг.), чемпионом Европы и мира среди молодежных команд. Наиболее высоких результатов, выступая в составе ЦСКА и сборной команды СССР, добились воспитанники ДЮСШ г. Гродно Александр и Юрий Сапеги. Александр Сапега стал многократным чемпионом СССР (1977-1983 гг.), обладателем Кубка европейских чемпионов (1977 г.), обладателем Кубка мира (1981 г.), чемпионом Европы (1981 г.). Юрий Сапега в составе сборной команды СССР в 1988 году стал вице-чемпионом Олимпийских игр в Сеуле.

Остановившись на характеристике лучших достижений по волейболу сборных команд Белоруссии, следует отметить, что наиболее высоких результатов на всесоюзной и международной аренах добивались команды юных волейболисток и волейболистов. В 1963 году сборная команда девушек стала чемпионом VIII Всесоюзной Спартакиады школьников СССР (тренер В. Абелев). В 1965 и 1981 годах этого же высокого результата добились юноши соответственно на IX и XVI

Спартакиадах школьников СССР (тренер В. Князев). В 1984 году команда девушек республики выиграла первенство СССР (тренер А. Степашко). В 1989 году такого же результата добились юноши (тренер П. Ковалев).

Успехи команд и игроков неразделимы с работой тренеров, многие из которых заслужили высоких спортивных званий: заслуженные тренеры СССР В. Чернов и В. Князев, заслуженные тренеры Беларуси Г. Вольштейн, Л. Галятина, М. Зумерград, Г. Шевченко, Э. Ахмеров, Г. Янов, Э.Канзас, В. Козлов, В. Дубицкий, В. Мартинович, С. Кононов, М. Романович, В. Саликов, В. Бродский, В. Подлесский, П. Ковалев, Н. Позняк, Р. Сухнат, В. Ивановский, А. Степашко, В. Карчевский, В. Абелев, Н. Гринь и Н. Загидулин, опытные наставники З. Лецко, А. Паняшин, Б. Варшавер и многие другие.

С 28 июля 1992 г. федерация волейбола суверенной Беларуси была принята в международную федерацию (FIVB). Президентом Белорусской федерации волейбола был избран А.В. Пушко. С 1992г. ведут свой счет национальные чемпионаты. Так шестикратным чемпионом суверенного государства последних шесть сезонов становился «Строитель» г. Минск, четырехкратным чемпионом становился СКА г. Минск и «Коммунальник» г. Гродно, три раза примерили золотые награды игроки команды «Спутник» Витебск и по два раза игроки команд ГВК Гомель, «Металлург» Жлобин и могилевские волейболисты в составе команды «Техноприбор»-БелА и «Металлург»-БелА.

В женском чемпионате 11 раз чемпионом становились команды из г. Минска – это «Коммунальник», а в последствии «Амкодор» 8 раз, «Белбизнсбанк» переименованный в дальнейшем в «Белбизнсбанк»БГЭУ и в «Минчанку» 4 раза, 6 раз «Атлант» в дальнейшем поменявший свое название на «Атлант»-БарГУ Барановичи, трижды команда из г. Бреста «Ковровщик», который стал «Прибужьем» и однократно выигрывали чемпионат команда «Славянка» город Минск, «Неман»-ГрГУ г. Гродно и Жемчужина Полесья» из г. Мозырь.

Женская и мужская сборные команды Белоруссии по волейболу впервые были собраны в 1992 году. Уверенно выиграв отборочный турнир чемпионата Европы 1993 года, женская национальная команда под руководством Н. Позняка (тренера минского «Амкодора», базового клуба сборной), в финальной стадии континентального форума в Чехии заняла 8-е место. Результат повторился и спустя два года на чемпионате Европы в Нидерландах. В составе команды выступали: Н. Козлова (Новикова), Т. Лабзина (Степанова), И. Полищук, А. Криворот, О. Оленская (Овчинникова), Т. Ивкова, Л.Кучук (Нарушевич) и др. Тренеры команды Н.Позняк и Г.Александрович. В 1995 г. наша сборная повторила этот результат. Состав команды по сравнению с предыдущим чемпионатом почти не изменился (тренеры Г. Александрович и Ю. Чебровский). В 1997 году сборная Белоруссии в третий раз подряд стала участницей чемпионата Европы, но на сей раз команда разделила 11-12 места со сборной Румынии. Мужская сборная Республики Беларусь не смогла преодолеть рамки отборочного раунда.

В этот период с наилучшей стороны проявили себя следующие волейболистки: О. Овчинникова, А. Криворот, Н. Козел, Ю. Гапанович, Т. Ивкова, Н. Янушкевич, Н. Енушевская, М. Клемезь, Ю. Старовойтова, Я. Грошева, А. Тараненко, Л. Кучук, Е. Миклашевич, О. Стремужевкая, В. Парафинюк, Н. Кулинич, С. Галкина, М. Смирнова, А. Гордейчик, И. Кононович, А. Проневич, М.Будай, Л. Любинская, Н. Андросенко, Е. Вашеткина, Е. Позняк, Е. Лебедева, Г. Смолонская, Н. Полуян, Т. Белова,

В. Головки, Т. Родина, О. Карпова, Ю. Куцко, Н. Гордеева, Т. Боричевская.

Заметную роль в составах отечественных команд играли: М. Высоцкий, А. Евтухович, А. Пимахин, Ю. Шлапков, Д. Сарайкин, Ю. Кравцов, А. Пилецкий, А. Балабан, Д. Пекарчик, С. Прияткин, Д. Бабич, М. Хоняк, В. Подрезенко, Ю. Лабецкий, С. Троицкий, С. Миклашевич, С. Рыбковский, С. Каплунов, В. Арзуманов, О. Анискевич, В. Дубровщик, А. Папай, В. Баран, В. Бекша, А. Обуховский, А. Позняк, Э. Венский, Д. Кот, В. Озимко, В. Мирзоев, М. Иванов, В. Лычев, А. Коваленко, А. Вирковский, В. Буяк, А. Густыр, К. Асипчик, О. Миканович, А. Елистратов, С. Рускевич, В. Климчук, Д. Лихорад.

С 1994 года Ю. Бакунович добивается права судить международные встречи т.е. первым в стране становится судьей международной категории. В 1997 году А. Пясецкий получает звание судьи международной категории.

С 1994 года Белорусской федерацией волейбола руководил Б.Батура. С 1977 года федерацией руководил А.Пясецкий. В настоящее время у руля Белорусской федерации волейбола находится Э.Венский.

Победители и призеры национальных чемпионатов Республики Беларусь по волейболу среди мужских команд

№	Год	Золото	Серебро	Бронза
1	1992	СКА Минск	«Кировец» Витебск	«Коммунальник» Гродно
2	1993	«Спутник» Витебск	СКА Минск	«Западный Буг» Брест
3	1994	«Спутник» Витебск	СКА Минск	«Западный Буг» Брест
4	1995	«Спутник» Витебск	СКА Минск	«Коммунальник» Гродно
5	1996	СКА Минск	«Спутник» Витебск	«Коммунальник» Гродно
6	1997	«Коммунальник» Гродно	«Спутник» Витебск	СКА Минск
7	1998	СКА Минск	«Коммунальник» Гродно	«Западный Буг» Брест
8	1999	«Коммунальник» Гродно	«Западный Буг» Брест	«Динамо» Витебск
9	2000	СКА Минск	«Динамо» Витебск	«Коммунальник» Гродно
10	2001	ГВК Гомель	«Коммунальник» Гродно	«Динамо» Витебск
11	2002	«Коммунальник» Гродно	«Западный Буг» Брест	ГВК Гомель
12	2003	«Коммунальник» Гродно	ГВК Гомель	«Техноприбор» Могилёв
13	2004	ГВК Гомель	«Коммунальник» Гродно	«Шахтоспецстрой» Солигорск
14	2005	«Коммунальник» Гродно	ГВК Гомель	«Шахтоспецстрой» Солигорск
15	2006	«Техноприбор»-БелА Могилёв	«Шахтоспецстрой» Солигорск	«Металлург» Жлобин
16	2007	«Металлург»-БелА Могилёв	ГВК Гомель	«Западный Буг» Брест
17	2008	«Металлург» Жлобин	«Металлург»-БелА Могилёв	«Коммунальник» Гродно
18	2009	«Металлург» Жлобин	«Металлург»-БелА Могилёв	«Строитель» Минск
19	2010	«Строитель» Минск	«Металлург» Жлобин	«Коммунальник» Гродно
20	2011	«Строитель» Минск	«Коммунальник» Гродно	«Металлург» Жлобин
21	2012	«Строитель» Минск	«Коммунальник» Гродно	«Металлург» Жлобин

22	2013	«Строитель» Минск	«Шахтер» Солигорск	«Коммунальник» Гродно
23	2014	«Строитель» Минск	«Шахтер» Солигорск	«Коммунальник» Гродно
24	2015	«Строитель» Минск	БАТЭ-БГУ Борисов	«Шахтер» Солигорск
25	2016	«Строитель» Минск	БАТЭ-БГУ Борисов	«Шахтер» Солигорск
26	2017	«Строитель» Минск	«Шахтер» Солигорск	БАТЭ-БГУ Борисов
27	2018	«Шахтер» Солигорск	«Строитель» Минск	БАТЭ-БГУ Борисов
28	2019	«Шахтер» Солигорск	«Строитель» Минск	«Энергия» Гомель

Победители и призеры национальных чемпионатов Республики Беларусь по волейболу среди женских команд

№	Год	Золото	Серебро	Бронза
1	1992	«Коммунальник» Минск	«Экран» Гомель	«Веснянка» Гродно
2	1993	«Коммунальник» Минск	«Гомельчанка» Гомель	«Мастра» Минск
3	1994	«Амкодор» Минск	«Энка» Минск	«Университет» Гомель
4	1995	«Амкодор» Минск	«Гомельдрев» Гомель	«Энка» Минск
5	1996	«Амкодор» Минск	СКАФ Минск	«Ковровщик» Брест
6	1997	«Амкодор» Минск	«Ковровщик» Брест	«Надежда» Гомель
7	1998	«Амкодор» Минск	«Надежда» Гомель	«Ковровщик» Брест
8	1999	«Амкодор» Минск	«Ковровщик» Брест	«Атлант» Барановичи
9	2000	«Атлант» Барановичи	«Белбизнесбанк» Минск	«Надежда-Гомельдрев» Гомель
10	2001	«Белбизнесбанк» Минск	«Атлант» Барановичи	«Ковровщик» Брест
11	2002	«Ковровщик» Брест	«Белбизнесбанк» Минск	ГЭНИ Минск
12	2003	«Ковровщик» Брест	«Белбизнесбанк»-БГЭУ Минск	«Славянка» Минск
13	2004	«Белбизнесбанк»-БГЭУ Минск	«Славянка» Минск	«Атлант» Барановичи
14	2005	«Динамо-Славянка» Минск	«Белбизнесбанк»-БГЭУ Минск	«Атлант»-БарГУ Барановичи
15	2006	«Атлант»-БарГУ Барановичи	«Белбизнесбанк»-БГЭУ Минск	«Славянка» Минск
16	2007	«Минчанка»-БГЭУ Минск	«Атлант»-БарГУ Барановичи	«Коммунальник» Могилёв
17	2008	«Атлант»-БарГУ Барановичи	«Коммунальник» Могилёв	«Минчанка»-БГЭУ Минск
18	2009	«Атлант»-БарГУ Барановичи	«Минчанка» Минск	«Неман»-ГрГУ Гродно
19	2010	«Минчанка» Минск	«Коммунальник» Могилёв	«Атлант»-БарГУ Барановичи
20	2011	«Атлант»-БарГУ Барановичи	«Минчанка» Минск	«Коммунальник» Могилёв
21	2012	«Атлант»-БарГУ Барановичи	«Коммунальник» Могилёв	«Минчанка» Минск
22	2013	«Неман»-ГрГУ Гродно	«Атлант» Барановичи	«Минчанка» Минск
23	2014	«Прибужье» Брест	«Минчанка» Минск	«Атлант» Барановичи
24	2015	«Жемчужина Полесья» Мозырь	«Минчанка» Минск	«Прибужье» Брест
25	2016	«Минчанка» Минск	«Жемчужина Полесья» Мозырь	«Прибужье» Брест
26	2017	«Минчанка» Минск	«Жемчужина Полесья» Мозырь	Коммунальник ГГ
27	2018	«Минчанка» Минск	«Прибужье» Брест	«Жемчужина Полесья» Мозырь
28	2019	«Минчанка» Минск	«Прибужье» Брест	«Жемчужина Полесья» Мозырь

3. Современный уровень спортивных результатов белорусских волейболистов.

После 2000 года появились первые медальные результаты. Молодежная команда девушек стала бронзовым призером чемпионата Европы в 2002 и 2003 годах, впервые в истории приняла участие в финальном турнире молодежного чемпионата Мира и заняла 7 место (2003 г. тренер В.Н. Козлов).

В 2002 году шесть игроков «молодёжки» — Марина Тумас, Елена Гуркова, Ольга Пальчевская, Анна Калиновская, Елена Орлова, Юлия Андрушко — одновременно выступали в составе главной национальной сборной, спустя год к ним присоединились Виктория Гурова, Алина Сорока, Елена Гендель. В июне 2005 года сборная Беларуси в отборочном турнире чемпионата Европы-2005 женская сборная стала победителем группы в дивизионе «Б» и вошла в число 16 лучших команд континента.

В 2008 году под руководством главного тренера В. Гончарова сборная Беларуси успешно преодолела квалификационный барьер чемпионата Европы.

В июне 2009-го начинает свое сотрудничество со сборной Беларуси прославленный советский тренер Николай Карполь, сначала с поста технического директора команды, а с августа (за месяц с небольшим до старта чемпионата Европы в Польше), 71-летний наставник был утверждён в должности главного тренера. Однако его сотрудничество со сборной нельзя назвать успешным - под его руководством сборная команда не смогла пробиться в финальную часть континентального первенства.

В 2011 году белорусская команда впервые участвовала в розыгрыше Евролиги и заняла в этом турнире 7-е место (тренер В. Гончаров). В 2016 году женская сборная заняла 6 место в этих соревнованиях.

В 2013 году сборная Белоруссии в финале чемпионата Европы заняла 12 место.

Под руководством главного тренера П.И. Хилько в 2015 году женская сборная дошла до 1/8 финала и заняла 9 место. В состав этой сборной входили: следующие волейболистки: В. Климович, Д. Ионова, А. Борисевич, В. Гурова, А. Копко, А. Калиновская, О. Ковальчук, Н. Молосай, А. Гарелик, М. Павлова, Т. Маркевич, К. Михайленко, О. Павлюковская, Е. Федоринчик.

Достижения мужских команд на международной арене отмечены участием юниорской сборной команды в финале чемпионата Европы – 6 место и в 2009 году 15 место на чемпионате Мира (тренер А. Герасимов). В состав команды входили следующие волейболисты: П. Авдоченко, С. Бусел, Е. Мисюк, А. Радюк, Н. Шкляр, Ю. Авдеенко, А. Жигмонд, П. Куклинский, А. Михневич, А. Удрис, А. Морозов, А. Прушак.

В 2008 - Мужская сборная впервые приняла участие в розыгрыше Евролиги - 5 место. В 2016 году мужская сборная команда заняла мест 6 в этих соревнованиях. А в 2018 году сборная команда под руководством В.И. Бекши заняла первое место в Серебряной европейской лиге.

Мужская национальная сборная впервые в 2012 году (тренер В. Сидельников) попадает в финальную стадию чемпионата Европы, до этого года команды участвовали лишь в групповых раундах.

В июле 2013 года сборная студентов приняла участие во Всемирной Универсиаде в Казани, где заняла 9 место.

В октябре 2015 года сборная команд участвовала в финале чемпионата Европы. Право бороться за награды европейского первенства добились следующие волейболисты: А. Радюк, Р. Мискевич, П. Авдоченко, В. Черепович, С. Антонович, С. Бусел, Ю. Мартынов, О. Ахрем, С. Лещинскас, Р. Аплевич, А. Кураш, С.

Забровский , А. Горемыкин, Д. Ваш, Д. Лихорад, В. Пронько, М. Морозов, М. Будюхин.

Есть у белорусов золото Олимпийских игр, однако, уже в составе сборной России. Так в 2012 году в Лондоне олимпийскими чемпионами стали тренер сборной России В. Алекно (г. Полоцк) и А. Бутько (г. Гродно).

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.

2. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпресс, 2002. – 368 с.

3. Волейбол: энциклопедия /Сост.: В.Л.Свиридов, О.С.Чехов. – Томск: «Компания Янсон», 2001. – С. 180-181.

4. История развития волейбола в Республике Беларусь: учебное пособие по курсу специализации / В.Я. Ивановский, Э.К. Ахмеров. – Минск: АФВиС РБ, 1997. – 38 с.

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

Тема 5. Правила игры и методика судейства в волейболе

План

1. Правила игры в волейбол.
2. Положение о соревнованиях.
3. Протокол соревнований и методика его заполнения.
5. Способы проведения соревнований.

1. Правила игры в волейбол.

С момента образования ФИВБ (1947 г.) волейбол имеет свои правила соревнований. По мере эволюции игры, ее техники и тактики эти правила претерпели ряд изменений. Особенно значительные эти изменения внесены ФИВБ в октябре 1998 года (действуют с 7 января 1999 года). Основными причинами внесения этих изменений ФИВБ являются: А) Стремление ФИВБ свести к минимуму возможные субъективные оценки исхода большинства игровых ситуаций;

Б) Необходимость повышения зрительского интереса к игре за счет уменьшения межигровых пауз и увеличения продолжительности отдельных розыгрышей мячей.

В настоящее время международные правила волейбола имеют достаточно четкие параметры, регламентирующие размеры игрового пространства (игровая площадка плюс свободная зона), размеры игровой площадки, зоны подачи, зоны расположения команд и расположения судейского корпуса. Кроме этого, имеется четкий регламент как на параметры мяча, так и состав игровых действий волейболистов.

Далее в форме прямого извлечения из названных правил приведем все указанные параметры и их ограничения. Представленные положения правил игры изложены с учетом всех изменений и дополнений, принятых конгрессом Международной федерации волейбола (ФИВБ).

Сооружения и оборудование Игровая площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9м. Минимальный размер свободной зоны со всех сторон игровой площадки составляет 5 м. Минимальная высота свободного от препятствий (потолок, балки и т.п.) пространства над игровым полем 7м. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Запрещено играть на неровных и скользких поверхностях. На открытых площадках разрешен уклон 5мм на 1 м для дренажа. Запрещено линии разметки делать из твердых материалов или путем прорывания канавок. Игровая площадка ограничивается боковыми (18м) и лицевыми (9м) линиями. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. Линии должны быть отличными от цвета пола и любых других линий (в залах могут быть разметки других игровых площадок).Середины боковых линий соединены средней линией, ось которой делит площадку на две половины размером 9х9м. На каждой половине площадки параллельно средней линии в 3м от нее наносится линия нападения (ее ширина входит в размеры передней зоны). Зона, образованная осью средней линии и линией нападения, называется передней зоной. Она продолжается за боковыми линиями до конца свободной зоны. Пространство за лицевой линией, ограниченное отрезками по 15 см, расположенными через 20 см от лицевой линии (продолжение боковых линий) и соответственно лицевой линией, образуют зону подачи. Глубина зоны продолжается до конца свободной зоны (для проведения международных соревнований она должна составлять 8 м).За боковой линией, между средней линией и линией нападения образуется зона замен. Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Высота сетки (в см) в зависимости от возраста игроков такова:

	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет и и старше
Юноши, мужчины	220	230	240	243
Девушки, женщины	200	210	220	224

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Над боковыми линиями высота должна быть одинаковой и не превышать установленную более чем на 2 см.

Сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м состоит из клеток в форме квадрата со стороной 10 см. Цвет сетки черный.

Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 7 см.

Внутри ленты пропускается гибкий трос для крепления сетки к стойкам.

Внизу сетки находится шнур, пропущенный через ячейки, для прикрепления ее к стойке и натяжения.

К сетке над боковыми линиями прикрепляются ограничительные ленты шириной 5 см белого цвета.

На внешней стороне ограничительных лент прикрепляются антенны длиной 1,8 м. Антенны сделаны из стекловолокна и имеют диаметр 10мм. Антенны возвышаются над сеткой на 80 см. антенны окрашены в бело-красный цвет (через 10 см).

Ленты на сетке и антенны являются частью сетки и ограничивают игровое пространство над и под сеткой.

Стойки, на которые натягивается сетка, устанавливаются на расстоянии 0,5-1 м от боковых линий на продолжении средней линии. Высота стоек 2,55м. Желательно, чтобы они были регулируемые, т.е. высота сетки могла бы регулироваться подъемным механизмом. Стойки устанавливаются без растяжек.

Мяч должен быть светлым и одноцветным. Его окружность 65-67 см, вес- 260-280 г, внутреннее давление— от 0,30 до 0,35 кг/см.

Игра проводится тремя мячами. Все мячи, используемые в матче, должны соответствовать стандартам окружности, веса, давления.

Участники

Команда, участвующая в матче, состоит максимум из 12 игроков, 2 тренеров, врача и массажиста. Кроме этих лиц, никто не имеет права находиться на скамейке запасных и своем месте разминки.

В игре могут принимать участие только игроки, которые занесены в протокол матча. В протоколе обязательно отмечается игрок-капитан. Правильность состава перед игрой в протоколе подтверждают своей подписью старший тренер и капитан команды.

Запасные игроки во время игры могут сидеть на скамейке или находиться на своем месте разминки.

Запасные игроки могут разминаться во время игры на месте разминки без мяча. С мячами - во время перерыва между партиями в свободной зоне.

Игровая форма (футболки, трусы, носки) должна быть однообразной, чистой и одного цвета для команды: обувь - легкой, гибкой, без каблучков.

У каждого игрока по центру футболки должен быть номер (от 1 до 18) на груди высотой минимум 10 см, на спине - 15 см. Ширина линий цифр 2 см. Цвет номера должен отличаться от цвета футболки.

Капитан команды на футболке под нагрудным номером должен иметь полосу 8x2 см.

Первый судья может разрешить:

- играть босиком;
- сменить между партиями влажную форму, при условии, что новая форма имеет одинаковые с прежней цвет, модель и номер;
- в холодную погоду играть в тренировочных костюмах одного цвета и модели для всей команды и пронумерованные в соответствии с правилами .

Во время матча запрещено носить предметы, которые могут нанести травму.

Играть в очках можно.

Руководители команды

Тренер и капитан команды отвечают за поведение и дисциплину членов их команды.

Капитан

Перед матчем подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке.

Во время матча капитан команды действует как игровой капитан, только когда находится на площадке. В случае его замены тренер или капитан назначают своим заместителем кого-нибудь из игроков, которые находятся на площадке. Этот игрок выполняет функции игрового капитана. Игровой капитан выполняет свои функции до замены или до конца матча.

Когда мяч находится вне игры, только игровому капитану из всех членов команды (включая тренера) разрешено обращаться к судьям:

- спрашивать разъяснения применения правил и представлять просьбы или вопросы партнеров. Он может выразить свое несогласие с разъяснениями судьи и тем самым зарезервировать возможность подачи протеста после матча;
- просить тайм-аут или замену;
- просить разрешения сменить форму, проверить расстановку игроков и т.д.

После матча капитан:

- благодарит судей и подписывает протокол, подтверждая результат матча;
- если предварительно выразил несогласие с первым судьей, может подтвердить это несогласие и записать его в протокол как официальный протест.

Тренер

Перед матчем проверяет в протоколе фамилии и номера игроков и затем подписывает его.

Во время матча:

- перед каждой партией передает второму судье подписанную карту расстановки игроков на площадке;
- запрашивает тайм-аут и замены;
- может, как и другие члены команды, давать инструкции игрокам, сидя на скамейке, стоя и двигаясь вдоль боковой линии (от зоны замены до места разминки), не мешая встрече и не задерживая ее.

Если старший тренер должен покинуть свою команду, то по просьбе капитана и с разрешения первого судьи помощник тренера может взять на себя выполнение его функций.

Игровой формат

Если одна из команд нарушает правила, то один из судей свистком фиксирует игровую ошибку.

Если две игровые ошибки совершены последовательно, то во внимание принимается только первая.

Если ошибки совершены одновременно, то фиксируется обоюдная ошибка и мяч переигрывается.

Последствия ошибки:

- если ошибку совершает подающая команда, то она теряет право на подачу и проигрывает очко;

- если ошибку совершает принимающая подачу команда, то она проигрывает очко.

Для выигрыша партии команда должна набрать 25 очков, с минимальным разрывом в 2 очка. При равном счете 24-24, 25-25 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25 и т.д.)

В решающей партии игра продолжается до 15 очков, с минимальной разницей в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами, сохраняя прежнюю расстановку.

Матч выигрывает команда, выигравшая первой три партии (3-0, 3-1, 3-2).

Команде, без уважительных причин не явившейся на матч или отказавшейся от игры, засчитывается поражение со счетом 0-3 и 0-25 в каждой партии.

Команде, оставшейся в *неполном* составе, засчитывается поражение в партии или матче. Соперник получает очки или очки и партии, необходимые для победы в партии или матче. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

Перед матчем первый судья проводит жеребьевку. Победитель выбирает: или право на подачу; или право на выбор стороны площадки.

Перед матчем на сетке первой разминается команда, которая подает первой. По договоренности команды могут разминаться вместе.

В игре от каждой команды участвуют шесть игроков. Начальная расстановка указывает порядок перехода игроков на площадке. Расстановка фиксируется в карточке, которую подписывает тренер и отдает второму судье. В карточке обязательно фиксируется игрок-либеро.

Игроки во время проверки вторым судьей перед игрой расставляются строго согласно записи в карточке. Если на площадку вышел игрок, не внесенный в карточку, то должна быть произведена замена. В обоих случаях наказание не дается.

Позиции игроков

В момент удара по мячу подающим игроками каждой команды должны находиться в пределах своей зоны и в порядке перехода (исключая подающего игрока). Подающий игрок может производить подачу, находясь в любой точке зоны подачи.

Позиции игроков пронумерованы следующим образом:

Три игрока вдоль сетки — игроки передней линии занимают позиции 4 (передний левый), 3 (передний центральный), 2 (передний правый).

Другие три игрока — игроки задней линии занимают позиции 5 (задний левый), 6 (задний центральный), 1 (задний правый).

В момент подачи каждый игрок задней линии должен расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии (5-4, 6-3, 1-2). Соответственно, левые (4 и 5) не должны стоять правее центральных (3 и 6), а также правые (2-1) — левее центральных.

Положение игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью.

Если в момент удара по мячу подающим любой игрок находится в неправильной позиции, судья фиксирует позиционную ошибку.

Если подающий игрок совершает ошибку, то позиционная ошибка не засчитывается.

Порядок перехода игроков определяется начальной расстановкой и сохраняется на всю партию.

При получении права на подачу игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Если нарушена очередность подачи, то команда проигрывает розыгрыш, а порядок подачи восстанавливается.

Секретарь должен определить точный момент совершения ошибки; все очки, набранные командой после совершения ошибки, аннулируются. Очки соперника сохраняются.

Замены

Каждая команда имеет право на шесть замен. Тренер при просьбе о замене должен показать судье, сколько замен будет произведено.

Игрок первоначальной расстановки может выйти из игры и возвратиться, но только один раз в партии и только на свою прежнюю позицию.

Заменяющий игрок может войти в игру только один раз в партии на место игрока начальной расстановки и может быть заменен только этим игроком.

Травмированный игрок, который не может продолжать игру, должен быть заменен согласно правилам замены, т.е. игроком, который в заменах не участвовал. Если это невозможно, то команде дается право сделать *исключительную замену*.

Удаленный или дисквалифицированный игрок заменяется по правилам замен. Если это невозможно, то команда объявляется *неполной* и ей засчитывается поражение в данной партии.

Либеро

В правило «Замены» внесен новый пункт «либеро».

Каждая команда может в окончательном списке 12 игроков одного из них заявить защитным игроком либеро.

Перед матчем в протоколе с его фамилией должен быть поставлен знак L. В карточке стартовой расстановки первой партии должен быть добавлен его номер.

Либеро- игрок задней линии, и ему не разрешается выполнять атакующий удар из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Нападающий игрок не может осуществить атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, если он направлен либеро верхней передачей из передней зоны. Если передача сделана из задней зоны, то атаковать можно.

Форма либеро (футболка и трусы) должна быть отлична по цвету от формы других игроков.

Замены либеро не являются очередными, и их число не лимитировано. Но между двумя этими заменами должен быть осуществлен хотя бы один розыгрыш мяча.

Либеро может входить в площадку и выходить из нее только через боковую линию перед своей скамейкой между линией нападения и лицевой линией, когда мяч находится вне игры и перед свистком на подачу.

С предварительного разрешения судьи травмированный либеро может быть заменен в течение матча любым запасным игроком. Травмированный либеро не может вернуться в игру в оставшееся время матча.

Игрок, заменивший либеро, будет представляться как либеро до конца матча.

Игровые действия

Мяч находится в игре с момента удара при подаче, разрешенной судьей.

После фиксации ошибки мяч находится вне игры.

Мяч считается «в площадке», когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии.

Мяч считается «за», когда:

- он касается поверхности площадки за ограничительными линиями;
- касается посторонних предметов;
- касается антенн или сетки за ограничительной лентой;
- пересекает плоскость сетки за антеннами.

Команде дано право на 3 удара (касание мяча при блокировании за удар не считается). Игрок не может выполнять удар два раза подряд. Если два (три) игрока одновременно касаются мяча, то это считается как два (три) удара.

Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, то принимающая команда имеет право на три удара. Если такой мяч уходит «за», то это считается ошибкой противоположной команды.

Если над сеткой мяч одновременно задержан игроками противоположных команд, то это считается обоюдной ошибкой и розыгрыш очка переигрывается.

Мяч можно играть любой частью тела. Можно бить по мячу любой частью тела, в том числе ногой. При этом не имеет значения, произошло умышленное или неумышленное касание мяча.

Мяч может одновременно касаться различных частей тела. При групповом блокировании мяч может касаться рук блокирующих поочередно, так как это одно действие.

При первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно, при условии, что эти касания случаются во время одного действия.

Ошибки при игре с мячом:

- команда допустила при розыгрыше *четыре удара*;
- *захват*—мяч захвачен и брошен;
- *двойное касание* - игрок дважды ударяет мяч подряд или различными частями тела.

Мяч должен пересечь сетку в игровом пространстве. Игровое пространство ограничено: снизу - верхним краем сетки; по бокам - антеннами и их воображаемым продолжением; сверху- потолком.

Мяч, который пересек сетку и попал в свободную зону соперника за антеннами, может быть возвращен, не нарушая правила 3 касаний при условии, что:

- не было касания площадки соперников игроком, который возвращал мяч на свою сторону;
- возвращаемый мяч пересекает сетку вновь за антенной.

Команда соперника не имеет права препятствовать такому действию.

Мяч считается «за», когда он полностью пересекает плоскость под сеткой.

Если мяч попал в сетку в игровом поле, его можно играть, не нарушая правила 3 касаний.

Если удар мяча прорывает сетку или вызывает ее падение, то розыгрыш очка аннулируется и переигрывается.

Игрок у сетки

При блокировании разрешается перенос рук через сетку, но касаться мяча раньше нападающего нельзя. Нельзя блокировать вторую передачу (мешать передающему игроку делать передачу).

Во всех случаях нельзя касаться сетки руками.

Разрешено проникать в пространство соперника стопой или кистью, если какая-нибудь часть переносимой стопы или кисти касается средней линии или находится прямо над ней.

Запрещено касаться площадки соперника любой другой частью тела (волосами тоже).

Игроки могут проникать в свободную зону соперника, если они не мешают ему играть.

Соприкосновение с сеткой

Соприкосновение с сеткой является ошибкой, исключая случаи, когда игрок, не пытающийся играть мячом, случайно коснется сетки (при повороте у сетки и т.п.).

После удара игрок может коснуться стоек, растяжек, любого другого предмета за пределами общей длины сетки, если это не мешает игре.

Если после попадания мяча в сетку она коснулась соперника, то это не является ошибкой.

Подача

Подача—введение мяча в игру правым игроком задней линии из зоны подачи ударом одной руки по подброшенному мячу.

На подачу дается одна попытка. Удар по мячу должен быть произведен в течении 8 секунд после свистка первого судьи.

Игроки должны соблюдать очередность подач, записанную в карточке расстановки.

При подаче мяча игрок не может касаться лицевой линии.

При подаче нельзя ставить заслон (это является ошибкой и проигрышем розыгрыша мяча).

Индивидуальный заслон - игрок подающей команды размахивает руками, прыгает или перемещается вдоль сетки при выполнении подачи, а траектория полета мяча проходит над этим игроком.

Коллективный заслон - группа из двух и более игроков закрывает подающего, а траектория полета мяча проходит над ними.

Ошибки при подаче:

- нарушена очередность подачи;
- нарушена расстановка;
- организован заслон;
- мяч коснулся сетки;
- мяч приземлился за пределами площадки.

Атакующий удар

Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперников, исключая блок и подачу, считаются атакующими ударами.

Игроки передней линии могут нападать с любых передач из любой точки своей половины площадки.

Игроки задней линии не могут перебивать мяч, находясь в площади нападения, если он в момент удара полностью находится выше верхнего края сетки. Такой удар возможен, если стопы игрока задней линии в момент толчка для прыжка соприкасаются с поверхностью площадки за линией нападения. После удара игрок может приземлиться в передней зоне.

Как разновидность нападающего удара разрешается обман-удар, при условии, что мяч не брошен и нет длительного сопровождения мяча с рукой.

Нельзя наносить удар по мячу непосредственно после подачи соперника, когда мяч в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

Нельзя наносить удар по мячу, который находится на стороне соперника. Приземление мяча после нападающего удара за пределами площадки соперника - ошибка, приводящая к потере очка.

Блокирование

Блокирование - действие игроков вблизи сетки для препятствия перелету мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Блок считается состоявшимся, если мяч коснулся рук блокирующих.

В блокировании могут участвовать лишь игроки передней линии. Участие в состоявшем блоке игроков задней линии является ошибкой.

Групповое блокирование считается состоявшимся, если один из участвующих в блокировании коснулся мяча.

После касания мяча блокирующей командой имеет право на три удара.

Первый удар после блокирования может сделать любой игрок, включая участников блокирования.

Нельзя блокировать подачу соперника.

Если мяч от блока уходит «за», то это ошибка блокирующих.

Перерывы и задержки

Каждой команде дано право максимум на два 30-секундных перерыва, которые берет тренер для беседы с командой.

Время на замены не лимитировано. Перерыв продолжается в течение времени, необходимого для занесения сведения о замене в технический отчет.

Просьба тренера о перерыве или замене делается, когда мяч вышел из игры. Просьба направляется второму судье. При замене тренер должен указать, сколько замен он собирается сделать.

Во время перерыва игроки должны покинуть площадку и подойти к скамейке запасных.

Перерыв и замену могут попросить только ведущий тренер или капитан, находящийся на площадке. Замена производится в зоне замен и только в том случае, когда заменяющий игрок готов выйти на площадку.

Любой неправильный запрос на перерыв или замену (мяч находится в игре, после использованного лимита замен и т.д.) должен быть отклонен. При повторном неправильном запросе это действие расценивается как задержка игры и наказывается *предупреждением за задержку*. Предупреждение записывается в протокол матча. Вторичная задержка игры заносится в протокол и влечет за собой потерю розыгрыша мяча.

При серьезном несчастном случае судья должен немедленно остановить игру и разрешить медицинскому персоналу выйти на площадку.

Если травмированный игрок не может быть заменен по правилам или в порядке исключения, то игрок получает 3 минуты для восстановления, но не более одного раза для одного и того же игрока в матче. Если игрок не восстанавливается, то команда объявляется играющей в неполном составе.

Продолжительный перерыв

При одном или нескольких перерывах, не превышающих в целом 4 часов:

а) если матч возобновляется на этой же игровой площадке, то прерванная партия будет продолжена обычным порядком с прежним счетом, игроками и расстановкой. Сыгранные ранее партии сохраняют свой счет;

б) если матч возобновляется на другой площадке, то прерванная партия аннулируется и переигрывается с этими же составами команд и теми же начальными расстановками. Сыгранные партии сохраняют свой счет.

При задержке более 4 часов матч переигрывается.

Перерывы между партиями

Перерывы между партиями продолжаются 3 минуты. Команды меняются площадками.

В решающей партии команды меняются площадками по достижении одной из команд восьми очков. Игра продолжается в той же расстановке.

Неправильное поведение

Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям классифицируется по трем категориям в зависимости от серьезности проступка:

а) грубое поведение—действие, противоречащее правилам хорошего тона и нормам морали, и выражение неуважительности;

б) оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова или жесты;

в) агрессивность: физическое нападение или преднамеренная агрессия.

Шкала наказаний:

Предупреждение: за первое грубое поведение делается устное предупреждение. Предупреждение записывается в протокол. Предупреждение распространяется на всех членов команды.

Наказание: второе грубое поведение в том же матче любого члена команды наказывается проигрышем розыгрыша мяча (потеря подачи и проигрыш очка или проигрыш очка). Наказание записывается в протокол.

Удаление. К удалению ведет:

- повторное грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче;
- первое оскорбительное поведение.

Наказание записывается в протокол.

Дисквалификация. К дисквалификации ведет:

- а) повторное оскорбительное поведение в одном и том же матче;
- б) агрессия.

Дисквалифицированный член команды должен покинуть контролируемую арену соревнований до конца матча. Наказание записывается в протокол.

2. Положение о соревнованиях и его организация

В положении должны быть предусмотрены основные вопросы организации и проведения соревнований с учетом особенностей участия в них юных волейболистов школы и ее условий.

Обычно положение состоит из следующих разделов:

- цель и задачи соревнований;
- место и сроки проведения;
- руководство соревнованиями и судейство;
- участвующие команды и требования к участникам;
- правила и способ проведения соревнований, определение победителей и призеров;
- порядок награждения команд-победителей и отдельных игроков.

При составлении положения особое внимание следует уделить способу проведения, а также выявлению победителей и призеров. Здесь необходимо предусмотреть все случаи исходов результатов соревнований и так сформулировать правила определения их победителей и призеров, чтобы в тексте не было возможности для разного толкования какого-либо из этих исходов. Применительно к условиям спортивной школы по волейболу эти правила могут быть сформулированы примерно следующим образом.

1. Способ проведения матча (игры) и определение его победителя. Игра состоит из трех партий; победитель в первой и второй партии определяется по правилам волейбола, установленным ФИВБ для обычной (с первую по четвертую партий побеждает команда, набравшая первой 25 очков); победитель третьей (решающей партии в случае счета партий в матче «1:1») определяется по правилам

волейбола, установленным ФИВБ для пятой партии (побеждает команда, набравшая первой 15 очков). В матче побеждает команда, выигравшая две партии из трех. Если какая-либо команда выигрывает две первые партии подряд, игра заканчивается, и эта команда объявляется победительницей.

2. *Способ начисления очков за исход матча:* выигрыш – 3 очка, проигрыш – 1 или 2 очка, неявка – 0 очков.

3. *Определение команд-победителей и призеров соревнований.* Команда-победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. По этому же показателю устанавливаются последующие места, занятые командами в соревновании. В случае равенства очков у двух команд победитель определяется по результату игры между ними. При равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по разности между выигранными и проигранными партиями во встречах этих команд, а в случае равенства и этого показателя – по лучшей разности выигранных и проигранных очков во встречах этих команд (всех имеющих равное количество очков и одинаковую разницу выигранных и проигранных партий).

Соревнования достигнут поставленной цели популяризации волейбола, когда они будут хорошо организованы и проведены. Поскольку для многих юных волейболистов (групп начальной подготовки) соревнования являются первыми, они должны проводиться с созданием праздничной обстановки. В связи с этим открытие и закрытие соревнований должны быть проведены торжественно.

На открытие соревнований следует пригласить почетных гостей из числа как руководства школы, так и администрации области, города, спонсоров школы, известных спортсменов – ее выпускников или просто выдающихся спортсменов (не обязательно по волейболу) в стране. Важно, чтобы при параде открытия были названы почетные гости с указанием их должностей и званий.

Результаты соревнований после каждого дня должны вывешиваться на специальном стенде (желательно установленным перед входом в спортивный зал, а также в комнате тренеров школы).

Соревнования завершаются парадом закрытия, на котором команды выстраиваются в порядке занятых мест (в данном случае отдельно для каждой квалификационной группы учащихся (групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и т.д.). В волейболе принято награждать кроме команд-призеров еще и игроков, которых авторитетные специалисты из числа судей и представительных команд определили лучшими на проведенных соревнованиях в определенных игровых амплуа: связующий, нападающий, защитник, разносторонний игрок. В данном случае (во внутришкольных соревнованиях) это целесообразно делать в отношении юных волейболистов старших групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

После награждения команд и участников капитаны команд-победителей опускают флаг соревнований. Соревнования завершаются торжественным маршем.

3. Системы розыгрыша.

Соревнования проводятся двумя способами: круговым и с выбыванием.

Круговой способ.

Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) последующие места, занятые командами.

Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают с первого до последнего — по числу участвующих. По таблице определяют, какие «номера» встречаются между собой в каждый день соревнований. Если число команд участниц нечетно, то команда, рядом с номером которой указан номер в скобках (он обозначает «недостающую» команду), в данный день свободна от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причем если число команд-участниц нечетно, то на 2 делят очередную цифру. Например, играют 7 команд. Следующую четную цифру 8 делят на 2 и пишут столбиком цифры, начиная со второй половины, т. е. с 5:

5
6
7

При четном числе команд-участниц последующую цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбиком цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут «1», а в столбике (снизу-вверх) следующие по порядку цифры: 2, 3, 4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае — «5») и т. д., помещая очередную цифру то под линией, то над ней:

	5		6		7									
5		4		6		5		7		8		1		7
6		3		7		4		1		5		2		6
7		2		1		3		2		4		3		5
	1		2		3		4							

И так до тех пор, пока не возникает необходимость поставить цифру «1» над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений; если число команд-участниц четное эти цифры образуют с последней четной одну из пар данного игрового дня. Например: 1—8, 8—5, 2—8, 8—6 и т. д. Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар, причем цифры над линиями — команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков составляет очередной игровой день. Примеры:

Таблицы встреч

Для 3 и 4 команд

	1-й день	2-й день	3-й день
день			
	1 - (4	(4) -	2 - (4
	2 - 3	1 - 2	3 - 1

Для 5 и 6 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 - (6)	(6) - 4	2 (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Для 7 и 8 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 - (8)	(8) - 5	2 - (8)	(8) - 6	3 - (8)	(8) - 7	4 - (8)
2 - 7	6 - 4	3 - 1	7 - 5	4 - 2	1 - 6	5 - 3
3 - 6	7 - 3	4 - 7	1 - 4	5 - 1	2 - 5	6 - 2
4 - 6	1 - 2	5 - 6	2 - 3	6 - 7	3 - 4	7 - 1

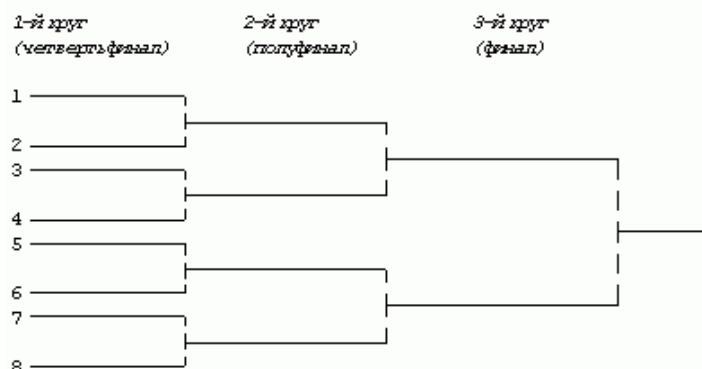
Для 9 и 10 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день
1 - (10)	(10) - 6	2 - (10)	(10) - 7	3 - (10)	(10) - 8	4 - (10)	(10) - 9	5 - (10)
2 - 9	7 - 5	3 - 1	8 - 6	4 - 2	9 - 7	5 - 3	1 - 8	6 - 4
3 - 8	8 - 4	4 - 9	9 - 5	5 - 1	1 - 6	6 - 2	2 - 7	7 - 3
4 - 7	9 - 3	5 - 8	1 - 4	6 - 9	3 - 4	8 - 9	4 - 5	9 - 1
5 - 6	1 - 2	6 - 7	2 - 3	7 - 8	2 - 5	1 - 7	3 - 6	8 - 2

Способ с выбыванием.

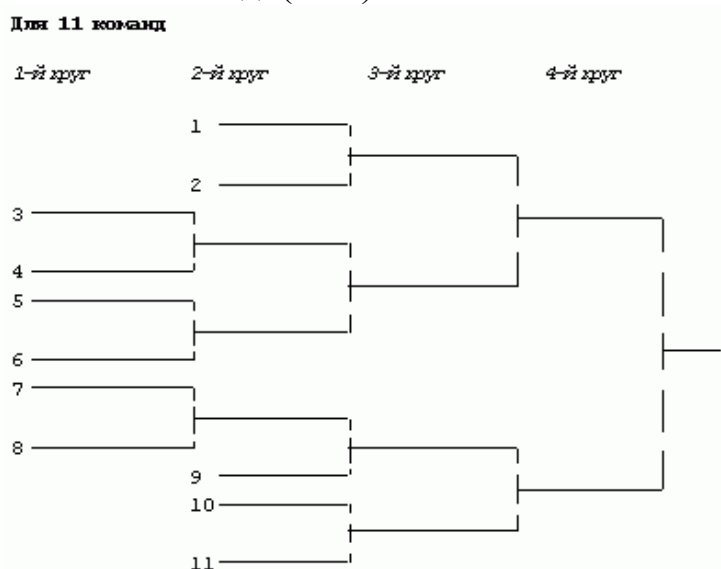
При проведении соревнований этим способом каждая команда выбывает после первого проигрыша. Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяет жеребьевка. Если число участвующих команд кратно степени двух (4, 8, 16, 32 и т. д.), то названия команд располагают в таблице сверху вниз в порядке, определенном жребием. Первая команда играет со второй, третья — с четвертой и т. д. В игру вступают все команды-участницы. Победители первого круга играют между собой (также попарно) в порядке сверху вниз. Круг, в котором встречаются 8 команд, называют четверть финалом; круг встреч четырех команд — полуфиналом и, наконец, решающие матчи двух лучших команд — финалом. Команда, выигравшая финальную встречу, становится победительницей соревнований.

Для 8 команд



Если число участвующих команд не кратно двум, то часть из них (в зависимости от номеров, получаемых в жеребьевке) вступает в игру со второго

круга. Число команд, играющих в первом круге, определяют по формуле $(n-2^k) \times 2$, где «n» — число команд-участниц; «k» — степень, дающая число, максимально приближенное к «n». Например, если в соревнованиях участвуют 11 команд, то в первый день встречаются 6 команд: $(11-2) \times 2$.



Для команд, вступающих в игру со второго круга, отводят крайние верхние и крайние нижние номера. Все номера распределяют, как и для играющих в первом круге, поровну между командами из верхней и нижней половины таблицы. Если же число участвующих команд нечетное, то команд, вступающих в игру со второго круга, в нижней половине таблицы будет на одну больше, чем в верхней. Пар, играющих в первом круге, наоборот, будет на одну больше в верхней половине таблицы.

Литература

Основная

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Правила Международной федерации волейбола.
3. Судейское руководство и инструкции.

Дополнительная

1. Спортивные игры: Техника, тактика, тактика обучения: Учеб. для студ. высших пед. учебн. Заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках и учебно-тренировочных занятиях волейболом

План

1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные предписания и инструктивные указания о мерах безопасности занимающихся при организации и проведении занятий волейболом. Изучение мер профилактики травматизма на занятиях волейболом с различным контингентом занимающихся.
2. Специфичные травмы волейболистов и их профилактика.

3. Оказание первой помощи при возникновении травм.

1. *Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные предписания и инструктивные указания о мерах безопасности занимающихся при организации и проведении занятий волейболом. Изучение мер профилактики травматизма на занятиях волейболом с различным контингентом занимающихся.*

Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (далее - Правила) разработаны в соответствии с Законом Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте» в редакции Закона Республики Беларусь от 29 ноября 2003 года (Ведамасці Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь, 1993 г., № 25, ст. 299; Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003 г., № 135, 2/1000), в соответствии с постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 7 марта 2004 г. № 246 «О делегировании Министерству спорта и туризма полномочий на принятие отдельных нормативных правовых актов» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2004 г., № 42, 5/13940).

Настоящие Правила устанавливают требования к мерам безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, в том числе спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов, а также определяют обязанности граждан и организаций по обеспечению безопасного проведения таких занятий.

Настоящие Правила являются обязательными к выполнению на всей территории Республики Беларусь и распространяются на граждан и организации независимо от организационно-правовой формы и формы собственности.

Настоящие Правила предусматривают создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на физкультурно-спортивных сооружениях открытого и крытого типа с местами для зрителей или без них, соответствующих требованиям технических нормативных правовых актов Республики Беларусь, а также во временных местах проведения занятий физической культурой и спортом.

Занятия по физической культуре и спорту, в том числе спортивные соревнования, проводятся при соблюдении следующих условий:

– физкультурно-спортивные сооружения должны быть приняты в эксплуатацию в установленном законодательством порядке;

– наличие в организации, на балансе которой находятся физкультурно-спортивные сооружения, документов, регламентирующих порядок их эксплуатации, а также при проведении спортивного соревнования - положения о проведении (регламента проведения) соревнований по виду (видам) спорта, утвержденного в установленном порядке организацией (гражданином), проводящей эти спортивные соревнования;

– погодные условия не представляют опасности для здоровья и жизни занимающихся физической культурой спортсменов, а также зрителей;

– соответствие физкультурно-спортивных сооружений санитарно-гигиеническим нормам.

При готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом руководителем организации, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение, и руководителем организации,

проводящей занятия физической культурой и спортом, или организации (гражданином), проводящей спортивное соревнование, подписывается акт готовности спортивного сооружения по форме согласно, в котором должны быть указаны лица, ответственные за обеспечение безопасности, а также лица, допущенные к проведению занятий физической культурой и спортом, в том числе медицинские работники.

Акт готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом, спортивного соревнования должен быть составлен не менее чем за 4 часа до начала мероприятия.

Акт может быть составлен по усмотрению руководителя организации, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение, на одно мероприятие или на серию однотипных мероприятий.

На основании акта готовности руководитель организации, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение, при проведении занятий физической культурой и спортом принимает соответствующее решение об их проведении.

Представитель организации, проводящей занятия физической культурой и спортом, или организации (гражданин), проводящей спортивные соревнования, после получения копии решения о проведении занятий физической культурой и спортом обязан:

- осмотреть место проведения занятий физической культурой и спортом, проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря, его соответствие нормам техники безопасности, принятым в установленном законодательством порядке по видам спорта;

- до начала занятий требовать от организации, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение, устранения неисправностей физкультурно-спортивного сооружения, которые могут повлечь получение травм или повреждений при проведении занятий физической культурой и спортом;

- проводить осмотр и проверять качество личного спортивного инвентаря и оборудования, используемого на занятиях.

В случае отсутствия на физкультурно-спортивном сооружении оборудования, инвентаря или условий, необходимых для соблюдения требований техники безопасности, организация, на балансе которой находятся физкультурно-спортивные сооружения, обязана своевременно предупредить об этом организацию, проводящую занятия физической культурой и спортом, организацию (гражданина), проводящую спортивное соревнование, и принять меры по обеспечению недостающим оборудованием, инвентарем, аппаратурой, проведению соответствующих работ до начала учебно-тренировочных занятий или спортивного мероприятия.

На каждое занятие физической культурой и спортом организация, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение, должна предварительно:

- осуществить меры по обеспечению безопасности планируемого занятия физической культурой и спортом;

– при проведении спортивного соревнования поставить в известность территориальную организацию по чрезвычайным ситуациям, медицинскую, пожарную службы и т.п.;

– организовать медицинское обслуживание спортсменов в период проведения спортивного соревнования.

Организация, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение, организация, проводящая занятия физической культурой и спортом, обязаны провести для всех занимающихся на данном сооружении спортсменов, обслуживающего персонала инструктаж о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, первой медицинской помощи.

При организации занятий физической культурой и спортом вне физкультурно-спортивных сооружений организация, проводящая занятия физической культурой и спортом, организация (гражданин), осуществляющая проведение спортивного соревнования, обязаны принять все меры, направленные на обеспечение безопасности участников указанных занятий.

Подключение к сети электрической аппаратуры электронного оборудования производится в соответствии с техническими условиями их эксплуатации и осуществляется в присутствии специалиста-электрика организации, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение.

В целях предупреждения травм, заболеваний и несчастных случаев при проведении занятий физической культурой и спортом необходимо строго соблюдать санитарные правила и положение о проведении (регламент проведения) соревнований по виду спорта.

Запрещается:

– допуск к занятиям физической культурой и спортом лиц, не прошедших медицинского обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия или прибывших на спортивное мероприятие без соответствующей медицинской документации;

– допуск к занятиям физической культурой и спортом лиц, не прошедших инструктаж о необходимых мерах безопасности, профилактике травматизма, мерах первой медицинской помощи;

– проведение занятий физической культурой и спортом, связанных с максимальными нагрузками, в сложных метеорологических условиях, (или) при отсутствии медицинского работника и (или) санитарного транспорта;

– проведение спортивных соревнований при отсутствии врача спортивных соревнований;

– проведение занятий физической культурой и спортом на неисправном оборудовании, а также использование инвентаря, не имеющего сертификата соответствия, и с дефектами, при отсутствии спортивной специальной одежды и без присутствия лиц, в обязанности которых входит непосредственное проведение занятий физической культурой и спортом.

Занимающиеся физической культурой и спортом спортсмены, перенесшие во время проведения занятия физической культурой и спортом заболевание или травму, подлежат дополнительному врачебному обследованию. Указанные лица к

занятиям физической культурой и спортом без медицинского заключения не допускаются.

Медицинская служба в случае проведения занятий физической культурой и спортом вне физкультурно-спортивного сооружения должна быть обеспечена:

- связью (телефон, рация);
- специальным транспортом;
- набором средств оказания первой медицинской помощи при травмах, обморожениях, перегреваниях, несчастных случаях на суше или на воде;
- постоянной связью с медицинской службой территории, на которой проводятся занятия физической культурой и спортом.

Врач спортивного соревнования, медицинская служба организации, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение, врач команды имеют право запрещать проведение занятий физической культурой и спортом во всех случаях возникновения угрозы для здоровья и (или) жизни занимающихся физической культурой и спортсменов. Принятие указанного решения оформляется внесением соответствующих записей в журнал дежурства и санитарный журнал с указанием даты и лица, которое отстраняется от занятий физической культурой и спортом.

Медицинская служба организации, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение, врач команды:

- осуществляют контроль за качеством продуктов питания, санитарным состоянием мест хранения, приготовления и приема пищи, санитарным состоянием физкультурно-спортивного сооружения;
- при необходимости вызывают представителя санитарной инспекции.

Врач спортивного соревнования входит в состав судейской коллегии и на правах заместителя главного судьи по медицинской части принимает участие в работе судейской коллегии данного соревнования. Решения врача, принятые по вопросам, входящим в его компетенцию, являются для судейской коллегии обязательными.

В случае получения занимающимся физической культурой или спортсменом травмы в ходе занятия физической культурой и спортом для установления ее причин создается комиссия в составе представителей организации, проводящей занятия физической культурой и спортом, организации, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение, где произошел несчастный случай, врача и составляется акт.

Допуск к занятиям физической культурой и спортом, в том числе спортивным соревнованиям, осуществляется на основании медицинского освидетельствования с применением методов врачебного контроля.

При проведении занятий физической культурой и спортом указанные лица обязаны:

- инструктировать занимающихся физической культурой и спортсменов о порядке, последовательности выполнения физических упражнений, мерах безопасности при их выполнении, а также обеспечивать личную и взаимную страховку;

– ознакомиться с данными врачебного контроля занимающихся физической культурой и спортсменов, выводами и заключениями врача и на основании этих сведений, а также индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся физической культурой и спортсменов, определить объем физической нагрузки, интенсивность занятий и характер физических упражнений;

– обучать занимающихся физической культурой и спортсменов безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими установленных мер безопасности;

– иметь план-график распределения учебного материала, конспекты занятий, журнал учета работы, руководствоваться учебными программами, положениями о проведении (регламентами проведения) спортивных соревнований и мерами безопасности по видам спорта;

– не допускать выполнение физических упражнений занимающимися физической культурой и спортсменами без специального разрешения, а также неорганизованного начала и прекращения занятий;

– оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить о травме руководителю, сохранить обстановку на месте происшествия неизменной до прибытия комиссии;

– после окончания занятий физической культурой и спортом осмотреть места их проведения, отключить электрические приборы (оборудование) и освещение.

2. Специфичные травмы волейболистов и их профилактика.

Основные причины травматизма.

Причины методического характера:

1. Несоблюдение принципов спортивной тренировки: непрерывности, цикличности, постепенности повышения нагрузок.
2. Тренировка на фоне недовосстановления.
3. Выполнение непосильных, незнакомых, сложных упражнений.
4. Тренировка без разминки или недостаточной разминки.
5. Отсутствие сосредоточенности у спортсменов.

Причины организационного характера:

1. Квалификация тренера.
2. Комплектование групп без учета пола, возраста, физической подготовленности.
3. Отсутствие страховки, выполнение упражнений "сильные на слабых" и др.
4. Большое количество занимающихся в группе.
5. Проведение тренировочных занятий без тренера, при низкой температуре воздуха.
6. Допуск спортсменов к тренировкам без предварительного врачебного контроля; преждевременное начало тренировок после болезни, травмы; несоблюдение гигиены тела, ног.
7. Нарушение правил содержания мест занятий (плохое освещение, недостаточная вентиляция, некачественная поверхность площадки, нерациональное расположение инвентаря и оборудования и др.).

8. Нарушение спортивной дисциплины и режима.

9. Неоптимальный календарь соревнований без учета времени восстановления организма волейболистов, времени переездов, изменения часовых и климатических поясов.

3. Оказание первой помощи при возникновении травм.

Виды травм и первая помощь.

Ушиб - повреждение мягких тканей с разрывом кровеносных сосудов при сохранении кожного покрова (при неудачных падениях, столкновениях).

Признаки - синяк (пропитывание ткани кровью), гематома (кروавая опухоль), боль. При ушибе необходимо определить, нет ли перелома (прием легкого удара).

Первая помощь: холод, покой, давящая повязка, возвышающее положение конечностей.

Растяжение

Признаки - боль, движение выполняется, но с болью, опухоль.

Первая помощь: холод, фиксирующая повязка, покой.

Вывих суставов

Признаки - резкая боль и отсутствие активных движений в суставе, нет естественного положения конечностей, опухоль.

Первая помощь: покой, холод, фиксирующая повязка, возвышающее положение, направление в травмапункт.

Потертости - из-за несоблюдения гигиены ног, тела, из-за некачественной обуви.

Первая помощь: прекратить движение, антисептика, наложить пластырь, сменить обувь.

Судороги мышц - избыток молочной кислоты, разрыв мышечных волокон, недостаток минеральных солей вследствие большой потери влаги, усталость мышц, плохая физическая подготовленность.

Первая помощь: прекратить выполнение упражнения, активизировать "противоположные" мышцы, делать легкие надавливания на мышцу.

Профилактика: качественная разминка перед основной нагрузкой, поддерживать необходимый водный и солевой баланс.

Разрывы мышц и сухожилий

Признаки - острая боль, на месте разрыва (надрыва) мышцы (сухожилия) отмечается западание (ямка), возможна гематома.

Первая помощь: покой, холод, фиксирующая повязка выше места повреждения, высокое положение травмированного органа, направление в травмапункт.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас. – Минск: «Народная асвета», 1981. – 72 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
3. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255с.

4. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпред, 2002. – 368с.
5. Волейбол: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, НИИФКиС РБ; разработ., Э.А. Сергеевым. – Минск: НИИФКиСРБ, 2003. – 104 с.

Раздел II. Теория и методика обучения

Тема 7. Основные понятия, связанные с обучением в волейболе

План

1. Определение основных понятий учебной дисциплины: «игра», «подвижная игра», «классификация», «спортивная игра», «техника игры», «тактика игры», «физические возможности» и т.д.

2. Структура разучивания технического приема: этапы начального и углубленного разучивания, закрепления и совершенствования навыка.

3. Общие основы организации занимающихся волейболом.

1. Определение основных понятий учебной дисциплины: «игра», «подвижная игра», «классификация», «спортивная игра», «техника игры», «тактика игры», «физические возможности».

В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины. В понятиях и терминологии концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если оно имеет определение, т.е. краткую формулировку критериев отличия одного понятия от других, способов его повторения и употребления.

Игровая деятельность волейболистов - управляемая сознанием их внутренняя - психическая и внешняя - физическая активность, направленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность волейболистов - игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Прием игры — обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для волейбола. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры -совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка волейболистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, форма организации соревновательной деятельности волейболистов, направленной на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игровое амплуа - специализированное разделение игровых действий волейболистов на площадке. В современном волейболе принято делить волейболистов на следующие игровые амплуа: «связующий», нападающий первого темпа

Тактика игры - совокупность тактических действий — индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка волейболистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Индивидуальные действия игроков - тактические действия одного игрока в нападении и в защите (выбор места встречи с мячом, выбор способа перемещения для выполнения приема игры, выбор способа выполнения приема игры, выбор направления полета мяча после выполняемого приема игры и т.д.

Групповые взаимодействия в нападении - взаимодействия связующего игрока и нападающих игроков для организации атакующих действий.

«Игровая комбинация» - взаимодействия связующего и нападающих под которыми, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки.

Физические способности волейболистов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере predetermined генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Общая сила — способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

«Взрывная» сила — способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Прыгучесть — способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач.

Общая быстрота — способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Общая выносливость — способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности

Скоростная выносливость - способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Прыжковая выносливость - способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры.

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры.

Ловкость - способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в волейболе условно делится на акробатическую (двигательные действия в защите) и прыжковую (двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке).

Гибкость — способность спортсмена выполнять движения в суставах с

большой амплитудой.

Физическая подготовка волейболистов - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Интегральная подготовка волейболистов - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка волейболистов - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка волейболистов - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Система подготовки волейболистов - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, т.е. это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших волейболистов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка волейболистов - составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистов.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки: исходным структурным образованием является тренировочное задание; комплексы заданий составляют тренировочные занятия; два и более тренировочных занятий образуют микроцикл; несколько микроциклов образуют мезоцикл; мезоциклы образуют макроцикл (полугодовой или годовой); несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на организм волейболистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность).

2. *Структура разучивания технического приема: этапы начального и углубленного разучивания, закрепления и совершенствования навыка.*

Техническая подготовка — процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом ему предстоит научиться использовать арсенал технических приемов и способов их выполнения в различных игровых ситуациях при активном

противодействию соперника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Успешность овладения техническими приемами зависит от последовательности изучения.

Обучение — это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода — начальной технической подготовки и дальнейшего совершенствования.

В период начальной подготовки закладывается фундамент мастерства игрока — это стадия формирования двигательного навыка. Отдельные технические приемы изучают с помощью линейного и фронтального методов. Суть линейного метода состоит в том, что к изучению последующего приема (способа) приступают после относительно твердого освоения предыдущего, а фронтального в том, что отдельные приемы (способы) изучают одновременно. Опыт показывает, что продолжительность первого этапа для достаточно физически подготовленных занимающихся в среднем около двух лет.

Во втором периоде подготовки совершенствуется структура движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа, ритма, согласованности движений, непринужденность), повышается точность результата при выполнении технических приемов, расширяется арсенал вариантов технических приемов и способов, приобретает умение свободно переходить от одних к другим. Волейболист учится стабильнее и надежнее выполнять приемы при сбивающих факторах и активном противодействии соперника, с высокой эффективностью при утомлении и большом психическом напряжении, использовать технические приемы с тактической направленностью.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основой техники игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Средства технической подготовки:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие физических качеств и способности согласовывать движения, учитывая направление и скорость полета мяча.
2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения по технике игры.
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы технической подготовки. Они реализуются в четыре этапа:

- I. Ознакомление с разучиваемым техническим приемом.

1. Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, кинокольцовок, цикло-грамм, схем и т. п.).

2. Объяснение. Оно характеризуется краткостью, образностью. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.

II. Изучение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.

2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не рекомендуется долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Занимающихся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они близки к техническому приему.

III. Изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).

3. Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).

4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

5. Игровой метод.

6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных физических качеств, а также формирования тактических умений.

7. Соревновательный метод.

IV. Закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения приема с помощью специальных записей.

2. Специальные задания по выполнению технического приема в игре.

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

3. Общие организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий с новичками в волейболе

Организационно-методические указания к проведению занятий с начинающими волейболистами приведены в ряде работ по волейболу. Достаточно полно и с учетом организационных возможностей проведения этих занятий в условиях нашей республики такие рекомендации сделаны белорусскими авторами. Остановимся более подробно на характеристике этих рекомендаций.

Учебно-тренировочное занятие по волейболу с новичками обычно начинают с построения юных волейболистов, рапорта, строевых упражнений. Затем следует

разминка, состоящая из общеразвивающих и подготовительных упражнений на месте и в движении. Последние включают в себя: разогревание кистей и пальцев рук; многократные прыжки с имитацией передач, нападающих ударов и блокирования; акробатические перекаты, кувырки и перевороты; пробное выполнение передач и ударов по мячу. Подбор подготовительных упражнений осуществляется с учетом задач урока, имеющегося оборудования и подготовленности занимающихся.

В основной части занятия решаются задачи обучения технике и тактике волейбола, закрепления умений и навыков, развития необходимых двигательных качеств. Основными средствами при этом являются имитационные, подводящие и специальные упражнения с мячом. Выполняя их, занимающиеся должны соблюдать следующие правила: 1) начинать и заканчивать упражнения по сигналу тренера; 2) выполнять только те упражнения, которые были указаны тренером.

Нарушение названных правил может явиться причиной травм.

Особенно внимательными должны быть юные волейболисты при выполнении нападающих ударов. Тренеру следует четко определить последовательность действий для каждого волейболиста, запретить непредусмотренные перебрасывания и катания мячей.

Проводя эстафеты и подвижные игры с перемещением вдоль зала, во избежание травм необходимо отсоединить и поднять нижний трос сетки до уровня верхнего.

В заключительной части занятия следует давать не только упражнения, направленные на общее восстановление и нормализацию жизнедеятельности всех систем и функций организма, но и специальные корригирующие упражнения. Это вызвано тем, что многие двигательные действия волейболисты выполняют в стойке, в которой они находятся в согнутом («сутулом») положении. Предупредить возможные отрицательные последствия можно упражнениями на осанку, такими, как: «молодцеватая» ходьба строевым шагом, занятия с гимнастическими палками (повороты, наклоны, прогибы), висы на гимнастической стенке, наклоны вперед и прогибы туловища назад, встряхивания мышцами рук и ног в стойке, ходьбе и лежа, без помощи и с помощью партнера.

Тренер при проведении тренировки по волейболу должен сохранить в ней черты, присущие игровому методу: сюжетно-ролевую организацию действий, повышенную заинтересованность, основанную на творческой коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы.

Проведение упражнений должно быть не только методически правильным (четко поставлены задачи, исчерпывающе полно и лаконично объяснены упражнения, правильно даны указания и команды), но и сопровождаться поощрительными замечаниями, стимулирующими возникновение положительных эмоций и тем самым повышающими активность выполнения двигательных действий.

На тренировках по волейболу следует, как можно больше использовать соревновательный метод. Причем необходимо, чтобы состязательные начала присутствовали не только во время проведения двухсторонних учебных игр,

групповых и командных действий (в эстафетах и играх), но и в отдельных упражнениях. Хорошо, если учащиеся стремятся в них выполнить действие как можно качественнее.

Обычно тренировка по волейболу заканчивается кратким подведением итогов. Тренер выставляет оценки занимающимся либо за выполнение заданий на уроке в целом, либо за результаты в отдельных упражнениях.

В начале подготовительной части тренировки, где выполняют ходьбу в различном темпе и с разнообразными движениями (умеренный бег, бег с ускорениями и изменением направления), интенсивность упражнений повышают постепенно. Их применяют с целью предварительного повышения функциональных возможностей организма. Затем проводят специальную разминку (длительностью 7-12 мин). В нее включают упражнения для разогревания кистей рук и пальцев, голеностопных и коленных суставов, разнообразные прыжки, движения с имитацией основных технических приемов волейбола, пробное выполнение передач, подач и ударов по мячу без сетки. Задания этой части разминки должны соответствовать основным задачам тренировки. Если, например, в основной части проводится разучивание техники нападающего удара, то в разминку включают по преимуществу прыжки, имитационные движения нападающего удара, пробные удары по мячу, стоя на месте и в прыжке. Если же на тренировке проводится разучивание техники второй передачи мяча, то и в разминке должны быть имитации передач по сигналу тренера, пробное выполнение передач в парах, передачи мяча над собой или у стены и т.д.

Особое место в разминке уделяют упражнениям, применяемым в целях предупреждения характерных для волейбола травм: растяжения мышц и связок кистей и пальцев рук, растяжения мышечных групп и связок в голеностопном и плечевом суставах. С учетом этой обусловленности в разминку включают упражнения не только на разогревание перечисленных мышц, но и на повышение их силы и укрепление связочного аппарата, например, выполнение упругих движений пальцами в упоре о стену, гимнастическую скамейку или на полу с последующими отталкиваниями от опоры; броски пружинистыми движениями пальцев набивных мячей массой 1 и 2 кг; передачи набивных мячей; пружинистое отведение выпрямленной руки назад с помощью партнера или резинового амортизатора; бег и прыжки по мягкому грунту; ходьбу на внутренней и внешней стороне ступни и др.

На занятиях по волейболу занимающимся сообщают теоретические сведения об игре, знакомят с основными правилами соревнований, с мерами предупреждения травматизма, элементарными тактическими действиями, особенностями проведения разминки.

Теоретические сведения сообщают в ходе проведения тренировок параллельно с обучением необходимым двигательным действиям.

Тренер заранее планирует, в какой части занятия и между какими упражнениями будут сообщаться новые сведения. Знания у занимающихся должны накапливаться от занятия к занятию постепенно. Тренер совершит ошибку, если попытается весь теоретический материал преподнести на одном-двух занятиях. В этом случае длительные словесные объяснения, не подкрепленные упражнениями с мячом, не воспринимаются юными волейболистами, снижают их

заинтересованность и активность, могут способствовать формированию отрицательного отношения к тренировкам.

Необходимо, чтобы теоретические сведения сообщались своевременно, с учетом осваиваемого практического материала и подготовленности тренирующихся. Так, например, сведения о нарушениях правил игры при выполнении отдельных приемов можно давать по мере начального овладения техникой этих приемов, сведения о групповых и командных тактических действиях, о нарушениях расстановки игроков, об особенностях судейства в волейболе - несколько позже, во время пробных учебных игр.

Важно, чтобы в процессе обучения осуществлялся систематический контроль освоения учащимися теоретического материала. Контролируя знания, тренер не только получает более полные представления о подготовленности волейболистов, но и добивается осмысленного выполнения технических приемов, более разумных тактических действий.

Обучают новичков сначала выполнению наиболее легкоосваиваемых технических приемов, таких, как: нижние подачи, верхние передачи в стойке с точным набрасыванием мяча игроку. При начальном обучении нападающему удару сначала концентрируют внимание на технике выполнения прыжка с одношажного разбега и ударам в положении стоя на месте. Блокированию учат сначала только в порядке ознакомления с созданием лишь представления о технике одиночного блока.

Наиболее распространенным в процессе обучения является текущий опрос занимающихся. Его проводят в короткие паузы между отдельными упражнениями, в основной части, прервав действия наиболее уставших волейболистов (одного-двух), или в конце тренировки. Им задают вопрос о характерных ошибках при выполнении передач, подач, нападающих ударов; о размерах площадки, высоте сетки, расстановке игроков и т.д.

Если в процессе опроса выявлено, что занимающиеся плохо освоили тот или иной вопрос по теории игры, им дают индивидуальное домашнее задание.

При обучении игре в волейбол необходимо не менее 70 % общего времени занятия отводить упражнениям с мячом. При этом важно сохранить правильное соотношение интенсивных общих игровых упражнений с упражнениями по обучению технике волейбола. На первых порах для повышения физической нагрузки объем интенсивных игровых упражнений общего характера (подвижных игр и беговых эстафет) должен составлять около 50 % от общего объема всех упражнений.

Повысить интенсивность занятий можно, широко применяя разнообразные эстафеты и подвижные игры, фронтальный, фронтально-групповой, круговой и поточно-групповой методы. Значительное место в тренировке отводят учебным играм по волейболу.

Двигательная (моторная) плотность тренировки зависит от наличия необходимого инвентаря и оборудования. Желательно, чтобы на одного-двух занимающихся имелись волейбольный и набивной мячи массой в 1-2 кг. Значительно уплотняет занятие установка удлиненной сетки не поперек, а вдоль

зала, что позволяет разместить в зале две или даже три уменьшенные игровые площадки (соответственно в залах размером 18 x 9 м и 24 x 12 м).

Применяя дополнительные приспособления и тренажеры, можно также повысить интенсивность выполнения отдельных упражнений. Так, например, при обучении технике верхней передачи мяча в парах учащиеся, слабо владеющие этим приемом, за 10-12 мин выполняют не более 40-60 попыток, при использовании же приспособления «Падающий мяч» – 150-200 передач за этот же отрезок времени. Наличие в зале падающих и подвесных мячей, амортизаторов, разновысоких тумб и планок, мишеней, скакалок позволяет шире применять на занятиях по волейболу круговой метод организации занимающихся, повышает у них интерес к упражнениям.

С особой внимательностью необходимо подходить к проведению двухсторонних учебных игр. Плохая организация их часто является причиной того, что новички или мало двигаются в игре, или совершают массу ошибок. Для устранения таких ошибок и повышения двигательной активности занимающихся вначале целесообразно несколько упростить правила игры. Так, например, подачу можно подавать не с обычного места, а с центра площадки; не произвольным ударом, а высокой передачей в зону 6. Для удлинения времени розыгрыша мяча можно рекомендовать разыгрывать мяч только в три паса, вторую передачу выполнять через зону 3, запретив нападающие удары и т.д.

Волейболистов, занимающихся в ДЮСШ в более старших группах, полезно использовать в качестве помощников, особенно в тех случаях, когда упражнения выполняют групповым методом. Такая форма проведения занятий способствует повышению их плотности.

Использование кругового метода позволяет одновременно решать задачи как обучения технике волейбола, так и развития необходимых двигательных качеств с учетом подготовленности занимающихся. На тренировочных «станциях» можно широко разнообразить характер упражнений, изменять их объем и интенсивность. Так, например, при обучении технике нападающего удара и совершенствовании техники верхней передачи все тренирующиеся могут быть разбиты на три группы: первая – составлена из наиболее слабых по технической подготовленности, вторая – из игроков, успешно владеющих техникой, но недостаточно физически развитых; третья – из наиболее слабых по подготовленности в целом. На первой «станции» выполняют передачи мяча в парах или у стены или передачи с использованием «Падающих мячей»; на второй – прыжки в глубину или через гимнастическую скамейку или прыжки со скакалкой в оптимальном темпе; на третьей – имитацию нападающего удара или удары в прыжке по мячу, закрепленному в амортизаторах. Все группы поочередно занимаются на всех «станциях», но каждая по-разному. Первая группа вначале выполняет прыжки в глубину, затем передачи мяча в парах и наконец удары по мячу, закрепленному в амортизаторах; вторая – передачи у стены, прыжки через гимнастическую скамейку, удары по мячу, закрепленному в амортизаторах; третья – прыжки со скакалкой, имитации нападающего удара, передачи с использованием «Падающих мячей». При этом тренер разнообразит количество индивидуальных попыток, учитывая подготовленность каждого занимающегося.

На тренировках по волейболу задачи развития быстроты, силы и специальной выносливости вначале решают в процессе формирования двигательных навыков. Упражнения с набивными мячами, многократные прыжки, прыжки с максимальной высотой подскока, различные перемещения по сигналу выполняют одновременно с имитацией технических приемов. Например, прыжки – с имитацией верхней передачи, имитацией блока или нападающего удара; броски набивных мячей – с завершающим пружинистым движением пальцев так же, как в передачах мяча сверху, или с захлестыванием кисти, как при нападающем ударе, и т.д.

После овладения начальными основами техники игры развитию специальных двигательных качеств уделяют все больше внимания. При этом повышаются требования, предъявляемые к имитационным движениям и упражнениям с мячом. В этом случае еще чаще, чем в самом начале тренировок, в группе начальной подготовки используют 50%-й объем эстафет и интенсивных подвижных игр.

При развитии быстроты необходимо, чтобы имитировались только достаточно хорошо освоенные технические приемы, упражнения с мячом носили скоростной характер и начинались после разминки, но при отсутствии утомления.

Упражнения для развития силы и выносливости выполняют со значительными мышечными напряжениями и во втором случае обязательно до возникновения утомления. При этом можно включать имитации и недостаточно хорошо освоенных технических приемов. Основными методами развития силы являются упражнения с отягощениями и упражнения «до отказа» (многократные прыжки на максимальную высоту, броски на дальность, пробежки с максимальной скоростью). Основным способом развития выносливости – длительные упражнения.

При выполнении на тренировках упражнений обучающимся следует объяснить, почему используют именно это упражнение, а не какое-либо другое. Это способствует сознательному овладению материалом, повышает активность занимающихся. Кроме этого, при таком ознакомлении с основами методики развития физических качеств занимающиеся более осознанно и активно выполняют домашние задания.

В систему домашних заданий включают простые безопасные упражнения, не требующие специального инвентаря и оборудования, например, приседания на двух и одной ноге, приседания с выпрыгиванием, многократные подскоки со скакалкой и без нее, сгибание и выпрямление рук в упоре (на полу, о стену, диван, подоконник), медленные поднимания и опускания ног лежа на спине, бег на месте, высоко поднимая бедро и голень, и др.

Как показывает практика, начинающие волейболисты порой стремятся как можно быстрее развить силу и прыгучесть для лучшего овладения техникой игры. При этом они, выполняя упражнения самостоятельно, либо используют незначительные по физической нагрузке средства, либо переходят границу допустимых нагрузок. Учитывая это, тренеру следует давать на дом совершенно конкретные задания.

В процессе обучения волейболу руководствуются общими педагогическими (дидактическими) принципами методики физического воспитания. Остановимся на характеристике реализации в процессе обучения волейболу принципов методики физического воспитания, поскольку, несмотря на всю их кажущуюся ясность, они

все-таки еще плохо реализуются в практике подготовки юных волейболистов, особенно в группах начальной подготовки.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для изучения ее используют классификацию — разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков.

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники — конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Существенное значение для контроля за выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной завершается выполнение приема.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
6. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с. Ширяев, И.А. Волейбол: учебное пособие / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров. – Минск: БГУ, 2005. – 143 с.
7. Беляев, А.В. Методика обучения техническим приемам волейбола и ее совершенствование / А.В. Беляев. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.

Тема 8. Принципы физического воспитания и их реализация в процессе обучения волейболу

План

1. Значение термина «принципы физического воспитания»
2. Характеристика основополагающих (дидактических) принципов обучения и особенностей их реализации в тренировочном процессе юных волейболистов.

3. Реализация в процессе обучения спортивным играм дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенности.

4. Специфические принципы.

1. Значение термина «принципы физического воспитания»

Под термином *принципы* в педагогике понимают наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.

Общими они называются потому, что их действие распространяется на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания (дошкольные учреждения, школа, средние специальные и высшие учебные заведения и т.п.), на государственные и общественные формы организации (массовая физическая культура и спорт высших достижений и т.д.

1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности;

2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности);

3) принцип оздоровительной направленности.

2. Характеристика основополагающих (дидактических) принципов обучения и особенностей их реализации в тренировочном процессе юных волейболистов.

Общие принципы преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания. *Общеметодические принципы* — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания.

Общеметодические принципы

Принцип сознательности и активности

Принцип наглядности

Принцип доступности и индивидуализации

В теории и методике физической культуры определены следующие принципы методики физического воспитания: *принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип постепенности.*

Сознательность и активность достигается путем формирования у занимающихся правильных побудительных мотивов выполнения тренировочных упражнений, в том числе упражнений, отличающихся большой физической нагрузкой и координационной сложностью. Достигается это квалифицированным объяснением тренером важности овладения высоким мастерством выполнения двигательных действий (технических приемов) вида спорта, избранного тренирующимся предметом своей спортивной специализации. Тренер должен довести до сознания каждого тренирующегося не только то, какие необходимо в процессе обучения выполнять упражнения, но обязательно раскрыть при этом еще, для чего необходимы все выполняемые упражнения и почему применяются именно эти упражнения, а не какие-то иные. Важно, чтобы каждый тренирующийся научился правильно оценивать качество выполняемых собственных движений и

движений партнеров. Необходимо, чтобы он имел точные знания об их рациональных пространственно-временных параметрах.

Наглядность при обучении технике волейбола достигается, прежде всего, образцовым натуральным показом технико-тактических приемов игры самим тренером или его ассистентом. Связано это с тем, что практическое познание движений всегда начинается с чувственной ступени – «живого созерцания». Чем точнее чувственный образ, тем быстрее формируются на его основе правильные двигательные умения и навыки. Однако такая демонстрация технических приемов игры является, хотя и чрезвычайно важным, но не единственным источником необходимой информации. Большую роль для реализации наглядности имеет еще использование вспомогательных средств и методов демонстрации техники при помощи рисунков, схем, слайдов, кинограмм, контурограмм, видеозаписей и пр. Особенно полезным в этом случае является просмотр игр квалифицированных волейболистов.

Доступность и индивидуализация. Этот принцип определяет необходимость строить процесс обучения волейболу в соответствии с возможностями тренирующихся, учитывая особенности их возраста, пола, уровень двигательных способностей к выполнению технических приемов игры, индивидуальные различия в психофизическом развитии. Определяя меру доступности, тренер должен руководствоваться, прежде всего, программным материалом, а также ориентироваться на результаты, показанные занимающимися в специальных тестированиях.

Принцип систематичности. Реализация этого принципа на тренировках по обучению технике волейбола связана, как и вообще в физическом воспитании, с разрешением двух противоречий: с одной стороны, целесообразно, чтобы тренировки были по возможности частыми для совершенствования умений и навыков в технике на фоне предыдущих «свежих следов» в их нервно-мышечной организации, а с другой стороны, этот процесс должен естественно прерываться для полноценного восстановления организма после перенесенных физических и психических нагрузок. Поэтому эффективность обучения во многом зависит от оптимальности чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенности. В физическом воспитании этот принцип называют еще принципом динамичности. Он обуславливает необходимость постепенного умножения тренировочных заданий как с увеличением объема физических нагрузок, так и с изменением характера этих нагрузок. В волейболе названные изменения связаны со все более и более приближением их к игровой соревновательной деятельности. Таким образом осуществляется переход от упражнений, отдельно повышающих качество выполнения того или иного приема техники или тактики, к комплексному их совершенствованию в так называемой интегральной форме.

3. Специфические принципы физического воспитания.

1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания
2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

5. Принцип циклического построения занятий

6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

Сущность принципа непрерывности в физическом воспитании раскрывается в следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Закономерности воспитания силы, быстроты, выносливости и других физических качеств также требуют строгой последовательности воздействий физическими упражнениями.

В возрастном и многолетнем плане последовательность в построении процесса физического воспитания заключается в тенденции: от общего широкого фундамента физической подготовки к более глубокой и узкой (специализированной) подготовке

2. Второе положение обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями. При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция этих эффектов.

Кумуляция— накопление, суммирование эффектов от тренировочных занятий.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

Оперируя различными вариантами отдыха между занятиями (*ординарный, жесткий и суперкомпенсаторный*), а также величиной и направленностью нагрузок можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой напряженностью

Ординарный (полный) отдых обеспечивает восстановление работоспособности занимающихся к началу следующего занятия.

Жесткий (неполный) отдых — предусматривает выполнение очередной нагрузки на фоне более или менее значительного недовосстановления работоспособности занимающихся.

Суперкомпенсаторный отдых — обеспечивает повышенную работоспособность (суперкомпенсацию), наступающую при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов, что позволяет на очередном занятии выполнить более значительную, чем на предыдущем, нагрузку.

Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация — возможность организма вернуться к прежнему уровню. При более коротких интервалах отдыха работоспособность организма не успевает восстановиться. Систематическое повторение нагрузок на фоне недо-

восстановления приведет к снижению работоспособности организма в результате истощения ресурсов.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма человека.

Для совершенствования двигательных действий в процессе обучения характерно не только систематическое совершенствование деталей технического приема, но и постепенное изменение техники движений в связи с ростом физических возможностей занимающихся (силы, быстроты, гибкости и т.д.).

Таким образом, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье. Данное положение предусматривает систематический контроль за кумулятивным эффектом нагрузок.

2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, т.е. перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки. Чем выше достигнутый

у
р
о

Принцип циклического построения занятий

Процесс физического воспитания — это замкнутый круговорот в определенных занятиях и этапах, образующих циклы.

В соответствии с этим различают три вида циклов: микроциклы (недельные), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

о - мезоциклы (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов. в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств; макроциклы (годовые), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

т П

р

в Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями

ф

н

человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст). Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Таким образом весь процесс физического воспитания должен руководствоваться общедидактическими и специфическими принципами.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпред, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Выш.школа, 1985. – 256 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Тема 10. Воспитание физических качеств и двигательных способностей как базовой основы для овладения техникой волейбола

План

1. Место и значение общей физической и специальной физической подготовки в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Основные понятия и структура физической подготовки спортсмена.
2. Методы и средства воспитания основных физических качеств спортсмена (собственно силовые и скоростно-силовые способности, скоростные способности, выносливость, гибкость, координационные способности)
3. Специальная физическая подготовка как фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. Место и значение специальной физической подготовки на разных этапах подготовки волейболистов.
4. Контрольные нормативы для оценки уровня специальной физической подготовленности волейболистов

1. Место и значение общей физической и специальной физической подготовки в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Основные понятия и структура физической подготовки спортсмена.

Свидетельством большого значения физической подготовки, которая она имеет в общей системе подготовки спортсмена является уже то, что этот вид подготовки, наряду с технической, тактической и психической подготовкой назван отдельной стороной, или разделом подготовки в общей системе тренировок спортсмена. Об этом пишет ведущий ученый в сфере физической культуры и спорта

Л.П.Матвеев. Его дословное высказывание по этому вопросу следующее: «В аспекте избирательно-направленного обеспечения основных слагаемых подготовленности спортсмена различают его *физическую*, психическую, техническую, тактическую подготовку».

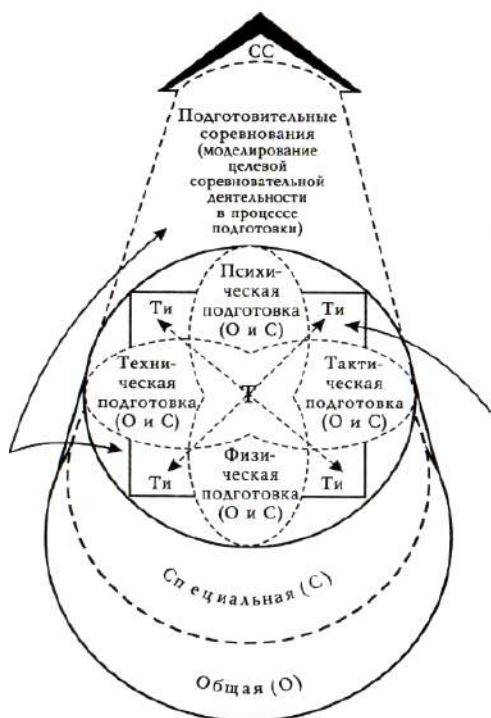


Рис. 1. Соотношение различных слагаемых подготовки спортсмена (по Л.П.Матвееву, 1999)

Физическую подготовку в качестве самостоятельного раздела тренировок выделяет большинство авторов, характеризующих систему подготовки спортсмена. Правда, Л.П.Матвеев отмечает не только правомерность выделения физической и других сторон подготовки в качестве самостоятельных разделов тренировочного процесса спортсменов, но и относительность такого разграничения видов подготовки в общей ее системе. Об этом он пишет: «Их разграничения относительны, поскольку в действительности характеризуют не что-то расчлененное, а лишь в определенном отношении отличающиеся стороны одного и того же комплексного процесса, которые реально не только взаимосвязаны, но как бы переходят друг в друга в динамике. В то же время они отнюдь не сводятся друг к другу. Причем, если нарушается их необходимое соотношение – это чревато ущербом для целостного эффекта подготовки». Для лучшего понимания их взаимосвязей (структуры) Л.П.Матвеев при характеристике вышеприведенных положений представил рисунок «Соотношение различных слагаемых подготовки спортсмена». На рисунке все разделы подготовки представлены в виде сторон квадрата, который обведен окружностью и размещен в центре образовавшейся блок-схемы. Физическая подготовка на ней обозначена нижней стороной квадрата. Она

при таком отображении ассоциативно воспринимается своеобразным «фундаментом» для всех других сторон подготовки.

Следует отметить, что ее часто именно так и именуют, употребляя близкие к этому значению термины, такие, как: «основа для общей работоспособности спортсмена», «фундамент для высокого развития физических качеств», «фундамент для овладения техникой». Такими названиями еще больше подчеркивается то большое значение физической подготовки, которое она занимает в общей системе тренировок спортсмена.

Основные понятия и структура физической подготовки спортсмена

В учебнике по теории и методике физической культуры для специальных ВУЗов дается следующая характеристика дефиниции понятия «физическая подготовка»: «Содержанием этого раздела подготовки спортсмена является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепления здоровья».

В этих определениях везде подчеркивается, что физическая подготовка – это определенный спортивно-педагогический процесс в физическом воспитании и спорте, направленный на развитие физических качеств спортсмена или просто занимающегося физической культурой человека с целью повышения своих физических возможностей и работоспособности. Так, например, Н.Г.Озолин в монографии «Современная система тренировки» пишет: «Физическая подготовка направлена на укрепление органов и систем, повышение двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)». В таком же значении определяется термин «физическая подготовка» известным немецким ученым в сфере спорта Д.Харре, трактовку которого он дал в монографии «Учение о тренировке». В принципе так же дефиниция понятия «физическая подготовка» раскрыта В.Н.Платоновым в его монографии «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте». Свидетельством этого является, в частности, то, что в названной монографии автор в разделе «физическая подготовка» характеризует только методы и средства развития физических качеств спортсмена.

Что касается понятия «физическая подготовленность», то, определяя это понятие, абсолютное большинство авторов проанализированных нами источников дают следующую однозначную его трактовку: «Под физической подготовленностью следует понимать результат осуществленного процесса физической подготовки», т.е. определенный уровень развития физических качеств, достигнутый в результате названного процесса тренировок.

Во всех проанализированных нами источниках авторы считают правомерным и целесообразным разделение физической подготовки на *общую и специальную*. Обоснование разделения не только физической, но и других видов подготовки на общую и специальную Л.П.Матвеев дает следующим высказыванием: «В подготовке спортсмена обоснованно различают те разделы, которые называются *общая и специальная* подготовка. Выделяя их имеют в виду, что определенные компоненты спортивной подготовки находятся не в одинаковом отношении к спортивной специализации и общему разностороннему развитию человека. Термин

«общая подготовка», если корректно истолковать его в применении к подготовке спортсмена, означает в ней то, что не сводится к спортивной специализации и тем не менее создает и оптимизирует предпосылки прогрессирования спортсмена в избранном им виде спорта путем содействия общему подъему уровня функциональных возможностей спортсмена, его разностороннему развитию, обогащению знаниями, умениями и навыками, так или иначе способствующими совершенствованию. В отличие от этого, специальную подготовку спортсмена составляет по сути лишь то из комплексного содержания его подготовки, что имеет ближайшее отношение к предмету спортивной специализации, с нарастающей углубленностью адаптирует спортсмена к избранной соревновательной деятельности, тем самым специализирует его в этом направлении. Компоненты общей и специальной подготовки спортсмена есть во всех других его разделах подготовки (физической, технической, психической, тактической)».

Следует отметить, что необходимость разделения физической подготовки на общую и специальную в настоящее время общепризнанна. Во всяком случае, она так характеризуется не только в учебниках и учебных пособиях по общей теории и методике физической культуры и спорта, но и во многих методических и учебных пособиях по отдельным видам спорта, в частности по волейболу. Характеризуя систему подготовки спортсмена, Л.П.Матвеев представил рисунок, на котором обозначены не только основные стороны подготовки, но и их взаимосвязи, т.е. структура. В частности, показано, что физическая подготовка не только тесно связана со всеми другими разделами тренировки, являясь ее органической частью, но и непосредственно обуславливает достижение спортсменом высоких результатов в предстоящих соревнованиях.

Таким образом, проведенный нами анализ специальной литературы по общим вопросам теории и методики физической культуры и спорта позволил определить исходные понятия, относящиеся к физической подготовке спортсмена, и охарактеризовать основные взаимосвязи этого раздела подготовки с другими разделами и компонентами подготовки спортсмена в общей системе его тренировок. Другими словами можно сказать, что определена структура функционирования физической подготовки в общей системе подготовки спортсмена.

Однако в этом случае рассматриваются в основном внешние функциональные связи физической подготовки, т.е. как бы внешняя ее структура. В то же время ряд специалистов, в частности Н.Г.Озолин, отмечает, что физическая подготовка имеет и специфическую внутреннюю структуру. Этот автор, кроме названного выше разделения физической подготовки на общую и специальную (что, кстати, является одним из показателей ее внутренней структуры), отмечает, что в целом процесс физической подготовки спортсмена в идеале носит трехступенчатый характер. Об этом он написал следующее: «В принципе в процессе одного большого цикла тренировки проводится сначала общая подготовка, потом на ее основе строится специальный фундамент, на базе которого, в свою очередь, добиваются высокого уровня в развитии двигательных качеств.» Далее автор отмечает, что, к сожалению, такая эффективная структура физической подготовки получила распространение не во всех видах спорта, а только в циклических, хотя определение конкретного содержания тренировочных воздействий с учетом этой структуры

полезно для всех видов спорта». «Необходимо – пишет автор, - чтобы для каждой ступени физической подготовки был специально подобран комплекс упражнений. Причем комплекс одной ступени физической подготовки должен быть органически связан с комплексом упражнений последующей ступени.» Далее Н.Г.Озолин отмечает, что трехступенчатая структура физической подготовки должна выдерживаться как в годичном цикле тренировок, так и в более длительных циклах.

2. Методы и средства воспитания основных физических качеств спортсмена (собственно силовые и скоростно-силовые способности, скоростные способности, выносливость, гибкость, координационные способности)

Описывая методы и средства общей и специальной физической подготовки спортсмена, большинство авторов учебных и методических пособий в той или иной степени характеризуют методы и средства

Наиболее полно и глубоко этот вопрос раскрыт, на наш взгляд, в монографии В.М.Зациорского «Физические качества спортсмена». В ней автор не только характеризует методику воспитания основных физических качеств, необходимых спортсмену для успешного участия в соревновательной деятельности, но и объясняет механизмы их развития с физиологической, биохимической и биомеханической точек зрения.

Так, останавливаясь на методике воспитания силы, В.М.Зациорский отмечает, что основным условием для развития этого качества является создание больших мышечных напряжений. Для обеспечения этого условия, по утверждению автора, можно использовать три способа: 1) применять непредельное отягощение при большом количестве повторений движений («до отказа»); 2) использовать предельные отягощения; 3) использовать непредельные отягощения, но движения выполнять с максимальной скоростью.

Соответственно этим способам необходимо различать следующие три метода воспитания силы: метод повторных, максимальных и динамических усилий.

В качестве средств развития силы называются следующие разновидности упражнений:

- 1) упражнения с внешним сопротивлением;
- 2) упражнения с отягощением собственного веса;
- 3) статические упражнения и упражнения, аналитически воздействующие на развитие отдельных мышечных групп.

В.М.Зациорский отмечает, что в разных видах спорта есть свои особенности воспитания силы и своя наиболее типичная топография силы. Он пишет, что основной причиной, определяющей специфику методики воспитания силы в разных видах спорта, является необходимость повышения силы в определенных сочетаниях с другими физическими качествами и проявлять силу во вполне определенных движениях.

Автор отмечает, что силовые упражнения в разных видах спорта целесообразно разделить на три группы:

- 1) упражнения неспецифического воздействия;
- 2) аналитические упражнения, направленные на развитие мышечных групп, ведущих для данного вида спорта;

3) упражнения, развивающие силу в рамках основных спортивных навыков.

Характеризуя методику воспитания быстроты, В.М.Зациорский так же, как при характеристике методики воспитания силы, вначале называет основные требования, которым должны отвечать скоростные упражнения. Ими являются: 1) техника упражнений должна обеспечивать выполнение действия на предельных скоростях; 2) упражнения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении основные волевые усилия были направлены не на способ, а на высокий конечный результат; 3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

При воспитании быстроты ведущим является повторный метод. Продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими механизмами: изменением возбудимости центральной нервной системы и восстановлением вегетативных функций. Интервалы отдыха должны быть, с одной стороны, настолько короткими, чтобы возбудимость центральной нервной системы не успела снизиться, а с другой, настолько длительными, чтобы вегетативные функции успели восстановиться.

Характеризуя методику воспитания быстроты, следует особо отметить, что это одно из самых «консервативных» качеств, то есть наиболее трудно поддающееся воспитанию даже при использовании объемных тренировочных воздействий. Всю сложность воспитания этого качества у высококвалифицированных спортсменов характеризует Т.П.Юшкевич на примере развития скоростных возможностей у спортсменов в спринтерском беге.

Остановившись на методике воспитания выносливости, В.М.Зациорский пишет, что в этом случае обычно стоят три задачи: 1) повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента); 2) повышение аэробных возможностей (в частности, повышение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем); 3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

Автор отмечает, что при воспитании анаэробных возможностей стоят две задачи: 1) повышение возможностей креатинфосфатного механизма; 2) совершенствование гликолитического механизма. Средствами воспитания этих возможностей служат, как правило, те основные физические упражнения, которые составляют соревновательную деятельность. При воспитании аэробных возможностей решают три задачи: 1) развитие максимального уровня потребления кислорода; 2) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время; 3) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

К средствам воспитания дыхательных возможностей относятся упражнения, позволяющие достигать максимальных величин производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. При этом стараются использовать упражнения, движения в которых выполняются с участием большого объема мышечной массы.

Занятия, если это возможно, проводят в местах, богатых кислородом. Упражнения чаще проводят равномерным, повторным и попеременным методами.

В.М.Зациорский особо останавливается на методике воспитания выносливости в спортивных играх. Он, в частности, пишет: «В спортивных играх движения непрерывно меняются как по интенсивности, так и по форме. Поэтому для представителей этих видов спорта существенное значение имеют как аэробные, так и анаэробные возможности. Для развития выносливости здесь целесообразно широкое использование и циклических упражнений и упражнений своего вида спорта. Использовать упражнения типа игры можно тремя путями: первый – сохранять интенсивность и длительность работы равными соревновательным, второй – увеличивать длительность встречи и соответственно снижать интенсивность, третий – увеличивать интенсивность встречи и, вследствие этого, несколько сокращать длительность встречи. Подобное распределение нагрузки стали называть интервальным методом. С ростом тренированности игроков время отдыха между периодами сокращается, исключая лишь тот перерыв, который обусловлен правилами соревнований».

Основным путем воспитания ловкости В.М.Зациорский считает овладение новыми разнообразными двигательными навыками. При этом он отмечает целесообразность применения упражнений, связанных с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Он останавливается также на том, что в процессе воспитания ловкости следует использовать разнообразные методические приемы, стимулирующие более высокое проявление двигательной координации, такие как: 1) применение необычных исходных положений; 2) зеркальное выполнение упражнений; 3) изменение скорости или темпа движений; 4) смена способов выполнения упражнений; 5) усложнение упражнений дополнительными движениями; 6) изменение противодействий движениям. Для воспитания ловкости следует часто использовать упражнения, близкие соревновательным, но с изменением условий выполнения или состава действий.

Для воспитания гибкости автор рекомендует использовать упражнения с увеличенной амплитудой движений. Их называют упражнениями «на растягивание». Они делятся на две группы: активные движения и пассивные. В активных увеличение амплитуды в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав, в пассивных – используются внешние силы. Во вторую группу входят упражнения с самозахватами, а также с внешней помощью. Степень воздействия этих упражнений примерно соответствует их перечислению. Помимо названных, для развития гибкости еще используют упражнения статического характера.

3. Специальная физическая подготовка как фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. Место и значение специальной физической подготовки на разных этапах подготовки волейболистов.

В учебных и методических пособиях по волейболу дается описание специально-подготовительных упражнений для развития таких качеств, как: быстрота перемещений, прыгучесть, динамическая сила (применительно в основном к прыжковым и ударным действиям), прыжковая и скоростная выносливость,

специальная прыжковая и защитная ловкость (применительно к нападающим и защитным действиям).

Наиболее объемная характеристика средств физической подготовки волейболиста дана в монографии М.Р.Перльмана «Специальная физическая подготовка волейболистов». Это методическое пособие, написанное для тренеров по волейболу в 1969 году, длительное время (включительно до 2003 года, т.е. до момента появления учебного пособия, написанного С.В.Легоньковым) было в нашей стране (в бывшем СССР и СНГ) единственным монографическим пособием, написанным на тему о физической подготовке спортсменов в волейболе.

В работе М.Р.Перльмана дается описание следующих упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу:

1) гимнастических (на месте и в движении, индивидуальные и парные, на разные группы мышц, на расслабление, на гимнастической скамейке, с набивными мячами, с амортизатором и эспандером);

2) акробатических (группировки, перекаты, кувырки, полушпагаты, шпагаты, мосты, акробатические прыжки, прыжки на батуте и на подкидном мостике);

3) подвижных игр и эстафет (на быстроту и ловкость, на скоростную и скоростно-силовую выносливость, на прыгучесть, для развития чувства пространства и координации движений).

Специальные упражнения для развития у волейболистов акробатической ловкости подробно охарактеризованы Е.В.Жуковым с соавторами.

Все перечисленные средства воспитания физических качеств отнесены к разделу специальной физической подготовки волейболистов, поскольку рекомендуемые упражнения по своему двигательному содержанию (составу и характеру движений в действиях) соответствуют соревновательным упражнениям волейболистов. Эти упражнения так же, как специфические действия в соревновательной деятельности волейболистов, состоят из таких характерных для волейбола движений, как прыжки, бег (рывки), броски предметов (движения, носящие характер «взрывного» действия), акробатические амортизационные падения (приземления), перекаты, кувырки и перевороты. Иными словами можно сказать, что перечисленные выше средства физической подготовки в большинстве случаев адекватны соревновательной деятельности спортсменов в волейболе, поскольку их моторное содержание соответствует соревновательным упражнениям. Однако эта адекватность односторонняя, поскольку в этих средствах не учтено то, насколько они соответствуют соревновательным упражнениям с точки зрения развертывания при их выполнении механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

С учетом специфических особенностей энергообеспечения мышечной работы в соревновательной деятельности спортсменов в волейболе методы и средства воспитания физических качеств, необходимых волейболисту, охарактеризованы в работе А.В.Беляева .

В этой работе дана характеристика воспитания таких физических качеств, как: быстрота, прыгучесть, общая и специальная выносливость. Остановимся

подробней на том, как описывает этот автор методику развития названных физических качеств.

О *прыгучести* автор пишет, что она необходима волейболисту для эффективного выполнения таких технических приемов игры, как подачи и передачи в прыжке, блокирование и особенно нападающие удары. Он считает, что прыгучесть зависит от скорости сокращения мышц и развитой мышечной массы. Прыгучесть, по его мнению, обеспечивается «взрывной» силой – способностью проявлять силу в короткие промежутки времени. Средствами воспитания прыгучести являются упражнения с отягощением и упражнения с преодолением собственного веса. Можно использовать также имитационные упражнения и основные соревновательные упражнения. Для развития (увеличения) мышечной массы хорошо использовать такие упражнения, как приседания со штангой (60-70 % от веса спортсмена), вырывание гири (24-32 кг), прыжки со штангой на плечах (20-30 кг). Время выполнения одного упражнения – до появления мышечной усталости.

Для развития скорости сокращения мышц А.В.Беляев рекомендует применять выпрыгивания вверх из глубокого приседа, разнообразные многоскоки, отскоки после спрыгивания с высоты, имитации технических приемов с прыжками. Рекомендуемая дозировка этих упражнений следующая: продолжительность одной серии – 10-15 прыжков, интенсивность – максимальная, паузы отдыха между повторами – 1-2 мин., количество серий – 4-6.

Мышечную массу автор рекомендует развивать параллельно со скоростью сокращения мышц.

При характеристике методики воспитания *быстроты* А.В.Беляев объясняет, что это качество проявляется в волейболе в трех формах:

- 1) в быстроте реакции на сигналы партнеров и изменения игровых ситуаций;
- 2) в предельной быстроте движений;
- 3) в быстроте перемещений по площадке.

Для воспитания *быстроты* автор считает, что должны соблюдаться определенные условия выполнения упражнений: 1) выполнять их после хорошей разминки; 2) длительность одного упражнения должна быть такой, при которой не происходит снижения предельной скорости перемещений; 3) количество повторений должно быть таким, при котором упражнения выполняются без снижения скорости; 4) интервалы отдыха между повторами устанавливаются такими, чтобы следующие повторения начинались без снижения скорости; 5) упражнения выполняются сразу после проведенной разминки.

Методами тренировки для воспитания *быстроты* названы: повторный, интервальный, игровой и соревновательный методы. Методика проведения упражнений, в которых есть различного рода перемещения, рекомендуется следующая: продолжительность одного повтора – 10-15с.; интенсивность – максимальная; паузы отдыха между повторами – 15-45с. Количество повторов – 5-8.

А.В.Беляев особенно подробно характеризует методы и средства воспитания *общей и специальной выносливости*. О значении общей выносливости для волейболиста он пишет: «Одно из важных физических качеств – общая выносливость. Физиологической основой этого качества являются аэробные

возможности, которые оцениваются максимальным потреблением кислорода. Одним из главных лимитирующих факторов аэробных возможностей служит сердечная производительность». «При воспитании общей выносливости – далее пишет автор – могут использоваться следующие методы: метод непрерывной работы, интервальный метод, повторный и соревновательный методы.»

Специальную выносливость волейболиста, как считает автор, составляют: *прыжковая, скоростная и общая игровая выносливость.*

Прыжковая выносливость – это способность к многократному повторению прыжковых действий с оптимальными мышечными усилиями. Эта способность необходима при длительной работе в бескислородных условиях, которая обеспечивается как анаэробными возможностями организма, так и волевой подготовкой волейболиста. Дозировка физической нагрузки в упражнениях на прыжковую выносливость рекомендуется следующей: продолжительность одного повторения – 1-3 мин.; интенсивность – близкая к максимальной; паузы отдыха между повторениями – 1-4 мин.; количество повторений – 5-8. Основными средствами тренировки прыжковой выносливости названы: прыжковые упражнения с отягощениями и без отягощений, прыжковые имитационные действия, основные соревновательные упражнения. Методы тренировки: повторный, интервальный, «до отказа».

О *скоростной выносливости* А.В.Беляев пишет, что это способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Мышечная работа при воспитании скоростной выносливости проходит в бескислородном режиме. Основным в этом виде деятельности механизмом энергообеспечения является алактатный процесс, время действия которого на максимальных значениях ограничено 5-10 секундами.

При воспитании скоростной выносливости рекомендуется следующая дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 15-30с., интенсивность – максимальная, паузы отдыха между повторами – 1-2 мин., количество повторений – 4-6 в тренировке; методы тренировки: повторный, интервальный, соревновательный; средства тренировки: челночный бег между разметочными линиями площадки, многократные выполнения имитаций нападающих ударов и блокирования с перемещениями по всей длине площадки, многократные выполнения передач после выхода к мячу и др.

Об *игровой выносливости* А.В.Беляев пишет, что это способность, в которой проявляются все физические качества, необходимые волейболисту для успешного ведения игры.

Игровую выносливость, по его мнению, необходимо воспитывать путем проведения игр с большим количеством партий как полными, так и уменьшенными составами и с заполнением специально выделяемых пауз различного рода интенсивными упражнениями. Такие паузы следует организовывать в середине партии или при достижении определенного счета (3, 6, 9 и т.д.).

Как отмечалось, в 2003 году С.В.Легоньковым опубликовано учебное пособие, в котором дана характеристика физической подготовки в системе спортивной тренировки волейболистов. В этом пособии предпринята попытка

охарактеризовать физическую подготовку спортсменов в волейболе на современном научном уровне.

В работе приводятся сведения о месте и значении физической подготовки в зависимости от подготовленности волейболистов, дано описание двигательных качеств с применением к волейболу, приводятся примерные тренировочные упражнения и тесты для контроля за развитием основных качеств, необходимых волейболистам в соревновательной деятельности.

Остановимся более подробно на тех вопросах методики физической подготовки волейболистов, авторская интерпретация которых имеет, на наш взгляд, большое прикладное значение.

Касаясь характеристики физических качеств, необходимых волейболисту для успешного его участия в соревновательной деятельности, С.В.Легоньков справедливо отмечает, что в вопросе определения таких качеств в методической литературе по волейболу нет упорядоченности – авторы многочисленных источников, называя самые разные качества, порой, противоречат не только друг другу, но даже самим себе в разных публикациях.

Критика автора этого вопроса обоснована и конструктивна, поскольку в его работе дается новое системное описание этих качеств (автор их традиционно называет такими терминами, как «сила», «быстрота», «прыгучесть» и «выносливость», добавляя в каждом случае еще определение «специальная» и давая при этом хорошо аргументированное объяснение их специфики, т.е. объяснение принципиального отличия новых понятий от традиционных).

В пособии, характеризуя методы и средства физической подготовки волейболистов, автор приводит целый ряд важных в прикладном отношении сведений, характеризующихся к тому же еще новизной.

Так, при характеристике общей физической подготовки автор, наряду с традиционной характеристикой общих вопросов теории и методики развития физических качеств спортсменов, приводит интересные (и полезные для тренеров по волейболу) данные о содержании и структуре учебно-тренировочного сбора по этому виду подготовки (по ОФП).

Касаясь построения отдельного тренировочного занятия, направленного на совершенствование общей физической подготовленности как фактора для создания предпосылок прогрессирования в повышении спортивного мастерства, автор отмечает, что в одном тренировочном занятии целесообразно давать нагрузку определенного тренирующего воздействия. В противном случае не исключено снижение тренировочного эффекта из-за отрицательного взаимодействия упражнений разной направленности. Доказано, что положительное взаимодействие достигается, если в тренировочном занятии выполняются:

- скоростные упражнения, затем – упражнения на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем – на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем – на специальную выносливость;
- упражнения на ловкость, затем – на развитие «взрывной» силы;
- упражнения на быстроту, затем – на силу;

- упражнения на ловкость, затем – на быстроту;
- упражнения на восстановление и совершенствование техники до и после развития одного из физических качеств.

Характеризуя структуру и содержание микроцикла, автор отмечает, что надо строить микроцикл так, чтобы повышать эффективность тренировки за счет правильного распределения нагрузки. Положительный эффект в микроцикле дает следующая преимущественная направленность тренировочных заданий:

- 1-й день – скоростная работа;
- 2-й день – воспитание специальной и общей выносливости;
- 3-й день – развитие скоростных качеств и общей выносливости;
- 4-й день – отдых.

В следующие три дня (после отдыха) преимущественная направленность тренировочных нагрузок повторяется. При такой последовательности сменяемости нагрузок и применении одних и тех же методов и средств тренировки в каждом последующем занятии одной преимущественной направленности должны увеличиваться: продолжительность выполнения упражнения, количество повторений и уменьшаться паузы отдыха.

Увеличение и уменьшение параметров физической нагрузки в однонаправленных упражнениях в итоге дает прирост уровня физической подготовленности.

Для усиления эффекта воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью (кроме на специальную выносливость) может повторяться 2-3 дня подряд.

Пример: 1-й день микроцикла – воспитание быстроты и «взрывной» силы; 2-й день – то же; 3-й день – совершенствование техники и общей выносливости.

Такой подход особо необходим при воспитании скоростно-силовых качеств и ловкости.

Разнонаправленные упражнения могут повторяться в каждом микроцикле с разной частотой. Доказано, что прирост прыгучести наблюдается при выполнении упражнений с отягощениями через день, а без отягощения – ежедневно.

Упражнения для развития специальной выносливости полезны, если они даются через день, а общей – так же, как на силу малых мышечных групп, - ежедневно.

При воспитании «взрывной» силы надо выбирать такое отягощение, которое не приводило бы к нарушению двигательной структуры технических приемов.

Тренировочные занятия, направленные на воспитания быстроты, лучше проводить после полудня, когда работоспособность организма обычно наибольшая. В течение недели считается оптимальным, если ей уделяется 2-4 занятия.

В целом же при построении микроциклов не должно быть механического выполнения запланированного. Необходимо постоянно вносить поправки с учетом состояния спортсменов, условий занятий и т.п.

При описании теории специальной физической подготовки (СФП) автор дает интересную, на наш взгляд, классификацию ее средств по степени их соответствия режиму нагрузки организма в соревновательном упражнении. Он

пишет, что по этому признаку можно выделить три группы средств СФП: *специфические, специализированные и неспецифические*. Содержание этих средств описывает следующим образом.

В описании методов развития специальных физических качеств автор называет такие из них: *равномерный* (или метод равномерного упражнения), *переменный, повторный, интервальный и контрольно-соревновательный*. Автор отмечает, что все методы в настоящее время характеризуются следующими признаками: *направленностью, цикличностью, нагрузочностью*.

П е р в ы й п р и з н а к – направленность воздействия на организм волейболиста. Направленность воздействия обеспечивают: *соревновательная направленность* – комплексно развивает и совершенствует те энергетические источники и системы организма, которые наиболее интенсивно функционируют в условиях соревновательной деятельности и определяют результат. *Специально-подготовительная направленность* – избирательно (локально) воздействует на развитие и совершенствование отдельных систем организма. *Общеподготовительная направленность* – обеспечивает повышение общей работоспособности, более интенсивного процесса восстановления.

В т о р о й п р и з н а к – цикличность воздействия метода. В спортивной тренировке применяют: однократное выполнение упражнений, где должно предусматриваться 2 параметра нагрузки: продолжительность упражнения, интенсивность выполнения. *Серийное выполнение упражнений*, при котором характерны 3 параметра: продолжительность упражнения, его интенсивность, число повторений. Кроме того, предусматривается 2 параметра отдыха – время отдыха и характер отдыха.

Многосерийное выполнение упражнений с характерными 4 параметрами нагрузки (продолжительность упражнения; его интенсивность; число повторений в серии; общее число повторений) и 4 параметра отдыха (величина интервала отдыха между упражнениями; характер отдыха внутри серий, время отдыха между сериями).

Т р е т ь и й п р и з н а к – нагрузочность методов. В спортивной тренировке используются: *облегченное выполнение упражнений* (восстановление осуществляется быстро на 90-95% работоспособности организма), оптимальное выполнение упражнений – определяется наиболее эффективным сочетанием индивидуальной нагрузки и отдыха.

Жесткое выполнение упражнений – характерно тяжелое по своему воздействию на организм.

В числе специальных физических качеств волейболистов автор называет силу, быстроту, прыгучесть и выносливость, прибавляя к каждому из этих терминов определение «специальная». При этом в характеристике специфики каждого из этих качеств отмечает, что их основной особенностью является способствование повышению эффективности выполнения определенных технических приемов волейбола (качества являются рациональной предпосылкой для этого).

При характеристике методики воспитания *специальной силы* автор выделяет две разновидности ее проявления – «максимальная сила» и «взрывная сила». Максимальная сила, по его утверждению, зависит в основном от уровня развития

отдельных мышечных групп. При ее совершенствовании производится работа преодолевающего и уступающего характера в динамическом режиме. Взрывная сила проявляется в прыжковых и ударных движениях.

Формами *специальной быстроты* в волейболе, по характеристике автора, являются:

- способность к быстрому началу движений;
- способность к быстрому выполнению технических приемов игры и их элементов;
- способность к быстрому реагированию на мяч или действия соперников;
- способность к быстрому перемещению.

Методика воспитания быстроты, как и остальных физических качеств, характеризуется автором по следующей схеме: дается определение качества, характеризуются особенности проявления в соревновательной деятельности, называются и кратко описываются методы воспитания качества, приводятся примерные средства (упражнения) с указанием их двигательного содержания и основных параметров нагрузки (объем и интенсивность упражнений), приводятся также контрольные оценочные нормативы.

По своей методической сущности описание методов и средств развития специальных физических качеств С.В.Легоньковым соответствует их характеристике, данной в работе А.В.Беляева (поэтому, чтобы не повторяться, мы не останавливаемся на их более подробном описании).

Особое место в физической подготовке спортсменов в волейболе занимает формирование и совершенствование специальной ловкости, необходимой для выполнения сложных в координационном отношении двигательных действий: акробатических падений, перекатов, переворотов и даже кувырков.

При совершенствовании этих действий необходимо не просто правильно подобрать специальные упражнения, но и соблюдать пять методических принципов, нарушение которых неизбежно приводит к тому, что повышение мастерства волейболистов в защитной подготовке идет либо с явно заниженным темпом, либо не обеспечивает достижения необходимого уровня. Назовем и кратко охарактеризуем эти принципы.

П е р в ы й – сохранение строгой преемственности между процессами обучения и совершенствования. Приступать к совершенствованию следует только после усвоения основ техники стоек, перемещений и передач.

В т о р о й – четкость и конкретность заданий (особенно их тактического назначения). Этот принцип важно соблюдать как при совершенствовании индивидуальных защитных действий, так и особенно при групповых и командных взаимодействиях. Реализация его обеспечивает тактическую зрелость игроков, исключает у них ненужную суетливость при выборе защитной позиции и непосредственного выполнения сложных в координационном отношении технических приемов.

Т р е т и й – динамичное, интенсивное и эмоциональное выполнение специальных упражнений. Защитные действия требуют от волейболистов максимального проявления их двигательных способностей, что становится возможным лишь в обстановке повышенной физической работоспособности

занимающихся, а это, в свою очередь, достигается путем применения динамичных, интенсивных и эмоционально проводимых упражнений.

Ч е т в е р т ы й – разнообразие и координационная сложность используемых тренировочных средств совершенствования. Несмотря на диалектическое единство двух вышеназванных процессов обучения защитным координационно-сложным действиям и их совершенствования, эти процессы должны различаться своей направленностью. Если основной задачей обучения является формирование стабильного выполнения разучиваемых действий (падений-перекатов, падений-переворотов и пр.) в относительно постоянных условиях и, как следствие, с использованием регламентированного комплекса подводящих упражнений, то при совершенствовании защитных действий в качестве основной становится задача формирования способностей и умений изменять приобретенные в обучении навыки к динамичным игровым ситуациям. Соответственно этому набор специальных упражнений при совершенствовании защитных действий должен быть разнообразным, отвечая по координационной сложности требованиям условий игровой обстановки в соревновании и даже, порой, превосходя их для создания определенного запаса прочности фонда таких способностей и умений, переходящих в новые подвижные навыки.

П я т ы й – органическое соединение как воспитания качеств, необходимых для защитных действий, так и качеств, необходимых для нападающих (контратакующих) действий. Защитные действия не являются конечной целью розыгрышей мяча в волейболе. Они в игре выполняются для того, чтобы затем перейти в контратаку. Обычно лучше это удается тем спортсменам, которые в своей подготовке в тренировочном процессе применяют упражнения для комплексного совершенствования как действий в защите, так и в нападении.

Для того, чтобы процесс формирования у волейболистов специального качества ловкости, применительно к выполнению сложных в координационном отношении защитных действий, был по настоящему эффективным, необходима комплексная реализация всех перечисленных методических положений в этом процессе.

4. Контрольные нормативы для оценки уровня специальной физической подготовленности волейболистов

Тесты и нормативы для определения силовой подготовленности

1. Сила мышц ног:

1). *Приседание в течение 20 с* (количество раз):

	Дев.	Юн.
Высокий уровень развития	21	20
Хороший уровень развития	19	17
Средний уровень развития	17	15

2). *Выпрыгивание из приседа, прогибаясь, в течение 20 с* (количество прыжков):

	Дев.	Юн.
Высокий уровень развития	16	15
Хороший уровень развития	14	13
Средний уровень развития	12	11

2. Сила мышц рук:

1). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 10 с (количество раз):

	Дев.	Юн.
Высокий уровень развития	13	9
Хороший уровень развития	9	6
Средний уровень развития	7	5

2. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность одной рукой с места (в метрах):

	Юн.	Дев.
Высокий уровень развития	30	24
Хороший уровень развития	28	20
Средний уровень развития	25	15

Нормативы для определения специальной быстроты

1. Тест «Бег 30 м с изменением направления перемещений по отрезкам 9-3-6-3-9 м». Старт от лицевой линии – коснуться рукой средней линии; коснуться рукой линии нападения на стартовой стороне площадки; коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки; коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии противоположной месту старта. Регистрируется время пробегания в секундах:

	дев.	Юн.
Высокий уровень развития	8,5	7,5
Хороший уровень развития	8,6	7,7
Средний уровень развития	9,0	8,2

2. Пробегание отрезков 3, 6, 9 м (с):

	Бег 3 м:		Бег 6 м:		Бег 9 м:	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Высокий уровень развития	0,65	0,76	1,22	1,42	1,65	1,84
Хороший уровень развития	0,67	0,78	1,24	1,44	1,68	1,88
Средний уровень развития	0,69	0,80	1,28	1,48	1,74	1,92

Нормативы для оценки развития прыгучести у волейболистов

1. Прыжок с места толчком обеих ног (по Абалакову, см).

	Юн.	Дев.
Высокий уровень развития	80	65
Хороший уровень развития	75	55
Средний уровень развития	65	45

2. Прыжок вверх с разбега толчком обеих ног с касанием рукой метрической отметки, см:

	Юн.	Дев.
Высокий уровень развития	325	300
Хороший уровень развития	315	290
Средний уровень развития	305	285

3. Высота подпрыгивания при выполнении прыжка вверх с разбега толчком обеих ног, см.:

	Юн.	Дев.
Высокий уровень развития	90	74
Хороший уровень развития	80	64
Средний уровень развития	74	54

Нормативы для оценки прыжковой выносливости

1. Прыжок с места толчком двух ног на оптимальную высоту (к росту игрока – юноши прибавить 1м, к росту игрока – девушки – 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками, (количество прыжков):

	Юн.	Дев.
Высокий уровень развития	65	55
Хороший уровень развития	55	50
Средний уровень развития	45	35

Нормативы для оценки развития скоростной выносливости

1. Бег «елочкой» на одной стороне площадки (рис. 4). На боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются набивные мячи (по 3 мяча на линии). Старт – от середины лицевой линии, на которой лежит набивной мяч. Игрок касается рукой ближнего к нему мяча с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается ближнего к нему мяча с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещается по этой же схеме с касанием следующих мячей. Оценивается время перемещения в секундах:

	Юн.	Дев.
Высокий уровень развития	22,6	23,5
Хороший уровень развития	23,6	24,2
Средний уровень развития	25,2	26,2

2. Бег к четырем набивным мячам поочередно из центра площадки. Два набивных мяча лежат в углах, ограниченных лицевой и боковыми линиями, два других - в углах, ограниченных боковыми и линией нападения. Старт – из центра площадки, где также находится набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча – к месту старта, коснуться мяча; в зону 1, коснуться мяча и к месту старта, коснуться мяча; в зону 5, коснуться мяча и к месту старта, коснуться мяча. Еще раз пробежать этот маршрут без паузы отдыха. Оценивается время перемещения в секундах:

	Юн.	Дев.
Высокий уровень развития	23,4	24,2
Хороший уровень развития	24,2	25,2
Средний уровень развития	25,2	26,2

Нормативы на развитие специальной ловкости

1. Бег по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. Набивные мячи № 1, 2, 3 лежат на линии нападения: №1 и 3 – на расстоянии 1м от боковой линии, №2 – в середине. Две скамейки стоят перпендикулярно сетки. Старт – из зоны 1 из положения - упор присев, кувырок вперед, рывок до набивного мяча №1, взять мяч, разбег для нападающего удара и бросок двумя руками через сетку в зону нападения; перепрыгнуть через скамейку, рывок к мячу №2 и далее те же действия, что и в начале теста. После броска №3 через сетку – падение (перекат на

грудь, живот, бедро, спину) и финиширование бегом спиной вперед вдоль боковой линии до лицевой линии. Оценивается время перемещения в секундах:

	Юн.	Дев.
Высокий уровень развития	17,4	18,4
Хороший уровень развития	18,4	19,4
Средний уровень развития	19,4	20,2

2. Волейболист выполняет блокирование, затем падение на грудь (для девушек 1 раз отжаться) и выполняет передачу с 8, 6 и 3 м на точность в цель (с каждой точки по 10 раз). Цель: с 8 м – диаметр круга 1 м; с 6 м – 0,75 м; с 3 м – 0,5 м (мишень обозначена на стене).

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.
6. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Выш.школа, 1985. – 256 с.
7. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Тема 11. Методы и средства обучения в волейболе

План

1. Средства физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.

1. Средства физического воспитания

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения.

С помощью физических упражнений, как отмечает А.А. Гужаловский можно познать основные закономерности движений человеческого тела и посторонних предметов. Физические упражнения позволяют разносторонне овладеть всеми характеристиками движений, научиться их оценивать и сопоставлять; научиться выделять отдельные движения тела и его частей и создавать новые двигательные акты; использовать в жизни умения управлять амплитудами, направлениями, скоростями и усилиями движений. Упражнения с различными предметами (мячами, обручами, скакалками, булавами и др.) позволяют понять закономерности движений предметов,

научиться чувствовать их вес, величину, расположение центра тяжести, степень упругости и другие свойства. Физические упражнения воспитывают культуру движений.

Физические упражнения являются основными средствами укрепления здоровья и воспитания двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости и др.), а также средствами воздействия на развитие форм тела (телосложение и осанку).

Основным фактором, обуславливающим возможность с помощью физических упражнений управлять физическим развитием, является их главное свойство, именуемое нагрузкой.

Мышечную работу можно охарактеризовать двумя сторонами: а) внешней (какая физическая работа выполнена) и б) внутренней (т. е. теми процессами, которые происходят у человека под влиянием физической работы). Они-то и характеризуют собственно нагрузку. Следовательно, *нагрузкой физического упражнения является мера его воздействия на организм человека*. Два разных по физической подготовленности человека, выполняя одинаковую физическую работу, получают разную по величине нагрузку. Нагрузка— это не сама физическая работа, а ее следствие, поскольку нагрузка регулируется длительностью и интенсивностью мышечной деятельности. В практике физического воспитания условно принято эти показатели считать ее внешней стороной, а сдвиги, которые она вызывает у человека, — внутренней.

Количество выполненной работы называется объемом нагрузки. Под интенсивностью нагрузки понимается мощность мышечной работы, ее напряженность. Объем нагрузки выражается в различных показателях: ее продолжительности, количестве повторений действия, расстоянии (метры, километры), которое преодолел занимающийся (проплыл, пробежал и т. п.).

Интенсивность нагрузки измеряется величиной мышечных усилий, скоростью и темпом движений.

По характеру нагрузок физические упражнения могут иметь направленность - силовую, скоростную, скоростно-силовую, на выносливость и на развитие других двигательных способностей.

По величине различаются максимальные и оптимальные нагрузки. Максимальной является наибольшая нагрузка, которую занимающийся может воспринять без вреда для здоровья. Оптимальной нагрузкой считают ту наименьшую, которая вызывает явление сверхвосстановления.

Классификация физических упражнений

В практике физического воспитания используется огромное количество физических упражнений. Для облегчения выбора упражнения классифицируют по различным признакам. В основу классификации берется признак, который является общим для какой-либо группы упражнений. В практике встречаются различные классификации. Одни имеют общее значение для всех форм физического воспитания. Другие классификации носят частный характер (например, классификации двигательных действий в различных видах спорта). Рассмотрим основные, наиболее общие классификации.

Классификация упражнений по признаку их анатомического воздействия. Ею пользуются при необходимости подбирать упражнения для различных частей тела или групп мышц. Упражнения группируются, например, по их воздействию на мышцы рук, ног, спины, живота и т. д. С помощью такой классификации составля-

ются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, разминка, комплекс силовых упражнений и т. п.).

Классификация по общим признакам структуры. По этому признаку упражнения подразделяются на упражнения циклического, ациклического и смешанного типа. К двигательным действиям циклического типа относятся такие, при завершении которых тело оказывается снова в исходном положении. Это дает возможность повторять двигательное действие слитно, без остановок. К упражнениям с циклической структурой относятся в основном все способы передвижения, а также и некоторые другие действия (например, большие обороты на перекладине). Упражнения ациклического типа отличаются от предыдущей группы тем, что после осуществления двигательного действия тело оказывается в Другом по сравнению с исходным положением, что исключает возможность многократного слитного повторения таких действий. К упражнениям смешанного типа относятся такие, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа, например метания и прыжки с разбега.

Классификация упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных двигательных способностей. Здесь упражнения классифицируются по следующим группам: силовые (скоростные, скоростно-силовые), на выносливость, на гибкость, на координацию, на точность, на равновесие, на расслабление.

Классификация упражнения по признаку интенсификации нагрузки. Для упражнений циклического типа принято различать упражнения с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью. Для упражнений с нагрузкой максимальной мощности характерна мышечная работа такой интенсивности, которую человек может выполнять не более 20 с. Упражнения с нагрузкой субмаксимальной мощности могут продолжаться от 20 с до 5 мин. Упражнения с большой мощностью можно выполнять в пределах от 5 до 30 мин. К упражнениям умеренной интенсивности относятся такие, которые могут продолжаться свыше 30 мин.

2. Методы физического воспитания.

Под *методами физического воспитания* понимаются способы применения *физических упражнений*. Например, в зависимости от поставленной задачи такое упражнение, как бег, можно применять с помощью различных методов. При работе над техникой беговых шагов дают задание бежать с высоким подниманием бедра; для воспитания выносливости используют продолжительный бег или подвижную игру с бегом; для воспитания скоростных способностей организуют упражнение в беге в форме состязания.

Наряду с понятием «метод» следует различать понятие «методика». Под методикой принято понимать систему средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания.

Для решения задач физического воспитания используется множество различных методов, как специфических (характерных только для процесса физического воспитания), так и неспецифических (общепедагогических, применяемых во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) методы строго регламентированного упражнения;
- б) метод использования упражнений в игровой форме (игровой метод);
- в) метод использования упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод).

Неспецифические методы — это общепедагогические методы словесного и наглядного воздействия, используемые в единстве со специфическими.

В практике физического воспитания используется большое разнообразие этих методов. Условно их можно разделить на две группы:

- а) методы обучения двигательным действиям и б) методы, преимущественно направленные на воспитание физических способностей.

В зависимости от сложности техники двигательным действиям можно обучать в целом или по частям.

Метод целостного многократного выполнения двигательного действия может использоваться в следующих вариантах:

- а) повторное исполнение с последовательной отработкой частей двигательного действия;
- б) исполнение с отработкой деталей техники;
- в) повторное стандартное исполнение в целях закрепления двигательного навыка;
- г) исполнение с возрастающими усилиями или скоростями;
- д) исполнение в изменяющихся условиях и ситуациях внешней обстановки;
- е) исполнение в условиях неблагоприятного состояния организма и психики занимающегося (на фоне утомления, сильных эмоций, затрудненных условий для зрения и слуха).

Сюда же можно отнести так называемый метод сопряженного воздействия, который заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, даются задания выполнять действие с различными отягощениями (отягощающие пояса, жилеты, утяжеленная обувь, различные приспособления, увеличивающие сопротивление внешней среды и т. д.).

Метод обучения действиям по частям. При таком методе система движений расчленяется на относительно самостоятельные части (подсистемы), которые разучиваются с последующим соединением в единое целое. Метод обучения действиям по частям наиболее эффективен при начальном обучении сложнокоординационным действиям.

Методы, направленные преимущественно на воспитание физических способностей.

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на укрепление здоровья, воспитание двигательных способностей и улучшение телосложения, представляют собой варианты сочетания различных форм внешней нагрузки и отдыха. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными. Стандартные нагрузки характеризуются тем, что в процессе упражнения сохраняется постоянная интенсивность мышечной работы, т. е. постоянная величина внешней стороны нагрузки. Величина внутренней стороны нагрузки (физиологической, психологической) при этом остается постоянной. Она

повышается пропорционально продолжительности работы. Методы упражнений со стандартной нагрузкой рассчитаны на приспособление (адаптацию) организма к данной нагрузке и на закрепление достигнутых перестроек.

При переменных нагрузках интенсивность мышечной работы изменяется. Нагрузка может изменяться либо в сторону повышения (прогрессирующая нагрузка), либо в сторону уменьшения (убывающая нагрузка), либо в ту и другую сторону в процессе упражнения (варьирующая нагрузка). Прогрессирующие нагрузки ведут к повышению функциональных возможностей организма. Убывающие нагрузки дают возможность увеличивать объемы мышечной работы. Упражнения с варьирующей нагрузкой развивают способность организма легко переключаться на различные уровни его деятельности, а также позволяют предупреждать возникновение функциональных стойких «барьеров» (например, привычных скоростей, усилий), которые могут мешать дальнейшему развитию двигательных способностей.

Как стандартные, так и переменные нагрузки могут быть непрерывными и интервальными (прерываемыми интервалами отдыха различной длительности).

Виды отдыха между нагрузками. Восстановление и сверхвосстановление работоспособности организма в основном происходит после нагрузки— во время отдыха, поэтому отдых следует рассматривать как существенный фактор управления нагрузками.

Различают три вида интервалов отдыха: полный, сокращенный и оптимизированный. Полный интервал отдыха — это отдых такой длительности, когда следующая порция нагрузки приходится на фазу полного восстановления работоспособности организма. Упражнения с полным интервалом отдыха характерны для воспитания силовых и скоростно-силовых способностей. Сокращенный интервал отдыха характеризуется тем, что следующая порция нагрузки приходится на состояние неполного восстановления работоспособности организма. Методы упражнения с такими интервалами отдыха используются чаще всего при развитии выносливости. Под оптимизированным интервалом отдыха понимают такой, когда следующая нагрузка совпадает с фазой сверхвосстановления (суперкомпенсации) работоспособности. В этих случаях можно и нужно давать увеличенную нагрузку, что поведет к повышению уровня физического развития.

Имеет значение не только интервал отдыха, но и его характер -пассивный или активный. Активный отдых, заполненный движениями другого характера и с меньшей нагрузкой, как правило, позволяет быстрее восстанавливать работоспособность и сохранять повышенное функциональное состояние организма и, таким образом, лучшую его готовность к следующей нагрузке. Активный отдых в основном применяется при воспитании скоростных способностей, силовых и некоторых видов выносливости. Пассивный отдых используется в тех случаях, когда нужно, чтобы следующую порцию нагрузки организм получил в состоянии, приближенном к покою.

Методы упражнения со стандартной нагрузкой. К ним относится метод равномерного упражнения, при котором нагрузка не прерывается интервалами отдыха и не изменяется по внешней величине.

Метод повторного упражнения заключается в том, что одинаковые порции нагрузки следуют через определенные интервалы отдыха.

Методы интервального упражнения с переменной нагрузкой характеризуются изменением нагрузки после каждого интервала отдыха.

Игровой метод

Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры широко используется в процессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами.

Характерными чертами игрового метода являются:

а) большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная деятельность и поведение занимающихся;

б) относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т. д.);

в) многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации;

г) сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

Игровой метод позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость; способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться. Однако игровой метод не может быть использован для разучивания новых двигательных действий; обеспечивает комплексное развитие двигательных способностей, но, в отличие от метода строгой регламентации упражнений, не дает возможности доводить развитие отдельных двигательных способностей (физических качеств), до возможного предела; затрудняет дозирование нагрузок; создает особенно эффективные условия для развития координационных способностей; позволяет выявить личностные особенности занимающихся и эффективно воздействовать на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности.

Соревновательный метод

Метод организации упражнений в форме соревнований является ценным, а в отдельных случаях незаменимым в процессе физического воспитания.

Соревновательный метод может и должен широко использоваться в процессе физического воспитания. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Несоблюдение этого условия может нанести существенный вред их здоровью.

Словесный метод.

По назначению все методы словесного воздействия можно условно объединить в следующие группы:

1) методы рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний;

2) методы команды, распоряжения, приказания (воздействия словом в целях управления деятельностью занимающихся);

3) методы разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется как средство анализа и оценки деятельности занимающихся.

Используя рассказ, описание и объяснение, необходимо учитывать уровень интеллектуального развития занимающихся. Поэтому возможности их использования при занятиях с детьми младшего возраста более ограничены, чем при занятиях со старшими. Учитывая, что рассказ, описание и объяснение осуществляются, как правило, в процессе занятий физическими упражнениями, следует стремиться к их максимальной краткости при должной полноте содержания, чтобы избежать нежелательных пауз в двигательной деятельности.

Наглядный метод.

Под наглядностью в педагогике понимается привлечение к процессу познания как можно большего числа органов чувств (а не только зрения, как это часто понимают в связи со словом «наглядность»). В процессе физического воспитания используются зрение, слух и двигательные (кинестетические) ощущения. Поэтому методы наглядного воздействия удобно рассмотреть, обобщив их в три группы: а) методы зрительной наглядности, б) методы слуховой наглядности, в) методы двигательной наглядности.

Методы зрительной наглядности. В практике физического воспитания применяются различные формы зрительной наглядности. Одни помогают передаче знаний о движениях, другие способствуют непосредственному управлению движениями. Рассмотрим основные методы.

Непосредственный показ (демонстрация) движений. В зависимости от методических задач обучения показ двигательного действия может иметь различный характер. Например, для создания общего, целостного, представления о новом двигательном действии требуется образцовый показ. В этом случае действие демонстрируется в его совершенном исполнении.

Демонстрация наглядных пособий. Демонстрация двигательных действий может осуществляться с помощью диапозитивов и видеозаписей. Удобными приемами для создания зрительного представления о движениях является использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела), на которых преподаватель может продемонстрировать особенности техники двигательного действия. В качестве зрительной наглядности используются также демонстрации различных схем: чертежей, графиков, рисунков и т. д.

Зрительное ориентирование. Это методы и приемы, помогающие правильно выполнять движения в пространстве и во времени. В качестве зрительных ориентиров используются предметы или разметка, на которые занимающиеся должны ориентировать движения.

Метод слуховой (звуковой) наглядности. Использование звуков как сигналов помогает уточнять пространственно-временные и временные характеристики движений. С помощью звуковой наглядности хорошо усваивается ритм двигательных действий

При использовании звуковых сигналов необходимо учитывать время двигательной реакции занимающихся и подавать сигналы с соответствующим опережением.

Методы и приемы двигательной наглядности. Понятие «двигательная наглядность» не следует путать с демонстрацией движений, т. е. со зрительной наглядностью. Методы и приемы двигательной наглядности направлены на организацию восприятия занимающимися ощущений, поступающих от двигательного аппарата. Примерами двигательной наглядности является направляющая помощь при движениях - принудительное «проведение по движению» (например, проведение преподавателем руки ученика при обучении замаху при метании мяча или гранаты).

3. Методы начального обучения в волейболе.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Средства технической подготовки:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие физических качеств и способности согласовывать движения, учитывая направление и скорость полета мяча.
2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения по технике игры.
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы технической подготовки. Они реализуются в четыре этапа:

I. Ознакомление с разучиваемым техническим приемом.

1. Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, кинокольцовок, цикло-грамм, схем и т. п.).

2. Объяснение. Оно характеризуется краткостью, образностью. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.

II. Изучение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.

2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не рекомендуется долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Занимающихся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они близки к техническому приему.

III. Изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).

3. Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).

4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

5. Игровой метод.

6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных физических качеств, а также формирования тактических умений.

7. Соревновательный метод.

IV. Закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения приема с помощью специальных записей.

2. Специальные задания по выполнению технического приема в игре.

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.

2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булькина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.

3. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.

4. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.

5. с.

6. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.

7. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.

8. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.

Тема 12. Техника игры как предмет начального обучения в волейболе

План

1. Определение понятия «техника игры». Классификация техники волейбола.

2. Техника волейбола, биомеханическая структура приемов игры и методика обучения техническим приемам.

1. *Определение понятия «техника игры». Классификация техники волейбола.*

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для изучения ее используют классификацию — разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков (Рис. 1).

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники — конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

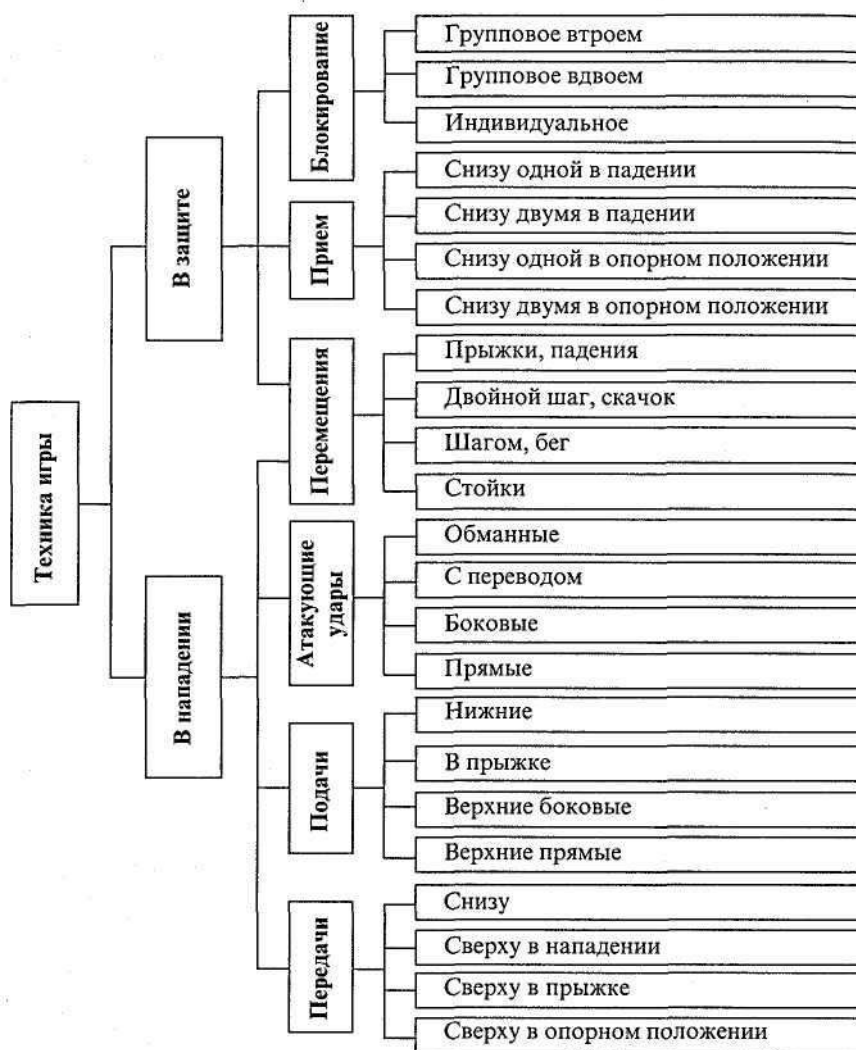


Рисунок 1- Классификация техники волейбола (Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, 2004)

Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Существенное значение для контроля за выполнением

технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной завершается выполнение приема.

Техническая подготовка — процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом ему предстоит научиться использовать арсенал технических приемов и способов их выполнения в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Успешность овладения техническими приемами зависит от последовательности изучения.

Обучение — это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода — начальной технической подготовки и дальнейшего совершенствования.

В период начальной подготовки закладывается фундамент мастерства игрока — это стадия формирования двигательного навыка. Отдельные технические приемы изучают с помощью линейного и фронтального методов. Суть линейного метода состоит в том, что к изучению последующего приема (способа) приступают после относительно твердого освоения предыдущего, а фронтального в том, что отдельные приемы (способы) изучают одновременно. Опыт показывает, что продолжительность первого этапа для достаточно физически подготовленных занимающихся в среднем около двух лет.

Во втором периоде подготовки совершенствуется структура движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа, ритма, согласованности движений, непринужденность), повышается точность результата при выполнении технических приемов, расширяется арсенал вариантов технических приемов и способов, приобретает умение свободно переходить от одних к другим. Волейболист учится стабильнее и надежнее выполнять приемы при сбивающих факторах и активном противодействии соперника, с высокой эффективностью при утомлении и большом психическом напряжении, использовать технические приемы с тактической направленностью.

Рассмотрим биомеханическую структуру выполнения приемов игры в волейбол и методику обучения (подготовительные, подводящие и специальные упражнения (3-4 упражнения)).

2. Техника волейбола, биомеханическая структура приемов игры и методика обучения техническим приемам.

Техника нападения Стойки и перемещения

Динамичность игры требует от волейболиста постоянной готовности к выполнению технических приемов. Успешно реализовать их он может только тогда, когда своевременно принимает рациональную стойку и быстро перемещается по площадке. Каждая из стоек характеризуется сгибанием ног и наклоном туловища.

При приемах и передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а также перед выполнением подачи мяча, нападающего удара и блокирования игрок ставит ноги на ширине плеч, одна впереди; сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки перед туловищем, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры (Рис. 2) – высокая стойка.

При приеме подачи, при страховке волейболист чуть больше сгибает ноги (Рис. 3) – средняя стойка.

При игре в защите (прием мячей, летящих с большой скоростью) игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклонено вперед, о, ц, т, перемещен на переднюю часть опоры (Рис. 4) – низкая стойка.



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4

Стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате переноса веса на переднюю часть стопы, сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед. При этом предплечья рук, согнутых в локтевых суставах, находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, на

действиях своих партнеров и игроков команды соперника. Находясь в стойке, волейболист иногда незначительно перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую. Это способствует более быстрому включению мышечного аппарата в работу при передвижении спортсмена по площадке.

Перемещения осуществляются приставным и обычным шагами, бегом, скачком, прыжком и их сочетаниями.

Ошибки, встречающиеся при выполнении стоек и перемещений

I. Сгибание ног в коленных суставах не соответствует принятой стойке. Например, в средней стойке ноги чрезмерно согнуты или игрок стоит на прямых ногах, у него большой наклон туловища, руки опущены вниз. Для устранения этих ошибок предлагают занимающемуся принять следующее положение: ноги на ширине плеч, одна на полстопы впереди, согнуты так, чтобы коленные суставы были в одной плоскости с носками. Затем сгибают туловище, кисти выпрямленных рук располагают на коленях, взгляд направлен вперед, спина прямая. Оставаясь в этом положении, сгибают руки и располагают их перед туловищем – это и есть положение средней стойки.

II. Несвоевременное перемещение. Волейболист опаздывает или выходит раньше к сетке при выполнении нападающего удара, медленно перемещается и не успевает принять мяч после атаки соперника.

III. Нерациональный способ перемещения. Волейболист перемещается для блокирования скрестным шагом, пытается достать мяч, улетающий за пределы площадки, двигаясь спиной вперед.

IV. Неустойчивое положение перед выполнением технического приема. Волейболист принимает мяч двумя руками сверху или снизу не в опорном положении, а в движении.

Обучение стойкам и перемещениям

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения стойкам и перемещениям включают: обычную ходьбу и выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках; пробегание отрезков 15–20 м с ускорением; чередование ходьбы и бега; передвижения разнообразными способами в различных направлениях по зрительным и звуковым сигналам; бег из различных исходных положений лицом или спиной вперед, боком приставными шагами; ускорения; бег с прыжками; эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, падения и т. д.

Подводящие упражнения

1. В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого – принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара – принять низкую стойку.

2. Передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед.

3. То же, что упр. 2, но остановка выпадам.

4. В парах, Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет его движения как бы в зеркальном отображении.

5. То же, что упр. 4 около сетки.

Специальные упражнения

1. Перемещение шагом вперед, в стороны, назад, выполняя передачи мяча над собой.

2. То же, что упр. 1, но перемещаются бегом.

3. Занимающиеся построены в колонну в зоне 6. Тренер из зоны 4 бросает мяч в зону 3, куда выходит занимающийся и передачей возвращает ему мяч.

4. То же, что упр. 3, но тренер бросает мяч из зоны 2.

5. В парах. Один игрок выполняет передачи в различных направлениях, другой после перемещения передачей возвращает ему мяч.

Прием и передача мяча двумя руками сверху

Надежная и точная передача мяча – это та основа, на которой строятся в волейболе атакующие действия. От того, насколько умело владеют игроками этим техническим приемом, во многом зависит успех команды. Реализации точной передачи мяча содействует правильная техника ее выполнения. Техника передачи мяча двумя руками сверху заключается в следующем: волейболист (Рис. 5) из средней стойки (если мяч летит неточно на него) перемещается в сторону, вперед или назад и до касания руками мяча принимает исходное положение (2-3).

Руки волейболиста согнуты в локтях, кисти в тыльном сгибании перед лицом, пальцы разведены, локти направлены вперед-вниз в стороны. Ноги на ширине плеч, полусогнуты – одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед.

В момент соприкосновения пальцев с мячом за счет амортизации, смягчается его поступательное движение (4). В результате встречного движения рук (руки,

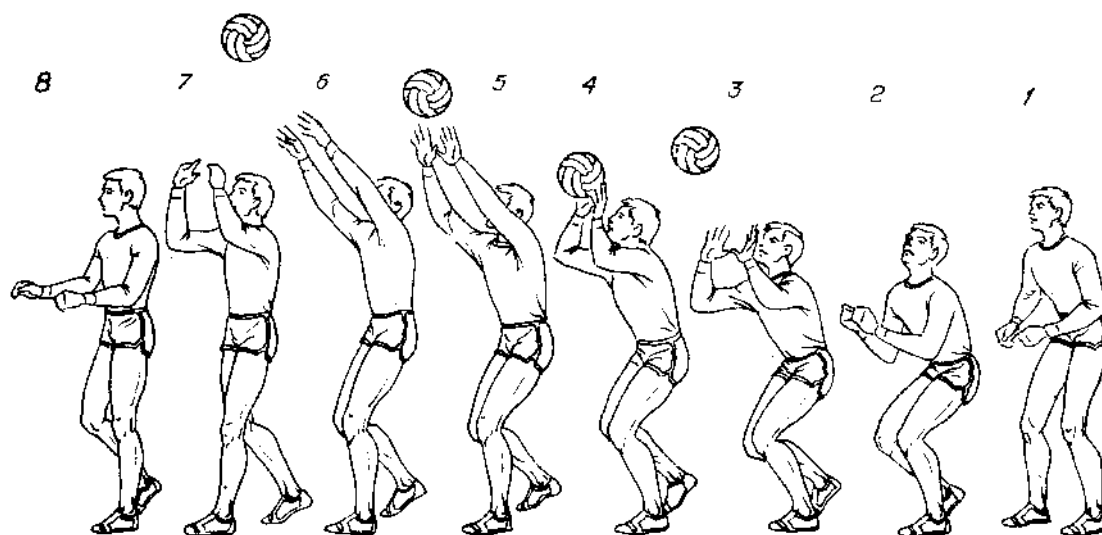


Рисунок 5

туловище и ноги разгибаются) мячу придается новое поступательное движение вперед

-вверх (5). Руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч, придавая ему определенное направление (6). Выполнив передачу, игрок принимает положение высокой стойки (7-8).

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху.

I. Несвоевременный выход к мячу. Игрок перемещается медленно в сторону, вперед или назад и, не успев принять мяч около лица, вытягивает к нему руки. Неправильное расположение рук на мяче может сопровождаться броском или захватом мяча.

II. Неправильное исходное положение перед передачей мяча. Волейболист принимает мяч не у лица, а выставляет к нему руки. Перед приемом мяча положение игрока неустойчиво – передача выполняется вперед, а игрок после перемещения продолжает продвигаться в сторону. В момент передачи мяча игрок стоит на прямых ногах.

III. Несимметричное положение кистей на мяче. Большие пальцы рук направлены вперед. Локти отведены в стороны или опущены вниз.

IV. Мяч принимается низко на уровне груди или высоко над головой.

Обучение передачам мяча двумя руками сверху

Подготовительные упражнения

Для обучения передачам мяча двумя руками сверху включают упражнения, способствующие укреплению мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук; передвижения на руках, броски и ловлю набивных мячей из разнообразных положений по различным траекториям; упражнения для развития ответных реакций на звуковой и зрительный сигналы; упражнения на координацию; упражнения для развития быстроты и ловкости.

Подводящие упражнения

1. Броски волейбольных мячей вверх-вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны-вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

2. Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнеру. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

3. Передача мяча, подвешенного к баскетбольному щиту или закрепленного в держателе («падающий мяч»). Занимающиеся из исходного положения, принимаемого при передаче мяча, пружинящим движением пальцев отбивают падающий сверху мяч. Руки, туловище и ноги разгибают одновременно.

Специальные упражнения

1. В парах. Расстояние между занимающимися 5–6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

2. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1–1,5 м левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение.

3. Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к тренеру, который поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

4. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3–5 м друг от

Передача мяча двумя руками за голову (назад)

Это своеобразный тактический прием при передаче мяча для нападающего удара. Техника передачи здесь имеет отличительные особенности: мяч принимают над головой, руки в момент касания выпрямляют вверх-назад, туловище прогибают, тяжесть тела переносят на ногу, находящуюся сзади.

Перебивание мяча кулаком через сетку в стойке и в прыжке

Как правило, новички еще не обладают достаточной подвижностью, поэтому им трудно вовремя занять исходное положение для передачи мяча около сетки, особенно когда мяч передают из глубины площадки или вдоль сетки. Начинающие часто допускают ошибки при попытке перебить мяч, летящий в сетку, – касаются ее.

Во избежание ошибок целесообразно обучить занимающихся перебиванию мяча кулаком через сетку в стойке и в прыжке. Для этого рекомендуются следующие упражнения:

1. Один занимающийся стоит на стуле около сетки и держит мяч в вытянутой вперед руке. Игроки из колонны поочередно после разбега в два-три шага выпрыгивают вверх и ударяют по мячу кулаком, перебивая его через сетку. Юным волейболистам предстоит научиться прыгать вверх после разбега и приземляться на одну или обе ноги, не продвигаясь дальше по ходу разбега.

2. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 4. Тренер из зоны 6 набрасывает мяч на верхний трос сетки между зонами 4 и 3, а игроки поочередно перебивают его кулаком через сетку в прыжке.

3. То же, что упр. 2, но колонна расположена в зоне 2, а тренер набрасывает мяч на верхний трос сетки между зонами 3 и 2.

Передача мяча двумя руками снизу

Способ выполнения передачи мяча двумя руками снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячами, летящими с различной скоростью.

Биомеханический анализ приема и передачи мяча двумя руками снизу показал, что в технике выполнения этого элемента имеются значительные различия в зависимости от встречной скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Техника передачи мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса со скоростью 5-6,5 м/сек характеризуется устойчивым положением игрока в средней стойке, плавным встречным движением выпрямленных рук вперед – вверх, выпрямлением туловища и заключительного активного разгибания ног.

Техника передачи мяча двумя руками снизу, летящего на уровне пояса со скоростью 18-20 м/сек отличается более высоким исходным положением волейболиста, наклон туловища вперед выражен менее значительно, а также отсутствием активного встречного движения рук. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока незначительно смещаясь назад-вверх, находится в безопорном положении. Скорость движения рук в пространстве становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Техника передачи мяча двумя руками снизу, летящего ниже уровня пояса со скоростью 18-20 м/сек отличается от предыдущего способа большим сгибанием ног в коленных суставах в исходном положении и тем, что после соприкосновения рук с мячом ОЦТ продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног в суставах. Вследствие этого и незначительного выпрямления туловища руки волейболиста, амортизируя удар, смещаются назад-вниз.

Техника передачи мяча двумя руками снизу заключается в следующем (рис.6). Волейболист принимает исходное положение – ноги на ширине плеч (одна на полстопы впереди другой), согнуты в коленях, руки перед туловищем. Определив предполагаемое место падения мяча, игрок выходит к нему вперед или в сторону, руки соединены, туловище наклонено вперед (2-3). Выполнив выпад – ноги согнуты, предплечья супинированы, кисти соединены, взгляд направлен на мяч (4). Разгибая ноги и туловище, он осуществляет движение руками вперед-вверх, подставляя под мяч нижнюю часть предплечья, и производит удар по мячу (5-6). Движение, сопровождающее мяч, выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом (7-8).

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками снизу

I. Несвоевременный выход к мячу. Игрок перемещается медленно и в результате не дотягивается до мяча или, когда мяч летит сбоку от волейболиста – выставляет руки в стороны.

II. Неправильное положение рук: расположены несимметрично, предплечья не супинированы и недостаточно сведены, руки согнуты в локтевых суставах.

III. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча. Игрок при незначительной скорости полета мяча подставляет руки без встречного движения вперед-вверх – мяч не долетает до партнера. Или, наоборот, мяч летит с

большой скоростью, а игрок активным встречным движением подставляет руки – мяч, отскочив, летит далеко за пределы площадки.

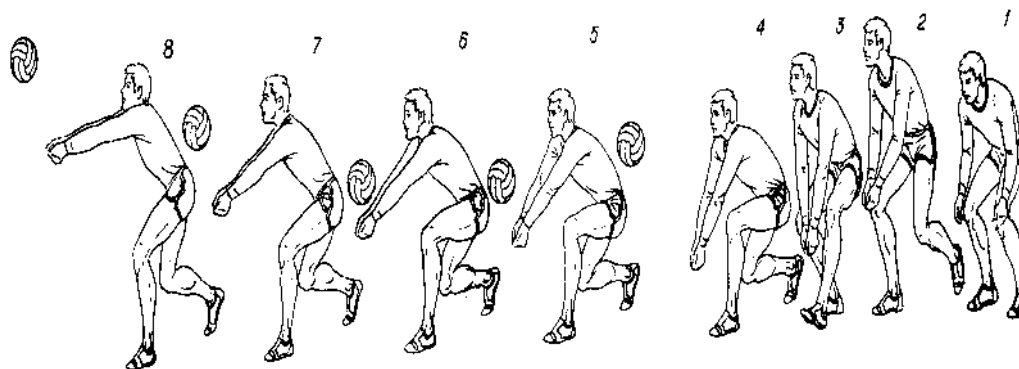


Рисунок-6

Обучение передач мяча двумя руками снизу

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приему мяча двумя руками снизу включает: упражнения для развития подвижности в кистевых и плечевых суставах; броски набивных мячей двумя руками снизу; перемещения вперед, в стороны, назад; ускорения из различных исходных положений; упражнения на расслабление.

Подводящие упражнения

1. Имитация приема мяча – находясь в исходном положении, волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча. Основное внимание обращают на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и супинирование).

2. Прием мяча, подвешенного к щиту, на месте. Обратить внимание на положение рук, туловища, ног.

3. Прием мяча, подвешенного к щиту, после выпада.

4. То же, что упр. 3, но после перемещений.

5. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его.

Специальные упражнения

1. Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру,

2. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1–1,5 м левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

3. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5–6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

Поддача мяча

Поддачи мяча по способу выполнения делятся на нижние и верхние, а по положению тела относительно сетки и движения руки, производящей удар по мячу, на прямые и боковые. Выполнение всех подач, независимо от способа, включает подброс мяча, замах и удар по нему. Наиболее простые – нижняя прямая и боковая, более сложные – верхняя прямая, особенно в прыжке, и верхняя боковая.

Самым существенным в технике поддачи является подброс мяча вверх, желательно на одну и ту же высоту, а также удар по мячу, который целесообразно производить в одной и той же точке.

Способ удара по мячу (кулаком, ребром всей ладонью, ее основанием) избирается в зависимости от типа поддачи. При верхней боковой подаче сильно бьют по мячу всей кистью, при планирующей верхней прямой подаче – ударяют по центру мяча основанием ладони.

Основная тактическая установка при подаче: затруднить сопернику прием мяча, усложнить для него организацию атаки.

Из серии подач мяча наиболее результативной и доступной является верхняя прямая подача.

Биомеханический анализ верхней прямой подачи позволили вышеназванного исследователя детально изучить технику выполнения подачи и двигательные возможности юных спортсменов. В результате поиска было четко определено, что существующая техника выполнения верхней прямой подачи (это касается и боковой) по своей структуре сложны для новичков и требуют упрощения.

Новичкам значительно легче вначале принять исходную позицию для нанесения удара по мячу, т.е. правую руку изготовить для удара, а затем левой рукой подбросить мяч на 40–60 см выше головы. Это помогает сконцентрировать свое внимание на летящем мяче. И главное, выполнить ударное движение рукой в одном направлении, кратчайшим путем к мячу, а не в две противоположные стороны (движение рукой для замаха за голову и встречное для удара).

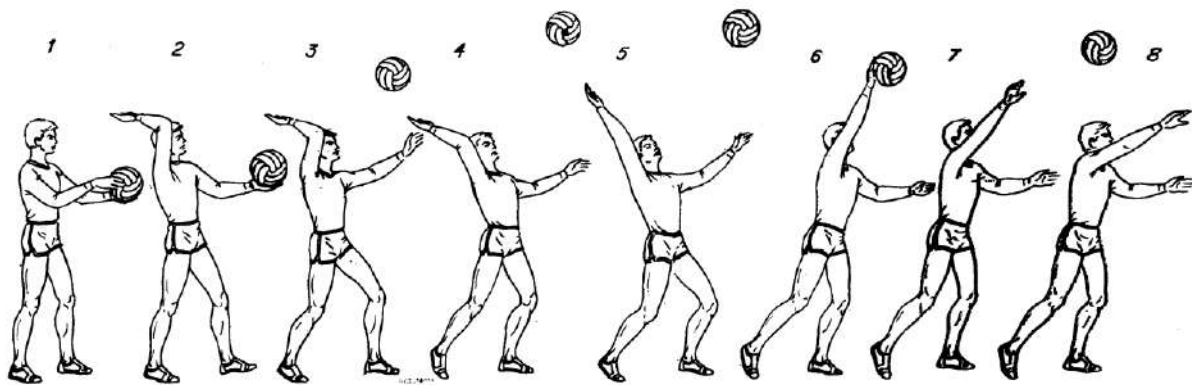


Рисунок-7

Р
ассмо
трим
техни
ку
выпо
лнен
ия
верхн
их
прям
ой и

боковой подачи. Перед выполнением верхней прямой подачи (с вращением) волейболист принимает следующее исходное положение: стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, левая рука снизу, взгляд направлен на площадку соперника (Рис.7).

Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад, локоть направлен вперед-вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается, взгляд переводится на мяч (2). Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой на 0,5-0,8 м выше головы (3-4). Выпрямляя опорную ногу и туловище (тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу), волейболист разгибает правую руку (5) и производит удар по мячу {кисть слегка напряжена и накрывает мяч), левая рука опускается вниз (6). После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается и туловище наклоняется вперед (7,8).

В последнее время волейболисты стали широко использовать верхнюю прямую подачу в прыжке. Техника ее выполнения близка к технике нападающего удара.

Техника выполнения верхней боковой подачи с вращением (силовая) заключается в следующем. Из исходного положения – стоя левым боком (для правши) к сетке на расстоянии двух метров от лицевой линии, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, левая впереди, мяч в руках перед туловищем, левая ладонь



Рисунок - 8

снизу.
Затем
он
правой
ногой
делает
скрестн
ый шаг
за
левую,
левую
руку с
мячом

выводит вперед-вверх, правую руку для замаха опускает вниз (вся тяжесть тела на левой ноге, (2), после чего тяжесть тела переносится на правую ногу, левая выставляется на шаг в сторону. Волейболист подбрасывает мяч на высоту 1,5 м и вперед на 0,5-0,7 м, сгибает ноги, туловище наклоняет в сторону бьющей руки, взгляд переводит на мяч (3, 4). Разгибая ноги и выпрямляя туловище, игрок выводит правую руку через сторону вверх, левую руку опускает вниз и готовится к выполнению удара (5). При ударе по мячу туловище разворачивается влево и незначительно сгибается. Спортсмен располагается грудью к сетке, бьющая рука прямая, кисть сгибается и накрывает мяч, левая рука отводится вниз-назад (6). После удара по мячу тяжесть тела переносится на левую ногу, правая рука опускается вниз (7,8), игрок переступает на правую ногу и занимает устойчивое положение.

Техника выполнения верхних прямой и боковой подач без вращения мяча (планирующих) отличается от вышеописанных тем, что мяч подбрасывается на меньшую высоту, да и амплитуда бьющей руки меньше, что обеспечивает при ударе по мячу более точное попадание. Удар производится напряженной кистью, ребром ладони или кулаком, чтобы не создавать вращающего момента. Для того чтобы мяч планировал, ему придают высокую начальную скорость. Поэтому ударное движение выполняется резко. Как только выполнен удар, движение бьющей руки резко затормаживается и быстро останавливается (сопровождающего мяч движения нет). Контакт кисти с мячом минимизирован.

При выполнении верхней прямой подачи в прыжке игрок отходит на 2-3 м от лицевой линии, подбрасывает мяч вперед-вверх, разбегается, прыгает и наносит удар по мячу как при нападающем ударе, только посылает мяч по более пологой траектории.

Ошибки, встречающиеся при выполнении подачи мяча:

1. Неправильное исходное положение. Неустойчивое положение туловища – стопы расположены не на ширине плеч. Чрезмерный наклон туловища. Руки с мячом опущены вниз.

2. Мяч подброшен вперед, в сторону или за голову. Бьющая рука накладывается на мяч то ли с боку, то ли сверху. Мяч летит не в заданном направлении.

3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара. Мяч не перелетает через сетку или вылетает за пределы площадки.

4. При замахе рукой тяжесть тела не перенесена на стоящую сзади ногу.

5. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.

6. Отсутствует захлестывающее движение кистью при подаче на силу.

7. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

Обучение подачам мяча

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения подачам включает упражнения для укрепления мышц рук, груди и брюшного пресса, броски набивных мячей, упражнения с сопротивлением партнера, резиновым амортизатором.

Подводящие упражнения

1. Многократное принятие исходного положения.

2. Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация).

3. Многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).

4. Имитация подачи – удар по мячу, закрепленному в держателе.

5. В парах. Занимающиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.

Специальные упражнения

1. Подача в пределы площадки с места подачи.

2. Подача в правую, левую половины площадки.

3. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки.

4. Соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Нападающий удар

Назначение нападающего удара определяется самим его названием. Высота волейбольной сетки требует выполнения завершающих ударов в прыжке. В связи с этим результативность нападающих ударов зависит от высоты прыжка нападающего, владения техникой, а также уровня тактической и морально-волевой подготовки.

Основной и наиболее распространенный способ выполнения нападающего удара – прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком.

Помимо прямого нападающего удара «по ходу» различают боковой нападающий удар, с переводом и обманные удары.

Нападающий удар является одним из основных тактических приемов ведения борьбы с соперником.

Нападающий игрок в зависимости от игровой обстановки, т.е. от направления и высоты передач, расположения блока и игроков защиты соперника, старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолеть блок соперника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону.

Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к тому, что волейболист, играющий в нападении, может быть легко нейтрализован, т.к. блокирующие быстро приспосабливаются к манере его игры.

Известно, что нападающий удар в волейболе, по сравнению с другими техническими приемами, наиболее трудно поддается обучению. Это связано с тем, что для его выполнения требуется обладать хорошими физическими данными, а также уметь совместить выполнение ряда сложных по смысловой и двигательной задаче действий. Таких, как разбег, который следует постоянно согласовывать с летящим мячом, выбор места при отталкивании, прыжок с замахом для удара и удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка. Поскольку все эти действия протекают в пределах 1-3 секунд, на фоне непостоянства условий для выполнения нападающего удара (несвоевременный выход нападающего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), то становится понятной причина столь длительного обучения этому техническому приему.

Техника выполнения прямого нападающего удара «по ходу» заключается в следующем: волейболист, находясь в высокой стойке и определив направление и траекторию полета мяча, постепенно увеличивая скорость разбега, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара (Рис.9). Начало и скорость разбега волейболиста зависят от расстояния, скорости и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз-назад, волейболист выставляет вперед правую ногу (стопорящий шаг, 2) и, приставляя левую и опираясь на параллельно поставленные стопы, сгибает ноги (3). Одновременным махом руками вниз-вверх и разгибанием ног он выполняет прыжок вверх (4). Правая рука, производя замах, сгибается в локтевом суставе, плечо отводится назад, туловище прогибается, левая рука находится перед туловищем, ноги сгибаются в коленных суставах (5). В наивысшей точке взлета за счет разгибания туловища и правой руки, которая движется навстречу мячу, выполняется удар, кисть накрывает мяч, левая рука опускается вниз (6). Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз, туловище наклоняется вперед (7-8). Игрок приземляется на носки полусогнутых ног.

Техника выполнения бокового нападающего удара существенно отличается от техники прямого, однако имеет много общего с ней: точно подобранный разбег, высокий прыжок, выпрямленная в момент удара рука, умение мгновенно «вложиться» в удар. Разбег выполняется под более острым углом к сетке. После разбега и прыжка (удар может выполняться и без разбега) игрок поворачивается боком к направлению удара, правая рука опущена вниз для замаха, левая поднята вверх. Правая рука поднимается в сторону-вверх, левая опускается вниз, туловище разворачивается вокруг вертикальной оси влево (2), правое плечо выводится вперед, туловище выпрямляется, удар осуществляется кистью прямой правой руки сверху-сбоку (3).

Техника выполнения нападающего удара с переводом руки (например, вправо) имеет сходство с прямым нападающим ударом «по ходу» в подготовительной фазе. Затем при выполнении ударного движения руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть накладывалась на мяч с левой стороны, туловище разворачивают влево, правое плечо поднимают вверх, левое опускают вниз (3, 4, 5). Ударное движение сопровождается сгибанием туловища и отведением бьющей руки вправо- в сторону-вниз, левая рука движется вниз-назад, кисть сгибается и накрывает мяч (6,7). После удара правую руку опускают через сторону вниз (8). Игрок приземляется на полусогнутые ноги.

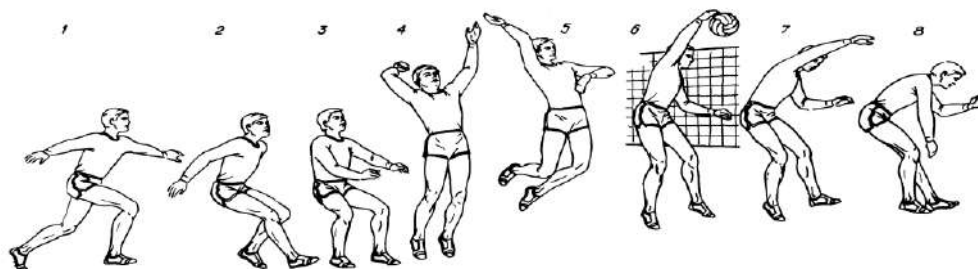


Рисунок-9

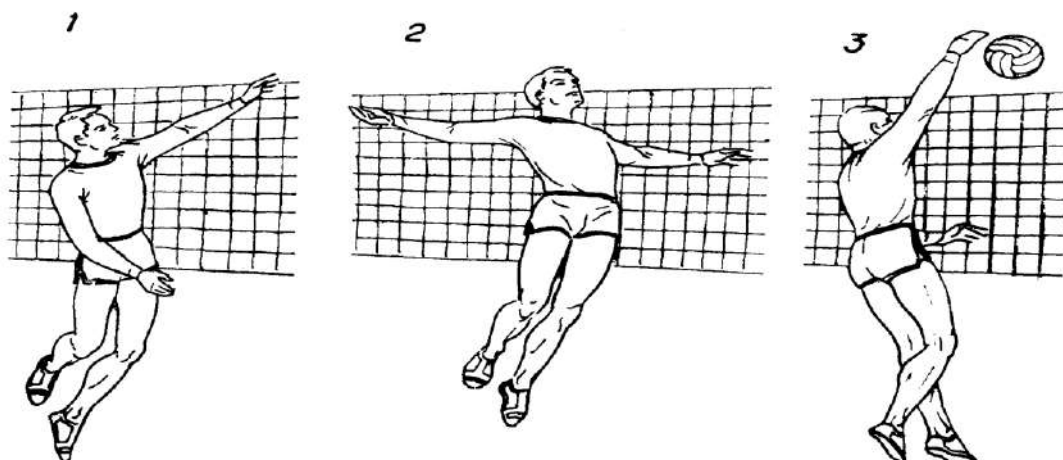


Рисунок -10

При выполнении нападающего удара с переводом влево бьющая рука движется по небольшой дуге вперед-вправо. Кисть накладывается на мяч сверху и справа. Туловище незначительно разворачивается вправо, кисть супинируется. После удара рука опускается вниз, волейболист приземляется на носки полусогнутых ног.

Специалисты отмечают, что наиболее сложным для игроков при выполнении нападающего удара является выбор точного разбега и прыжка.

Исследованиями Э.К. Ахмерова установлено, что движениям волейболистов при выполнении нападающих ударов свойственна значительная изменчивость. Величина вариации временных, пространственных и скоростных характеристик во всех подфазах движения (стартовой, подготовительной, рабочей и заключительной), как правило, превышает 10%. Наибольшая вариативность параметров при выполнении нападающего удара наблюдается в движениях разбега, а наименьшая – в движениях напрыгивания и отталкивания. При этом специфическими показателями высокого мастерства выполнения разбега и прыжка в технике нападающего удара являются:

- точное предугадывание момента начала движения в соответствии с особенностями второй передачи мяча;
- комплексное осуществление основных приспособительных коррекций движения на первых двух шагах разбега при отсутствии жесткой зависимости движений второго шага от первого;
- активное автоматизированное выполнение напрыгивания и отталкивания.

Ошибки, которые встречаются при выполнении нападающего удара

I. Несвоевременный и неточный разбег. Волейболист не согласовывает свой разбег со скоростью и траекторией полета мяча и поэтому выбегает к сетке преждевременно или запаздывает. Спортсмен забегает под мяч или не добегает до него – в результате прыгает и бьет по мячу либо над собой, либо за головой, либо не дотягивается до мяча.

II. Отсутствие стопорящего шага при прыгивании на опору. Волейболист после прыжка «улетает» вперед и касается сетки. Нога (ноги) недостаточно выставляется вперед перед постановкой на опору.

III. Недостаточно энергичный мах руками перед прыжком. Игрок выпрыгивает не на максимальную высоту. В этом случае за счет махового движения руками облегчается нагрузка на ноги и при активном их разгибании прыжок будет выше.

IV. Удар по мячу производится над или за головой, рука в момент удара согнута в локтевом суставе, кисть не накрывает мяч сверху, рука после удара не опускается вниз. В результате снижается сила удара и мяч часто летит за пределы площадки. Игрок ударяет рукой по сетке – это происходит за счет близкого отталкивания около сетки.

Обучение нападающим ударам

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения нападающим ударам направлены на развитие реакции занимающихся на звуковой и зрительной сигналы, а также силы мышц рук, туловища и ног, быстроты движений, скорости перемещений и прыгучести, умения чередовать напряжения и расслабления мышц.

Подводящие упражнения

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, левая рука выпрямлена вперед-вверх. Кистью правой руки игрок ударяет по ладони левой, правая рука после удара без задержки опускается вниз (имитация нападающего удара).

2. Игроки в парах на расстоянии 6 м друг от друга поочередно выполняют удары правой рукой по мячу, лежащему на ладони левой руки, выставленной вперед-вверх, направляя мяч в пол с отскоком партнеру. Обращают внимание спортсменов на необходимость выполнения удара именно прямой рукой с последующим опусканием ее вниз.

3. Верхний трос волейбольной сетки закрепляется к верхнему крюку одной стойки и к нижнему – другой.

Волейболисты, стоя на полу, располагаются полубоком, левым плечом к сетке (для правши) в 60-70 см от нее так, чтобы верхний трос был на уровне головы. Мяч на ладони левой руки выставляется над сеткой (Рис. 34). Ударом правой руки мяч перебивается через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правая рука после удара без задержки опускается вниз, не задевая сетку.

Специальные упражнения

1. Занимающиеся построены в колонну в 2–3 м от сетки. Тренер с мячом в зоне 3. Нападающий удар «по ходу» через сетку по вертикально подброшенному мячу выполняют после разбега – 2–3 шага.

2. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, вертикально подброшенному игроком, стоящим около сетки.

3. То же, что упр. 2, но нападающий удар выполняют в 2 м от передающего игрока.

4. Нападающий удар «по ходу» из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зон 5, 6, 4

Техника защиты

Прием подачи и нападающих ударов

Все возрастающая сила и точность подач и нападающих ударов заставляют волейболистов постоянно совершенствовать способы их приема, что относят к защитным действиям.

Ряд специалистов по волейболу рекомендует на начальном этапе обучения приему подачи располагать игроков на площадке в две линии, с последующим перестроением их в одну ломаную линию. Располагаясь таким способом, игроки как бы перегораживают площадку по ее ширине. В этом случае свободное пространство спереди и сзади игроков быстрее перекрывается за счет более свободного перемещения вперед или назад, нежели в стороны.

Принимая мяч после подачи и нападающего удара, игроки рассредотачиваются: каждый действует в определенной зоне и, перемещаясь в момент атаки, занимают удобную позицию.

Каждый игрок следит за направлением и траекторией полета мяча, заранее определяет место его падения и незамедлительно принимает исходное положение для приема мяча. В зависимости от траектории полета мяча волейболист избирает тот или иной способ приема.

Обучая волейболистов технике приема подачи и нападающих ударов тренеры заостряют внимание на следующих деталях: стремятся научить приему подачи и нападающему удару как двумя руками снизу, так и двумя руками сверху; научить правильно выбирать место на площадке и своевременно перемещаться к летящему мячу; научить выполнять подстраховку игрока, принимающего подачу и нападающий удар; при совершенствовании подачи и нападающих ударов стремятся совмещать их с приемом и передачей мяча в заранее обусловленную зону.

Техника приема подачи и нападающего удара заключается в следующем: волейболист, определив способ атакующих действий соперника, принимает стойку готовности – ноги на ширине плеч, незначительно согнуты в коленных суставах, одна на полстопы впереди другой, туловище чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен на атакующего игрока. После атаки волейболист, определив направление, траекторию и скорость полета мяча, незамедлительно перемещается навстречу мячу и принимает исходное положение – руки, туловище и ноги расположены в зависимости от избранного способа приема мяча (игрокам, стоящим в зонах 4 и 5, перед приемом подачи рекомендуется занимать устойчивое положение – левая нога выдвинута несколько вперед, в зонах 2 и 1 – правая выдвинута вперед) (рис.11).

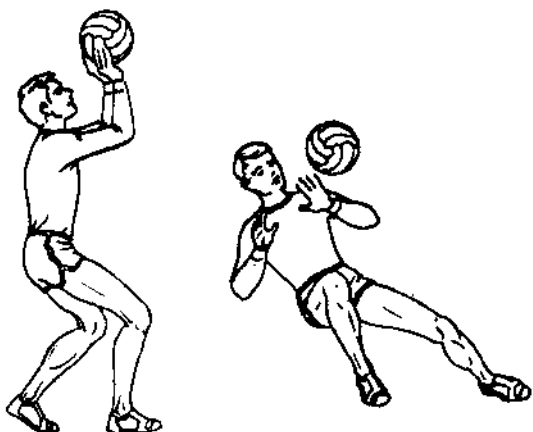


Рисунок -

Рисунок- 12

При приеме мяча двумя руками сверху, который летит с увеличенной встречной скоростью, сгибание ног в голеностопных и коленных суставах, а туловища в тазобедренном суставе (в исходном положении) увеличивается. Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечье опускается несколько ниже; такое положение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча после атаки. В случае большей скорости полету мяча волейболист еще больше сгибает

ноги, туловище несколько отклоняется назад, мяч принимается в безопорном положении (Рис. 12) и игрок, выполнив передачу, приседая, перекачивается на спину.

Техника приема мяча одной рукой снизу с падением-перекатом на спину аналогичная предыдущему способу и отличается лишь большим смещением игрока за опору (Рис.13, кадр а) и способом удара по мячу. Игрок подбивает мяч ладонью руки, выставленной в сторону (кадр б).

Техника приема мяча одной рукой или двумя руками снизу с опорой на руки и падением-перекатом на грудь – живот сложна. Однако прием этот необходим в тех случаях, когда мяч изменил направление или летит далеко от игрока.

После перемещения из низкого исходного положения (Рис.13) игрок переносит тяжесть тела на выставленную вперед и согнутую в коленном суставе ногу, руки для замаха отводит назад. Выставленную вперед ногу разгибает, тяжесть тела переносит вперед, подальше за опору, руки выносит вперед и подбивает мяч. После касания мяча волейболист опускает руки вниз для упора, прогибается и, согнув руки, приземляется на грудь и перекачивается на живот. Обучать этому приему следует хорошо физически подготовленных игроков и для безопасности вначале на матах.

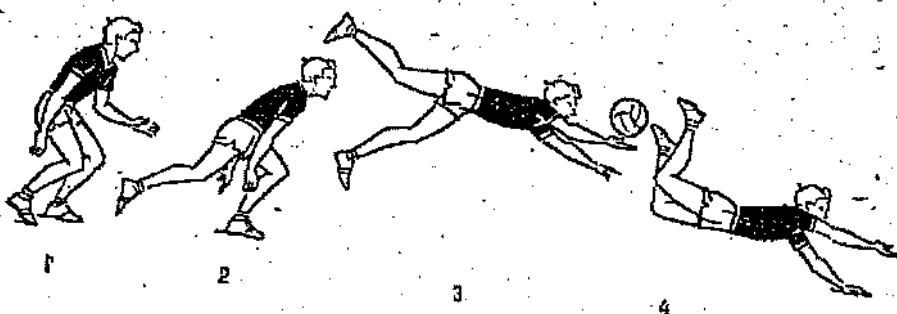


Рисунок 13

Ошибки, встречающиеся при приеме подачи и нападающих ударов

1. Игрок, принимающий подачу и нападающий удар, располагается чрезмерно близко к сетке или к лицевой линии. Если волейболист стоит близко к сетке, то при выполнении соперником сильных подачи и нападающих ударов, он не успеет переместиться назад. И, наоборот, если он стоит близко к лицевой линии, то может не успеть к приему мяча, направленного в ближнюю часть площадки.

II. Запоздалая реакция на летящий мяч и несвоевременный выход к нему. Волейболист не среагировал на действия атакующего игрока, чуть задержался на опоре и в результате опоздал выйти под мяч и занять устойчивое положение.

III. Несвоевременный выбор способа приема мяча. Волейболист запоздало решает, каким способом (сверху или снизу) принимать мяч, что снижает качество приема и точность передачи мяча разводящему игроку.

IV. Встречное движение рук к мячу выполнено без учета скорости и траектории полета мяча. Это является следствием того, что волейболист при приеме мяча, летящего с большой скоростью, встречает его активным встречным

движением рук, в результате чего мяч отскакивает от рук в неизвестном направлении далеко за пределы площадки. И, наоборот, при приеме мяча, летящего по высокой траектории, игрок подставляет руки под мяч без активного встречного движения рук – мяч не долетает до разводящего игрока.

Обучение приему мяча после подачи и нападающего удара

Подготовительные упражнения

В комплекс подготовительных упражнений, предназначенных для обучения защитным действиям, целесообразно включать упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, скорости перемещения из различных исходных положений, силы мышц рук и туловища, ловкости, разнообразные акробатические упражнения – кувырки, перекаты, полет-кувырок, эстафеты, включающие бег, прыжки, падения, жонглирование мячом, отбивание мяча в падении.

Подводящие упражнения

1. Перемещения по площадке в различных направлениях приставными и обычными шагами в высоком, среднем и низком исходном положении.

2. То же, что упр. 1, но равномерно делая ускорения.

3. То же, что упр. 1, делая рывки с места.

4. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Один игрок подбрасывает мяч вверх и несильным ударом, по средней траектории направляет его на партнера. Мяч принимают двумя руками сверху.

Специальные упражнения

1. Шесть занимающихся располагаются в две линии на одной стороне площадки. Подачу выполняют по высокой или средней траектории. Игроки принимают мяч двумя руками сверху и направляют его в зону 3. Обращают внимание занимающихся на необходимость пристального наблюдения за подающим игроком и своевременного перемещения навстречу мячу (в пределах своей зоны), а также принятия устойчивого положения перед приемом мяча.

2. То же, что упр. 1, но подачу выполняют по средней траектории. Занимающиеся перестраиваются и располагаются на площадке по ломаной линии. Принимают мяч двумя руками снизу и передают в зону 3. Тренер обращает внимание занимающихся на то, что преждевременная подготовка перед приемом мяча двумя руками снизу закрепощает игрока.

3. Шесть занимающихся располагаются на одной стороне площадки. Игроки, подающие мяч, попеременно меняют способы подачи, подают ближе к сетке или дальше от нее. Принимающие подачу следят за подающим игроком и в зависимости от способа подачи, направления, траектории и скорости полета мяча избирают способ приема, направляя мяч в зону 3.

4. Трое занимающихся располагаются в зонах 4, 5 и 6. Мяч верхней прямой подачей направляют в указанные зоны. Передачу игроки выполняют в зону 3.

Блокирование

Наиболее действенным средством нейтрализации атакующих игроков соперника является блок.

Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяются на зонное и ловящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд, имеющих рослых и прыгучих игроков, способных

обеспечить равновысокий и плотный блок. Второй – применяется игроками с высокой индивидуальной техникой блокирования, может быть также плотным и ставится точно против направления удара.

Для правильного, эффективного блокирования важно своевременно определить направление атаки и переместиться в то место, откуда соперник будет атаковать.

Техника индивидуального блокирования заключается в следующем: находясь в стойке готовности перед сеткой – ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты перед туловищем – игрок следит за действиями соперников (Рис.14, 1). Как только игрок определил предполагаемое место атаки, он или прыгает с места, или незамедлительно перемещается туда приставными или обычными шагами и принимает исходное положение – ноги сгибаются до положения полуприседа (2). Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории) блокирующий игрок выпрыгивает вверх (3) и, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, выпрямляет их (4); расстояние между ладонями не превышает поперечника мяча. Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук широко разведены, кисти слегка напряжены, расположены над сеткой и перенесены на сторону соперника. Блокирующий в прыжке контролирует мяч и одновременно

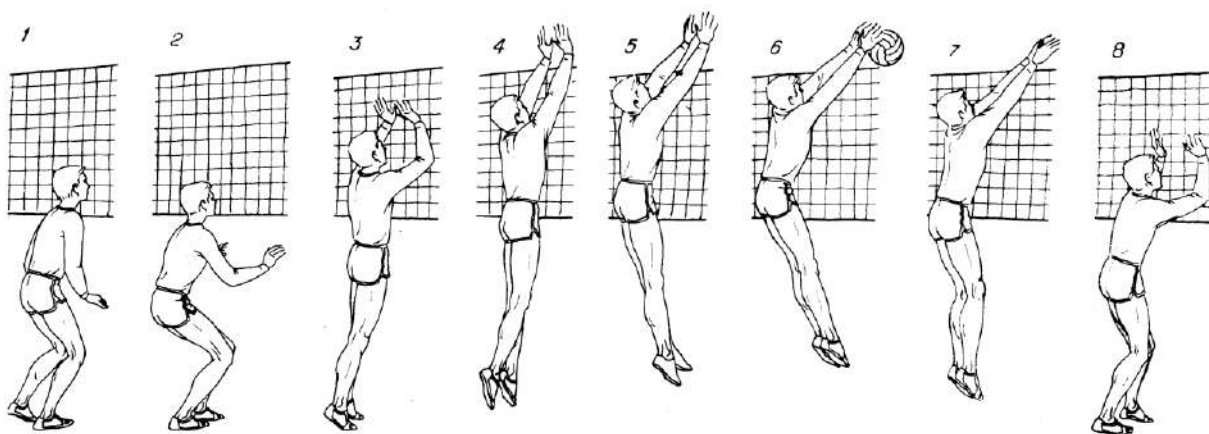


Рисунок 14

следит за действиями нападающего (5). В момент постановки блока туловище незначительно сгибается в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены, мяч накрыт кистями (6). После постановки блока волейболист опускает руки перед собой так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на полусогнутые ноги, продолжая внимательно следить за мячом (7, 8).

Техника группового блокирования отличается прежде всего согласованностью действий волейболистов, ставящих блок. Один игрок, как правило, берет на себя функции основного блокирующего, а другой – вспомогательного.

Из рисунка 15 видно, что основным блокирующим при нападающем ударе соперника из зоны 4 будет игрок зоны 2. К нему пристраивается игрок зоны 3 (1). Затем они из исходного положения (2) сгибают ноги, руки располагают перед

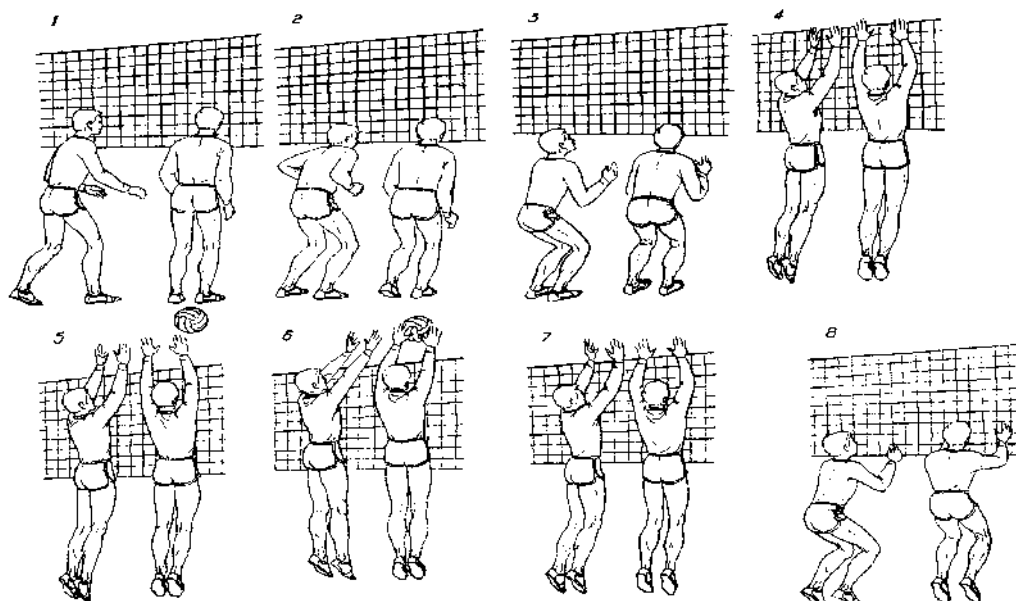


Рисунок -15

туловищем (3) и выпрыгивают вверх (4, 5). Игрок зоны 2 закрывает удар по линии, а игрок зоны 3, несколько развернув руки влево, закрывает направление удара по ходу (6). После постановки блока игроки приземляются на полусогнутые ноги, внимательно следя за мячом (7, 8).

Важным элементом блока является выбор места и времени для прыжка, а также постановка рук над сеткой. Выбор момента прыжка блокирующего определяется по действиям нападающего игрока соперника. Конкретными ориентирами для начала блока могут служить: при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, – пересечение рукой воображаемой вертикали при замахе нападающего игрока; при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, – начало ударного движения руки нападающего игрока; при скоростном ударе с низкой укороченной передачи – момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока; при скоростном ударе с низкой передачи и скоростном взлете (прострел) – прыжок одновременно с нападающим игроком; при боковом нападающем ударе – начало ударного движения руки атакующего игрока.

Рассмотрим технику движения рук при их переносе через сетку блокирующими игроками. Как показывают наблюдения, перенос рук через сетку дает, как правило, эффект в тех случаях, когда передача для нападающего удара производится близко к сетке.

Если же удар нанесен с далекого расстояния, то переносить руки на сторону соперника не всегда целесообразно, так как, во-первых, мяч может удариться о фаланги пальцев и травмировать их и, во-вторых, может попасть в тыльную часть кистей рук и, далеко и высоко отскочив, стать недостижимым для игроков задней линии. Поэтому техника движения рук блокирующих при ударах с дальних передач характеризуется тыльным сгибанием кистей в лучезапястных суставах.

При ударах с близких к сетке передач на сторону соперника переносятся не только кисти рук, но и часть предплечий (при высоком прыжке).

Весьма своеобразным является расположение рук при блокировании ударов, выполненных с передач, которые направлены на край сетки. В таких случаях для того чтобы мяч не отскочил от рук блокирующего за пределы площадки, ближняя к краю сетки рука супинируется и прикрывает направление отскока мяча в аут так, чтобы отскок его от блока был направлен в площадку соперника.

Ошибки, которые встречаются при выполнении блокирования

I. Отсутствие стопорящего шага перед выполнением прыжка – блокирующий задевает сетку или при перемещении в сторону сталкивается с партнером.

II. Неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка. Несвоевременный прыжок (рано или поздно), в результате чего пропускается удар. Игрок прыгает в стороне от места выполнения нападающего удара и не достает руками до мяча.

III. Блокирующий, совершая прыжок, в момент маха руками задевает сетку. Игрок после постановки блока опускает прямые руки вниз и задевает сетку. Эти ошибки возникают в результате того, что волейболист прыгает близко к сетке, при прыжке выполняет мах прямыми руками, не проносит их в согнутом положении перед туловищем.

Обучение блокированию

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения блокированию направлены на развитие и совершенствование ответной реакции, умения ориентироваться, силы, быстроты движений, скорости перемещений, прыгучести и прыжковой выносливости занимающихся.

Подводящие упражнения

1. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии шага. Один игрок держит мяч вверху перед собой; другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их вверх-вперед, касается ладонями мяча и таким же образом опускает вниз. При этом обращают внимание обучающихся на расположение кистей на мяче.

2. В парах, стоя на гимнастических скамейках, установленных одна на другой с противоположных сторон сетки. Один игрок держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование.

3. То же, что упр. 2, но занимающийся, имитирующий блокирование, стоит на площадке и выполняет упражнение в прыжке.

Специальные упражнения

1. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Партнер, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки. Блокирующий, стоя на скамейке, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону.

2. То же, что упр. 1, но блокирующий, стоя на площадке, из исходного положения выполняет блокирование в прыжке. Обращают внимание блокирующего на своевременность прыжка и правильное расположение рук над сеткой.

3. То же, что упр. 2, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот после перемещения в сторону ставит блок. Мяч подбрасывают вверх-в сторону на 0,5–0,8 м по отношению к блокирующему. Блок ставят после выполнения приставного шага в сторону, подседа и прыжка вверх.

4. Два-четыре занимающихся располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5 м друг от друга. Остальные построены в колонну с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, передвигаясь вдоль сетки, вправо, ставят блок на каждый подброшенный мяч.

Страховка

Защитные действия (помимо блокирования) включают приемы подачи, нападающих ударов и игру в страховке.

Страховка блокирующих и нападающих игроков осуществляется игроком из зон 1, 5, 6, а также игроками зон 2, 4 или 3, не участвующими в блоке. Начинающих волейболистов полезно научить подстраховывать своих партнеров при передачах мяча, приемах подачи и т. д. Подстраховывающий игрок находится в среднем исходном положении и стремится занять на площадке такое место, чтобы ему было удобно контролировать как можно большую часть площадки. Если нападающий удар или блокирование не состоялись, то подстраховывающий игрок возвращается на прежнее место в свою зону. Очень ценным качеством подстраховывающего является умение принять мяч и выполнить передачу наиболее рациональным способом, иногда, если есть возможность, – сразу на удар.

Существует и вариант смешанной страховки (двойной) – игроком передней и задней линий (например, зоны 4 и 1). Осуществляется также самостраховка игроков, ставящих блок.

Ошибки, встречающиеся при осуществлении страховки:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное расположение игрока по отношению к летящему мячу.
3. Нерациональный способ приема мяча.
4. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча.

Обучение страховке

Подготовительные и подводящие упражнения

Для осуществления страховки волейболистам потребуется усвоить упражнения, направленные на развитие ответной реакции на действия партнеров и соперника, овладеть скоростью и ловкостью, совершенствовать рывки и ускорения, принимать мяч из различных исходных положений.

Специальные упражнения

1. Блокирующие располагаются в зонах 4,3,2, страхующий игрок – в зоне 6 в середине площадки у линии нападения. С противоположной стороны площадки из зон 2 и 4 выполняется обманный удар за блок. Блокирующие ставят двойной блок каждому нападающему. В зависимости от того, кому из нападающих направлена передача, игрок зоны 6 перемещается вправо или влево для страховки блокирующих.

2. То же, что упр. И в упр. 1, но обманный нападающий удар выполняют игроки зон 2 и 4, а страховку осуществляет игрок передней линии, не участвующий в блоке.

3. То же, что и в упр. 1, но блокирующие ставят тройной блок, а страхуют крайние защитники.

Таким образом строится техническая подготовка в волейболе.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпред, 2002. – 368 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булькина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
4. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
5. Беляев, А.В. Методика обучения техническим приемам волейбола и ее совершенствование / А.В. Беляев. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
6. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
7. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
8. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с.
9. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

Тема 13. Применение технических средств в обучении волейболистов

План

1. Технические устройства и тренажеры в спорте.
2. Конструктивные особенности технических средств обучения и тренажеров в волейболе для обучения технике и тактике игры в волейбол, воспитания физических качеств, специфичных для волейболистов.

1. Технические устройства и тренажеры в спорте

Технические средства в спорте – это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности.

Технические средства могут помочь тренеру:

- при обучении спортсменов и дозировании тренировочных нагрузок,
- при контроле за подготовленностью спортсменов,
- при прогнозировании спортивных достижений.

Классификация технических средств, применяемых в системе подготовки спортсменов:

1. Технические средства для измерения медико-биологических и спортивно-технических показателей в стационарных условиях,
2. Приборы для получения информации до, во время и после выполнения специальных тренировочных заданий,
3. Приборы для программирования двигательных заданий,
4. Тренажеры

5. Технические средства обработки информации
6. Судейско-информационные технические средства
7. Технические средства автоматизированной диагностики состояния организма и управления тренировкой.

Тренировочные устройства – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

Тренажер (от англ. train – воспитывать, обучать, тренировать) – учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, развития двигательных качеств, совершенствования анализаторных функций организма. Благодаря наличию обратной связи тренажеры более эффективны, чем тренировочные устройства.

Тренажер – технические средства, позволяющие в искусственно созданных условиях имитировать тренировочную и соревновательную деятельность.

Отличительные признаки тренажера:

Первым признаком является назначение устройств. Из всего их многообразия к тренажерам относятся лишь те, которые предназначены для формирования умений, навыков, качеств человека.

Вторым по значимости признаком тренажера является соответствие формируемых с его помощью умений, навыков, качеств человека требованиям его будущей деятельности, к которой ведется его подготовка с помощью тренажера. К.К. Платонов, рассматривая психологические вопросы теории тренажеров, отмечал, что «навыки, формируемые на тренажере, должны не внешне, а по своей психологической структуре соответствовать реальным трудовым навыкам».

Третьим признаком является обязательность организации с его помощью искусственных условий формирования действий с целью повышения эффективности этого процесса.

Тренировочные устройства и тренажеры могут быть индивидуального и коллективного пользования, а их воздействие на организм – локальным, региональным или общим.

По принципу действия технические средства подразделяются на светотехнические, звукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, электронные моделирующие, кибернетические и др.

По форме обучения и контроля их можно разделить на средства индивидуального, группового и поточного использования.

По логике работы технические средства могут быть с линейной или разветвленной программой, т. е. они могут воздействовать как на отдельные органы и системы, так и быть комбинированными. А в зависимости от характера сигналов обратной связи технические средства могут быть с альтернативным выбором двигательного действия и со свободным конструированием программы ответа.

Спортивный тренажер должен соответствовать специфическим особенностям данного вида спорта. Желательно, чтобы при выполнении упражнений на тренажере и в соревновательной деятельности совпадали:

- 1) кинематика (внешняя картина) движений и топография работающих мышц, т.е. перечень мышц, активно участвующих в работе

- 2) интенсивность мышечной работы,
- 3) зависимость развиваемой силы и скорости от времени.

Различают тренажеры для совершенствования физической, технической, психологической, тактической и теоретической подготовленности. Есть тренажеры без обратной связи (например, устройства для метания мячей, различные облегчающие и отягощающие приспособления) и тренажеры с обратной связью.

2. Конструктивные особенности технических средств обучения и тренажеров в волейболе для обучения технике и тактике игры в волейбол, воспитания физических качеств, специфичных для волейболистов

Сравнительный анализ данных специальной литературы о применении технических средств обучения и тренажеров в отдельных игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, теннис) показал, что наибольшее количество таких средств рекомендуется применять в работах по волейболу, особенно в методических и учебных пособиях. Так, в названных выше рекомендациях для совершенствования подготовки спортсменов - игроков к VI Летней Спартакиаде народов СССР для подготовки волейболистов было рекомендовано использовать ряд технических устройств [А.Г.Фурманов, 1974]. Приведем некоторые из них:

- 1) тренажер для совершенствования приема и передачи мяча снизу (рис. 1);

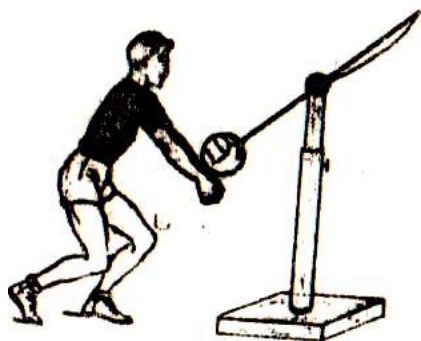


Рисунок 1.

- 2) «Падающий мяч» для обучения верхним передачам (рис. 2);



Рисунок 2.

3) тренажер для обучения подачам (рис. 3);

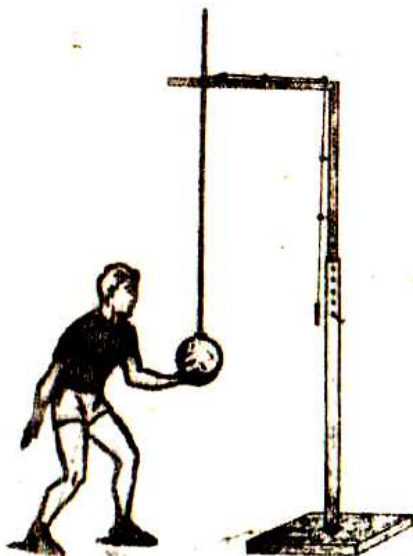


Рисунок 3.

4) тренажер для совершенствования нападающего удара (рис. 4);

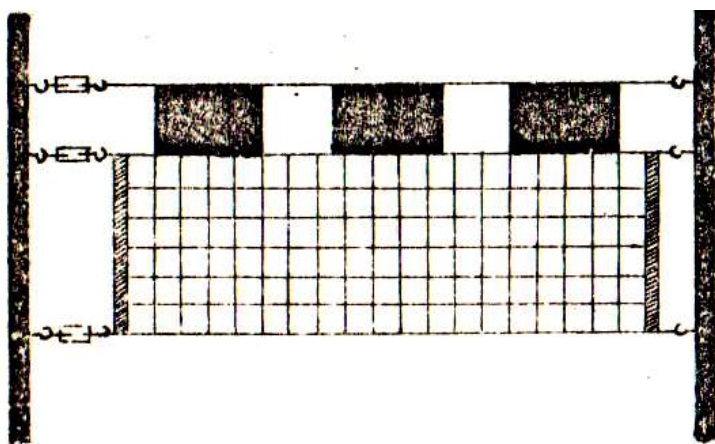


Рисунок 4.

Следует отметить, что автором наибольшего количества перечисленных выше технических устройств является А.Г.Фурманов (он как бы главный конструктор в создании перечисленного их комплекса). Кроме того, в ряде других работ этого автора технические средства обучения волейболу и совершенствования в нем двигательных действий спортсменов характеризуется в большем объеме и с более подробным описанием их назначения и конструктивных особенностей.

Используемый на тренировках по волейболу инвентарь делится на основной (мячи, сетка, стойки, судейская вышка, табло) и вспомогательный (подвесные, «падающие» и набивные мячи, разновысокие планки, тумбы для прыжков в глубину, гимнастические скамейки, скакалки, мишени и пр.).

Эффективность тренировок по волейболу зависит прежде всего от рационального использования основного инвентаря. Интенсивность занятий может быть повышена, если на тренировках имеется достаточное количество мячей (по одному на каждого или двоих тренирующихся) и увеличено количество тренировочных площадок (уменьшенных размеров). Последнего, в частности, можно добиться путем натягивания сетки не поперек, а вдоль зала.

По характеру воздействий все оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: 1) для совершенствования физической подготовленности; 2) для повышения технико-тактического мастерства.

В первой группе наиболее важным является дополнительный инвентарь для развития силы, скоростно-силовых качеств и прыгучести. Для решения этой задачи наиболее часто используют набивные мячи, гантели, штангу, мешки с песком и др.

Используют и ряд дополнительных технических приспособлений:

Наклонную раму – установку для развития прыгучести и прыжковой выносливости (рис. 5). Изготавливается из легкой металлической трубы, крепят к стене. К нижней части трубы на металлических крючках подвешивают теннисные мячи. Волейболисты с места или с разбега прыгают вверх, отталкиваясь двумя ногами, стремятся коснуться мяча на возможно большей высоте.

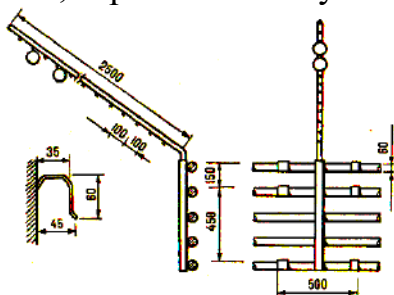


Рисунок 5.

Голеностопные колодки (рис. 6). Установка служит для укрепления голеностопных суставов и развития силы икроножных мышц. Это сочетание кронштейна с двумя колодками для ступней. На время тренировки (чаще всего индивидуализированной) кронштейн устанавливают на гимнастической стенке, колодки прикрепляют к ступням. Держась руками за эту стенку, волейболист стремится поднять тело, сгибая ступни.

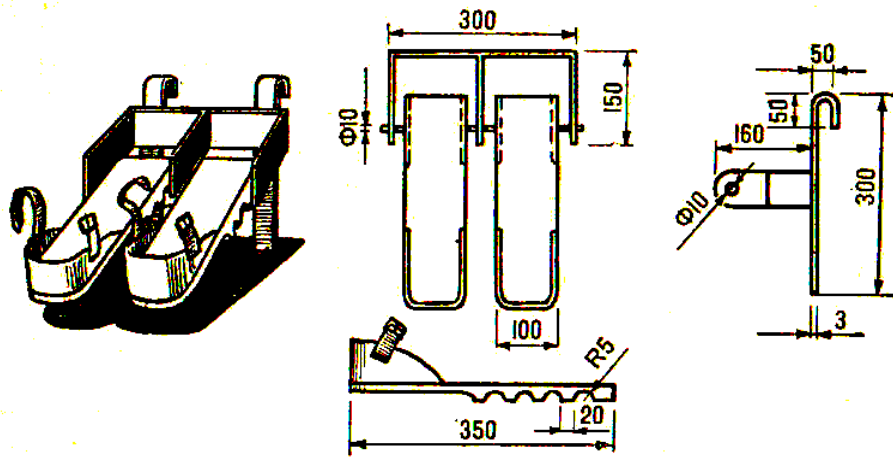


Рисунок 6.

Прыжковую тумбу – для повышения прыгучести. Она состоит из сборных деревянных секций высотой по 20 см каждая. Последняя секция с наклонной крышкой. В зависимости от количества секций высота тумбы может меняться. В тренировке выполняют напрыгивания и спрыгивания (рис. 7).



Рисунок 7.

Прыжковый экспандер – для развития прыгучести. К поясу и полу крепятся 4 резиновых амортизатора. Степень оказываемого сопротивления (и соответственно необходимого усилия, проявляемого волейболистом) регулируется за счет длины и упругости амортизаторов. Выполняются прыжки на одной и обеих ногах (рис. 8).

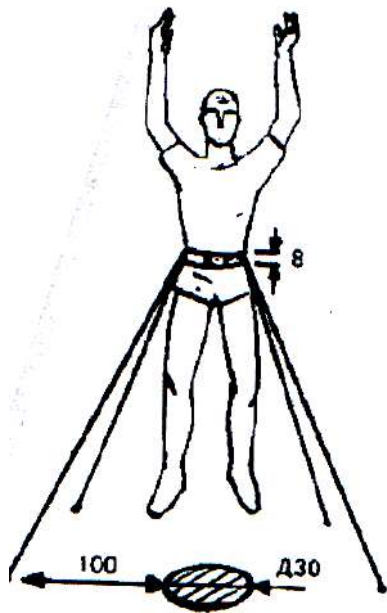


Рисунок 8.

Тренажер для укрепления кистей рук. На специальное устройство – металлический стержень с крюком (1) и одевают груз – блины от штанги (2). Крюк соединен тросом (3) с вращающимся барабаном (4), приваренным к штанге (5). Поворачивая штангу кистями и наматывая на барабан трос, груз поднимают вверх, затем медленно опускают вниз (рис. 9).

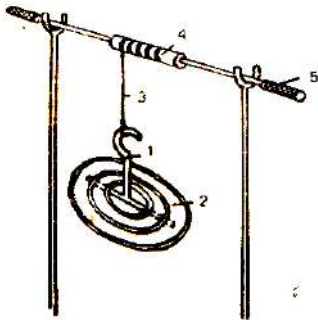


Рисунок 9

Для развития силы удара по мячу используют приспособление «**Мяч, закрепленный в амортизаторах**». Конструкция этого приспособления состоит из неподвижной трубы (1), подвижной тумбы (2) винта для закрепления мяча на нужной высоте (3), рожкового держателя (4), амортизаторов (5) и мяча (рис. 10).

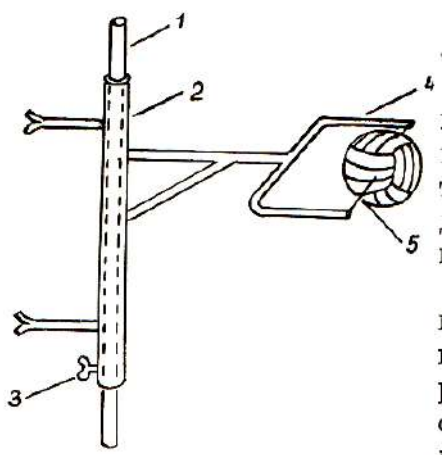


Рисунок 10.

Разновысокие вращающиеся планки используют для определения высоты прыжков. Доставая планку рукой в прыжке, волейболист поворачивает ее и обозначает высшую точку прыжка (рис. 11).

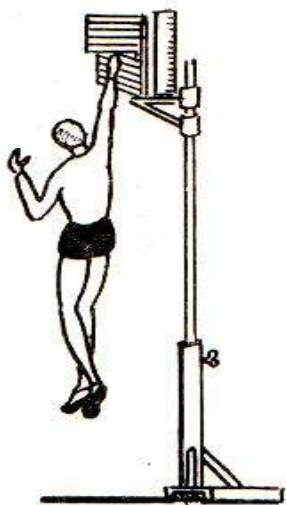


Рисунок 11.

Для этой же цели можно использовать и более простое приспособление (рис. 12). На баскетбольный щит или на любую высоко расположенную вертикальную планку наклеивают сантиметровую ленту. Нижний край ее должен совпадать с краем щита. Перед измерением волейболист опускает пальцы правой руки в истолченный мел, затем выпрыгивает вверх и касается ими ленты. Высоту прыжка определяют, отнимая от измерений значение той, до которой испытуемый достал поднятой рукой вверх, стоя на месте.

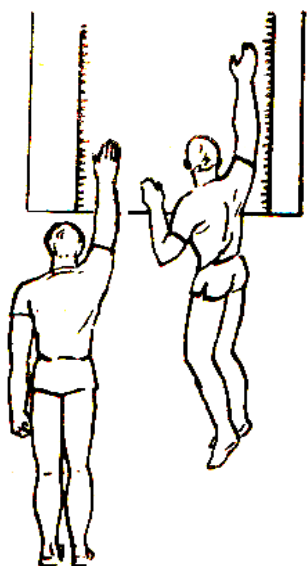


Рисунок 12.

Во второй группе приспособлений (для совершенствования технико-тактического мастерства) используется также ряд технических устройств и приспособлений.

Падающий мяч (рис. 13) применяют для совершенствования техники верхних передач. Выполняя передачу на этом приспособлении, игрок может полностью концентрировать внимание на постановке рук, кистей и пальцев, не беспокоясь о выходе к мячу и точности передачи.

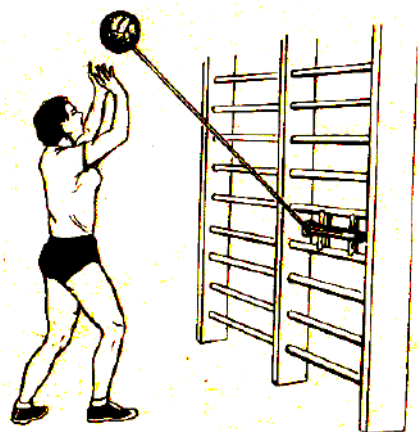


Рисунок 13.

Приспособление (рис. 14) состоит из волейбольного мяча (1), прикрепленного к стержню (2), вращающейся оси (3), коробки подшипника (4), креплений (5), обеспечивающих установку приспособления на гимнастической стенке, и стержня для устранения вибрации (6).

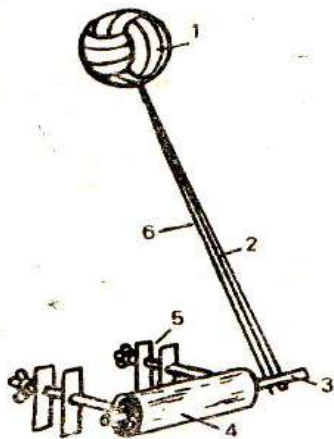


Рисунок 14.

Неподвижные и подвижные мишени применяют для совершенствования точности передач. неподвижные мишени (рис. 15) обычно рисуют в виде нескольких концентрических окружностей на стене. Подвижные мишени (рис. 16) изготавливают из металлических колец и устанавливают непосредственно на площадке.

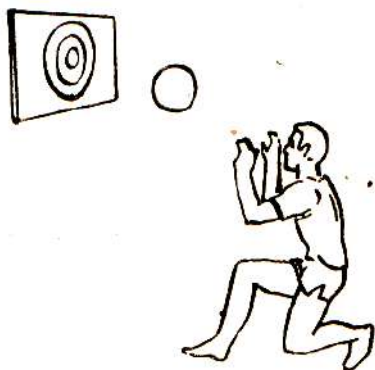


Рисунок 15.

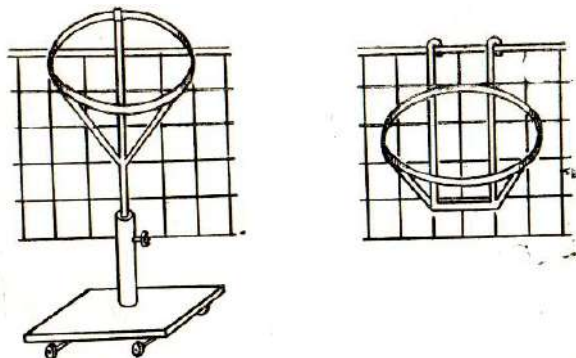


Рисунок 16.

«Веселые» мишени (рис. 17) используют для повышения точности подач и нападающих ударов. Они представляют собой фанерные щиты (1) размером 70x100 см, наклонно устанавливаемые в различных зонах волейбольной площадки. Позади щита прикрепляют для устойчивости ножку (2). На лицевой части рисуют различные веселые картинки (волка, зайца, лису и т.п.).

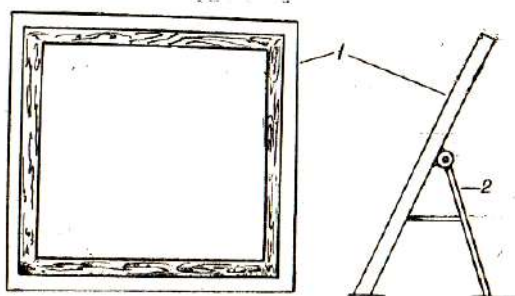


Рисунок 17.

«Катапульти» (рис. 18) применяют для точного набрасывания мячей при совершенствовании техники нападающего удара. Она состоит из фигурной станины (1), вращающегося метательного рычага (2), рожкового держателя мяча (3), резинового амортизатора (4), пружины для остановки рычага после выброса мяча (5).

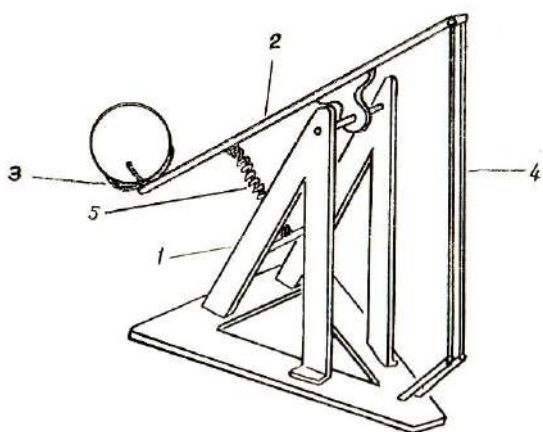


Рисунок 18.

Имеются и другие конструкции этого приспособления (см. рис. 19), позволяющие метать мячи сериями, но они, как правило, более сложны по своему устройству.

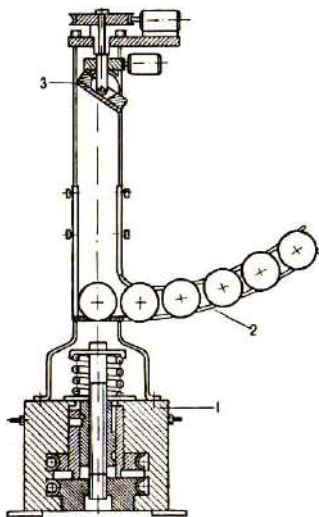


Рисунок 19. Схема устройства для метания волейбольных мячей: 1 – механизм выталкивания, 2 – мячи, 3 – отражатель (по В.Л.Уткину, 1990)

Приспособление для упражнений в блокировании. Используют приспособление типа ракетки (рис. 20). Применяют также так называемый механический блок, изготовленный по тому же принципу, что и предыдущее приспособление, но с двумя жестко укрепленными составляющими, образующими искусственный блок, близкий по своей форме к такому, каким он бывает в естественных игровых условиях. Приспособление может быть использовано как для апробации постановки блока (проверки того, каким он должен быть при постановке в разных зонах), так и для совершенствования техники нападающего удара (приобретение умений и навыков выполнять удары в обход блока).

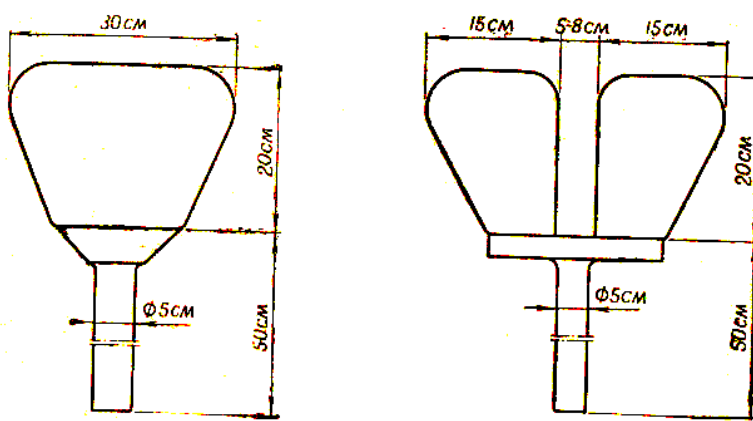


Рисунок 20.

Замковый держатель. Применяют в начальной стадии обучения подачам, выполнение которых при использовании этого приспособления облегчены, поскольку удар производится не по летящему, а закрепленному в держателе мячу (рис. 21).

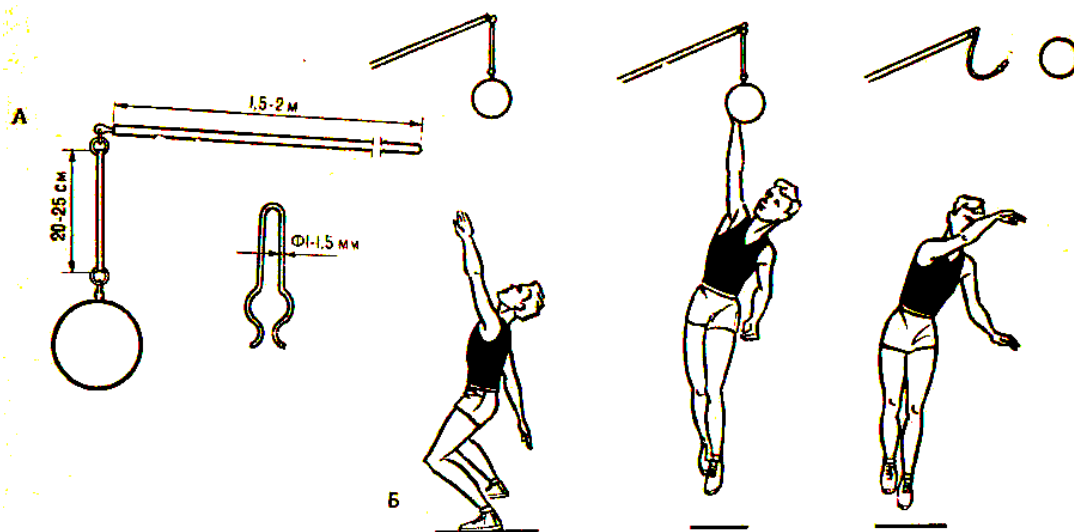


Рисунок 21.

Несколько иной вариант этого приспособления может использоваться для обучения технике нападающего удара (рис. 22).

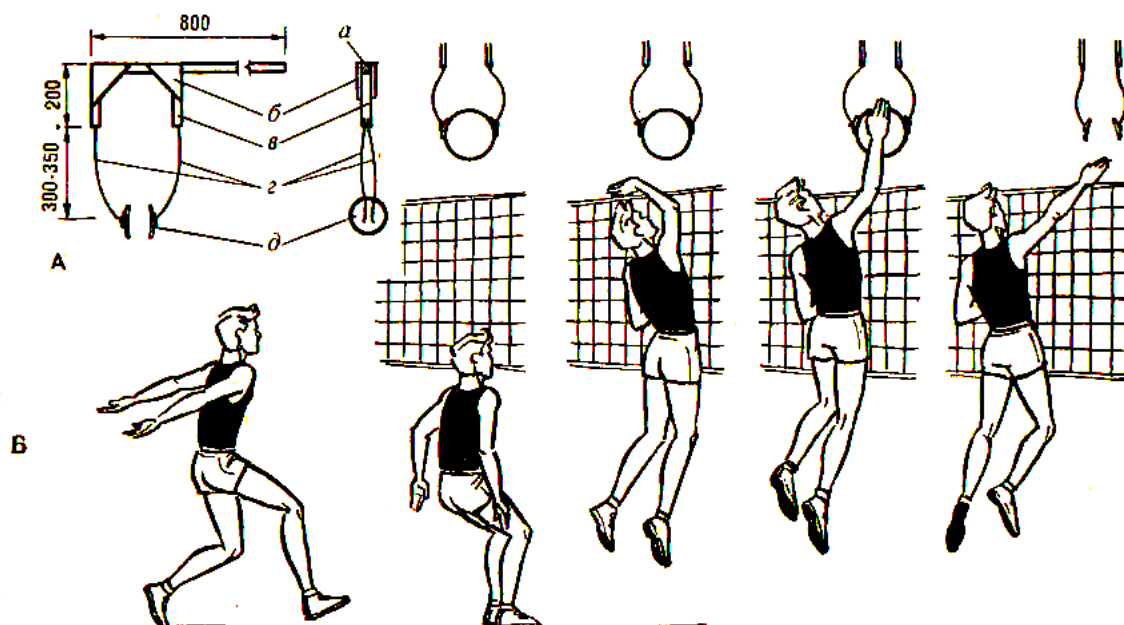


Рисунок 22.

Корзина для мячей. Это приспособление позволяет транспортировать большое количество мячей в разные зоны площадки. Для удобства его целесообразно делать из сварной конструкции, которую можно перемещать как тележку. Ее использование позволяет тренеру бросать поочередно много мячей или выполнять удары по мячам сериями для осуществления волейболистами разнообразных передач, нападающих ударов или блокирования.

Охарактеризованные выше технические устройства и тренажеры можно условно назвать традиционными, поскольку их описание приводится уже в ряде публикаций 1970-х-1980-х годов. Далее дается описание технических устройств и тренажеров, которые с полным основанием можно назвать инновационными средствами тренировки волейболистов.

«Коромысло» (рисунок 23). Из проволоки диаметром 1 см изготавливается четырехугольный каркас длиной 55-56 см, шириной 120 см, закрывается полиэтиленовой пленкой и сгибается по принципу коромысла. Коромысло плотно надевается местом сгиба на верхний трос сетки, снизу закрепляется шнуром. Одна половина коромысла находится ниже верхнего края сетки на 10 см, другая на 15 см.

Основание у коромысла – 15 x 120 см. Высота регулируется системой волейбольных стоек.

Назначение:

1. Отработка переноса кистей рук за сетку при блокировании.
2. Подбор мяча после блокирования.
3. Отработка согласованности в групповом блокировании.

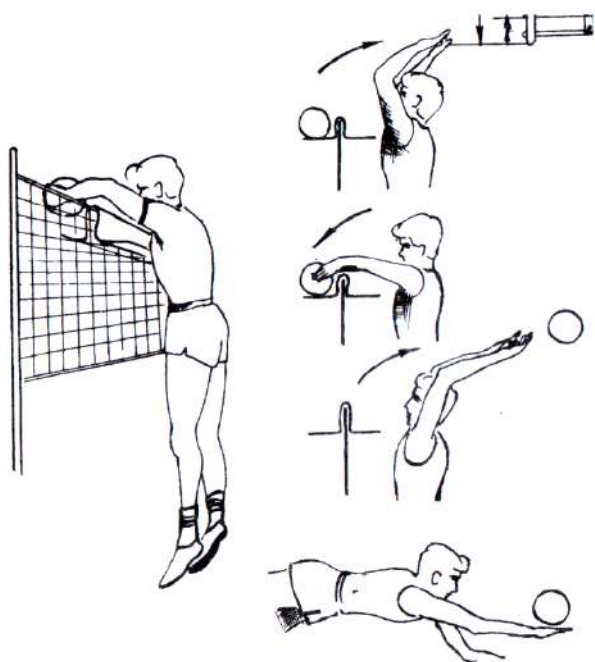
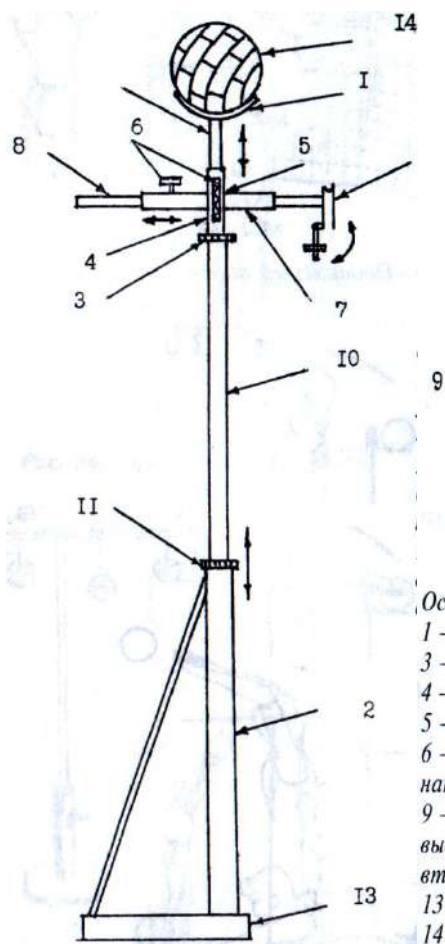


Рисунок 23. Коромысло

Тренажер «Мяч на подставке» (рисунок 24). Данный тренажер позволяет обучать волейболистов блокированию непосредственно у сетки с изменением положения мяча над нею и от нее, а значит, максимально приближает тренировочные упражнения к игровой обстановке. Вот упражнения по технике блокирования, которые применяются на тренажере, блокирование после поворотов, падений, имитаций передачи в прыжке, нападающего удара. Серийное выполнение блокирования на оптимальной высоте для каждого игрока при контакте с мячом. Это упражнение, кстати, отлично развивает и прыжковую выносливость. Да и простое (не серийное) блокирование на тренажере успешно развивает прыгучесть.



Основные части тренажера:
 1 – чаша для мяча; 2 – штанга чаши;
 3 – соединительная гайка;
 4 – цилиндр пружины;
 5 – амортизационная пружина;
 6 – стопорящий болт; 7 – втулка направляющая; 8 – штанга зацепа;
 9 – зацеп; 10 – труба настройки высоты; 11 – гайка с конической втулкой; 12 – несущая труба;
 13 – основание тренажера;
 14 – волейбольный мяч

Рисунок 24. Тренажер «Мяч на подставке»

Тренажер можно использовать и как средство контроля за развитием прыжковой выносливости, быстроты перемещений из третьей зоны во вторую и четвертую с последовательным блокированием мячей во всех трех зонах.

Устройство «Мяч на подставке» можно использовать в комплексе с тренажером «Падающий мяч», последовательно выполняя нападающий удар, блокирование, вторую передачу с использованием тренажера «Подвижная мишень – ловушка».

«Волейбольное коромысло» (рисунок 25). Основа этого приспособления – устойчивая металлическая платформа. На ней вертикально крепится труба, в которую вставляется вторая труба меньшего размера. Она подвижна, ее можно закрепить на нужной высоте. На верхнем конце подвижной трубы устанавливается свободно вращающееся «Коромысло» на шарнирах держателей мячей. После удара мяч, описав круг, возвращается в исходное положение. Приспособление применяется в основной части урока при обучении подачам и в индивидуальной тренировке.

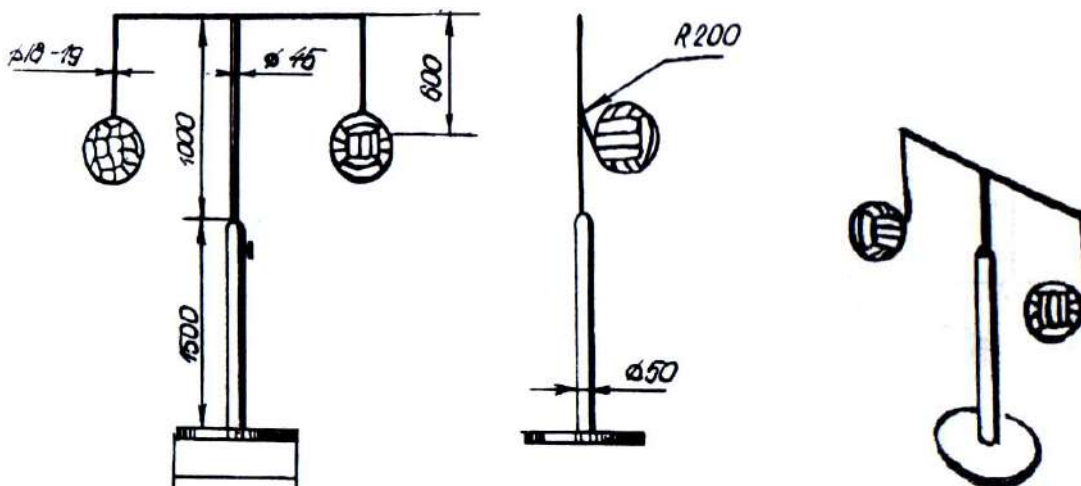


Рисунок 25. Волейбольное коромысло

«**Мячи на крестовине**» (рисунок 26). К вертикальной трубе диаметром 2-3 см, высотой 230 см сверху скрестно привариваются две трубы длиной 170 см, концы которых загнуты на 10-15 см. На загибах по три отверстия для подвешивания мячей на различной высоте, 4 мяча амортизаторами прикрепляются к отверстиям загибов. Основание тренажера закрепляется в станине. Высота регулируется зажимом. Тренажер применяется для отработки фазы ударного движения при выполнении нападающего удара. Можно использовать сопряженный метод тренировки, успешно развивать прыжковую выносливость, прыгучесть и технику нападающих ударов и подачи.

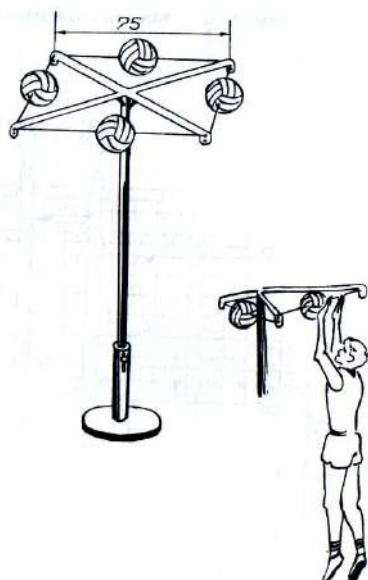


Рисунок 26. Мячи на крестовине

«**Мишень-ловушка**» (рисунок 27) предназначена для контроля за точностью выполнения различных вариантов подачи и нападающих ударов. Устанавливается в различных зонах площадки.

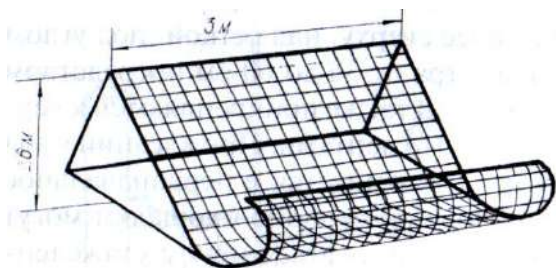


Рисунок 27. Тренажер «Мишень-ловушка»

Тренажер «Подвижная мишень-ловушка». На рисунке 28 представлен общий вид тренажера «Подвижная мишень-ловушка». Составными частями тренажера являются: мишень; система улавливания мячей; наклонный желоб.

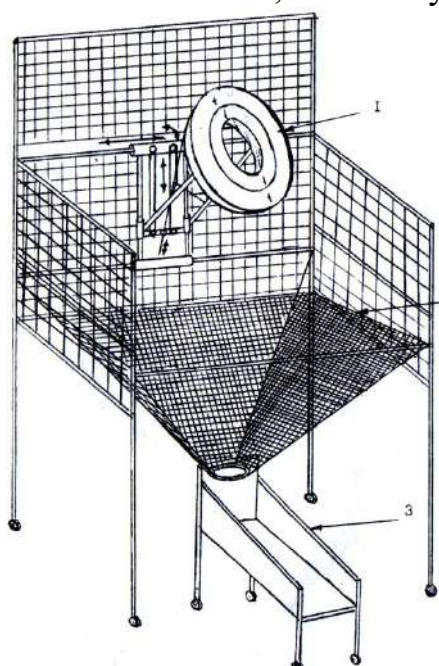


Рисунок 28. Тренажер «Подвижная мишень-ловушка». Основные части тренажера: 1 – мишень; 2 – система улавливания мячей; 3 – наклонный желоб.

Мишень представляет собой круг диаметром 90 см, сделанную из поролона толщиной 10 см, что позволяет значительно амортизировать мячи, попадающие в нее. Мишень укреплена на двух алюминиевых кругах диаметром 90 и 32 см. По меньшему диаметру круг сделано отверстие, в которое волейболист стремится попасть мячом при выполнении, например, второй передачи. При помощи двух алюминиевых труб мишень прикрепляется к каркасу, который имеет возможность перемещать ее вправо, влево, а также вниз, ставить под тем или иным углом, что позволяет моделировать наиболее встречающиеся передачи мяча в волейболе.

Тренажер можно широко использовать при обучении второй передачи мяча в волейболе. Мишень установлена в 4-й зоне, на оптимальном расстоянии от сетки, для выполнения нападающего удара. Угол наклона и высота отверстия в мишени дают возможность волейболисту отрабатывать передачу «полупрострел». При работе с одним мячом частота выполнения передач составляет 25-30 в минуту, при работе с двумя мячами количество передач в минуту равно 55-60.

Можно рекомендовать целый комплекс более сложных вариантов выполнения второй передачи: после поворота – падение на грудь, спину; имитация блокирования, нападающего удара и т.д. Тренажер может служить хорошим средством педагогического контроля за точностью выполнения технических приемов волейбола (в данном случае, второй передачи). Например, точное попадание в отверстие оценивается в 10 баллов; попадание мячом в диаметр 60 см (вторая окружность) – 7 баллов; попадание между 2-й и 3-й окружностью – 4 балла.

Тренажер «Падающий мяч». Общий вид тренажера «Падающий мяч» представлен на рисунке 29. Тренажер состоит из 5 основных частей: улавливателя мячей (5); подъемного механизма (6); устройства для сбрасывания мячей (2); отражающего экрана (4); пульта управления (16).

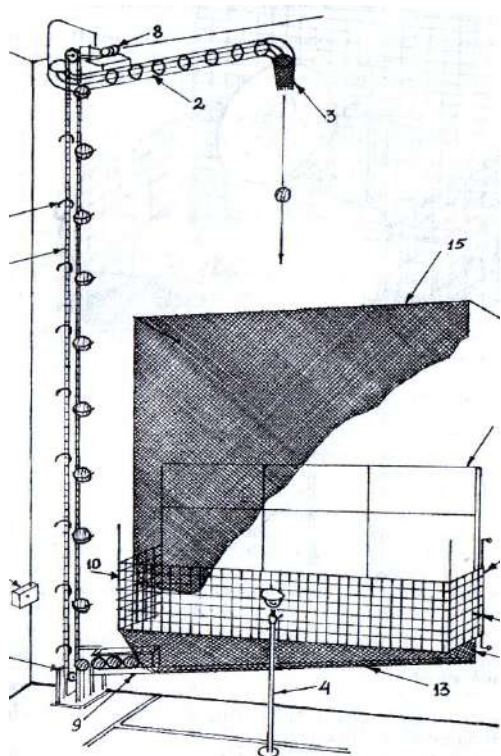


Рисунок 29. Тренажер для технико-тактической подготовки «Падающий мяч». Основные части: 1 – механизм подъема мячей; 2 – лоток; 3 – направляющая сетка; 4 – отражатель мячей; 5 – улавливатель мячей; 6 – цепной конвейер; 7 – захваты мячей; 8 – привод; 9 – наклонный желоб; 10,11 – металлические рамы; 12 – волейбольная сетка; 13 – эластичный материал; 14 – поролоновые маты; 15 – амортизирующая сетка; 16 – пульт управления

При индивидуализированной форме организации занятий на тренажере можно в любой последовательности вести процесс обучения и совершенствования четырех технических приемов волейбола с различными вариантами их выполнения: подачи, приема мяча снизу, передачи сверху и нападающего удара. При этом плотность занятий значительно повышается, так как через каждые 2-3 с. игрок должен выполнять тот или иной технический прием. Такая форма занятий возможна как без участия тренажера, так и в процессе тренировки, когда часть игроков принимает участие в двусторонней игре, а остальные, свободные от нее, совершенствуют технические приемы на тренажере.

Данный тренажер можно широко использовать при обучении совершенствованию групповых тактических взаимодействий двух-трех игроков в нападении, отрабатывая прием мяча, вторую передачу и нападающий удар, выполняя их как без смены мест, так и последовательно переходя от одного приема к другому.

Помимо совершенствования технического мастерства волейболистов тренажер можно применять и как средство педагогического контроля за точностью выполнения приемов, регистрируя динамику ее изменения в процессе тренировочных занятий, с использованием специально изготовленных мишеней.

Тренажер «Бьющая рука» для обучения и совершенствования приема подачи и нападающих ударов. Сущность тренажера поясняется на рисунке 30, где представлен общий вид устройства.

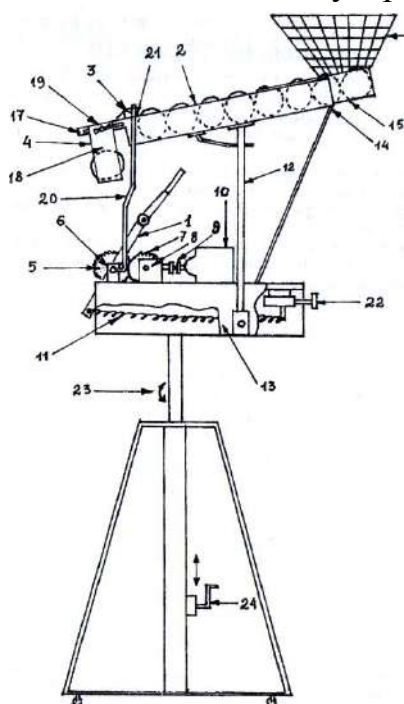


Рисунок 30. Тренажер «Бьющая рука». Основные части: 1 – металлическая рука; 2 – накопитель мячей; 3 – синхронизатор подачи мячей; 4 – улавливатель мячей; 5 – шестерня; 6 – ось; 7 – шестерня с частью срезанных зубьев; 8 – ось редуктора; 9 – переходник; 10 – электромотор; 11 – пружины; 12 – стойка; 13 – корпус устройства; 14, 15 – наклонные желоба; 16 – ловушка для мячей; 17, 18, 19 – механизм держателя мяча; 20 – штанга, соединяющая синхронизатор и ось бьющей руки; 21 – отсекатель мячей; 22 – механизм натяжения пружины; 23 – ось; 24 – механизм подъема и опускания тренажера

Тренажер для тренировки волейболистов включает четыре основные и взаимосвязанные части: механизм удара (1), накопитель мячей (2), синхронизатор подачи мячей (3), улавливатель мячей (4).

Перед началом работы в накопитель бросают мячи и устанавливают тренажер на волейбольной площадке для выполнения подачи или нападающего удара с передней или задней линии.

Эффективность использования данного тренажера в тренировке заключается в том, что создаются условия для выполнения приемов, близких к соревновательным и даже превышающих их. Благодаря кратковременному соприкосновению металлической руки с мячом создается эффект «планирования» мячей намного выше, чем при выполнении подачи мяча спортсменом. Регуляция силы удара по

мячу и небольшой разброс по месту попадания мяча в площадку создают эффективные условия для обучения и совершенствования приема мяча с подачи и от нападающих ударов, а также одиночного блокирования. В настоящее время в тренировках волейболистов используется тренажер «Пушка» в различных ее модификациях.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпред, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
5. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с.
6. Ширяев, И.А. Волейбол: учебное пособие / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров. – Минск: БГУ, 2005. – 143 с.

Тема 14. Организационно-методические указания при проведении учебно-тренировочных занятий с начинающими волейболистами

План

1. Структурные основы уроков и тренировочных занятий по волейболу в учреждениях общего среднего образования и в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

2. Урок как основная форма организации и проведения занятий по волейболу. Понятие о построении урока, его содержании и организации, физической нагрузке.

1. Структурные основы уроков и тренировочных занятий по волейболу в учреждениях образования и в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Спортивные учреждения независимо от ведомственной подчиненности являются учреждениями отрасли физической культуры и спорта, входят в национальную систему детских и молодежных специализированных учебно-спортивных заведений и обладают правом юридического лица.

Учреждения комплектуются детьми и подростками, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом, выполнившими учебные программы по видам спорта, требования этапов подготовки и имеющими допуск врача к выполнению режимов работы после прохождения медицинского осмотра. Детям представляются равные условия для поступления и обучения, а имеющим перспективу для спорта высших достижений – необходимые условия для их спортивного совершенствования.

Занятия по волейболу предусматривают многолетнюю подготовку спортсменов-учащихся по этапам. В спортивных учреждениях по волейболу выделяется этапы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования и высшего мастерства. Соотношение количества

групп начальной подготовки к учебно-тренировочным, при комплектовании за счет бюджетных средств должно быть не менее 2:1.

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта, установленных согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. N 49 "Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. N 47" (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 18.09.2014, 8/29090).

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение на конкурсной основе осуществляется из числа лиц, наиболее способных с учетом возрастных особенностей к освоению учебных программ по избранным видам спорта.

Специализированным учебно-спортивным учреждением рассматриваются все кандидатуры, желающие участвовать в конкурсном отборе на спортивную подготовку в специализированном учебно-спортивном учреждении.

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение осуществляется по заявлению, подаваемому на имя руководителя специализированного учебно-спортивного учреждения. При подаче заявления предъявляется документ, удостоверяющий личность, и представляется медицинская справка о состоянии здоровья. От имени лица, не достигшего 16 лет, заявление о приеме в специализированное учебно-спортивное учреждение может быть подано его законным представителем.

Перевод спортсмена-учащегося по этапам (годам) спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по виду спорта для соответствующего этапа спортивной подготовки, участия в спортивных соревнованиях.

На этапах начальной спортивной подготовки переводятся спортсмены-учащиеся после выполнения ими контрольно-переводных нормативов по виду спорта.

На учебно-тренировочный этап спортивной подготовки переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие, как правило, спортивную подготовку в группе начальной подготовки при выполнении ими контрольно-переводных нормативов по соответствию уровня физической подготовленности.

Перевод спортсменов-учащихся по годам учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

На этап спортивного совершенствования переводятся спортсмены-учащиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы по виду спорта, а также нормы и требования, выполнение которых в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь необходимо для присвоения в год перевода или год, предшествующий переводу.

Перевод спортсменов-учащихся по годам спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся перспективные спортсмены-учащиеся, способные достичь высоких результатов в спорте, выполнившие контрольно-переводные нормативы по виду спорта предыдущих этапов спортивной подготовки, а также нормы и требования, выполнение которых в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь необходимо для присвоения в год перевода или год, предшествующий переводу.

Учебный год в спортивной школе начинается 1 сентября. Учебная работа проводится в соответствии с настоящей программой. Учебный план рассчитывается на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам с учащимися групп спортивного совершенствования, или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Тренировочные занятия в спортивных учреждениях различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены. В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок. Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач. Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно - соревновательной деятельности волейболистов.

Для более быстрого и качественного усвоения материала волейболистами используются индивидуальные, домашние задания по физической, технической, тактической подготовке, построению тренировки. По общей и специальной физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног, для развития прыгучести. По технической подготовке выполнение передач, подач, нападающих ударов. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач. Для каждого спортсмена составляется конкретный индивидуальный план, он

ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы - по заданию тренера и самостоятельно.

Продолжительность одного учебного часа - 45 минут. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х и спортивного совершенствования – 4 часов. Спортивная школа совместно с учреждениями, обеспечивающими общее среднее образование, может создавать специализированные по спорту классы в порядке, установленном законодательством.

В связи с ранней ориентацией детей для занятий волейболом, следует очень внимательно относиться к планированию учебно-тренировочного процесса для этого контингента занимающихся. Неадекватная возрасту нагрузка может привести к проблемам со здоровьем занимающихся и нежеланию продолжать заниматься волейболом. В этой связи на учебно-тренировочных занятиях в группах начальной подготовки рекомендуется использование облегченного инвентаря, игр в Мини-волейбол 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 снижение интенсивности нагрузки за счет уменьшения размера площадки, облегченного инвентаря, увеличения пауз отдыха между заданиями, сообщение теоретических сведений и т.д. Все это позволит привить стойкий интерес к занятиям волейболом.

Большое значение приобретает работа по предупреждению негативного опыта, связанного с отбором и отчислением «неперспективных» с точки зрения тренера спортсменов, форсированной подготовкой «на ранний результат» и т. д. Основное внимание следует акцентировать на том, что ведущая цель многолетней тренировки – это подготовка высококвалифицированных волейболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

2. Урок как основная форма организации и проведения занятий по волейболу. Понятие о построении урока, его содержании и организации, физической нагрузке.

Основной формой организации занимающихся волейболом является урок.

Учебно-тренировочное занятие по волейболу с новичками обычно начинают с построения юных волейболистов, рапорта, строевых упражнений. Затем следует разминка, состоящая из общеразвивающих и подготовительных упражнений на месте и в движении. Последние включают в себя: разогревание кистей и пальцев рук; многократные прыжки с имитацией передач, нападающих ударов и блокирования; акробатические перекаты, кувырки и перевороты; пробное выполнение передач и ударов по мячу. Подбор подготовительных упражнений осуществляется с учетом задач урока, имеющегося оборудования и подготовленности занимающихся.

В основной части занятия решаются задачи обучения технике и тактике волейбола, закрепления умений и навыков, развития необходимых двигательных качеств. Основными средствами при этом являются имитационные, подводящие и специальные упражнения с мячом. Выполняя их, занимающиеся должны соблюдать следующие правила: 1) начинать и заканчивать упражнения по сигналу тренера; 2) выполнять только те упражнения, которые были указаны тренером.

Нарушение названных правил может явиться причиной травм.

Особенно внимательными должны быть юные волейболисты при выполнении нападающих ударов. Тренеру следует четко определить последовательность действий для каждого волейболиста, запретить непредусмотренные перебрасывания и катания мячей.

Проводя эстафеты и подвижные игры с перемещением вдоль зала, во избежание травм необходимо отсоединить и поднять нижний трос сетки до уровня верхнего.

В заключительной части занятия следует давать не только упражнения, направленные на общее восстановление и нормализацию жизнедеятельности всех систем и функций организма, но и специальные корригирующие упражнения. Это вызвано тем, что многие двигательные действия волейболисты выполняют в стойке, в которой они находятся в согнутом («сутулом») положении. Предупредить возможные отрицательные последствия можно упражнениями на осанку, такими, как: «молодцеватая» ходьба строевым шагом, занятия с гимнастическими палками (повороты, наклоны, прогибы), висы на гимнастической стенке, наклоны вперед и прогибы туловища назад, встряхивания мышцами рук и ног в стойке, ходьбе и лежа, без помощи и с помощью партнера.

Тренер при проведении тренировки по волейболу должен сохранить в ней черты, присущие игровому методу: сюжетно-ролевую организацию действий, повышенную заинтересованность, основанную на творческой коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы.

Проведение упражнений должно быть не только методически правильным (четко поставлены задачи, исчерпывающе полно и лаконично объяснены упражнения, правильно даны указания и команды), но и сопровождаться поощрительными замечаниями, стимулирующими возникновение положительных эмоций и тем самым повышающими активность выполнения двигательных действий.

На тренировках по волейболу следует, как можно больше использовать соревновательный метод. Причем необходимо, чтобы состязательные начала присутствовали не только во время проведения двухсторонних учебных игр, групповых и командных действий (в эстафетах и играх), но и в отдельных упражнениях. Хорошо, если учащиеся стремятся в них выполнить действие как можно качественнее.

Обычно тренировка по волейболу заканчивается кратким подведением итогов. Тренер выставляет оценки занимающимся либо за выполнение заданий на учебно-тренировочном занятии в целом, либо за результаты в отдельных упражнениях.

В начале подготовительной части тренировки, где выполняют ходьбу в различном темпе и с разнообразными движениями (умеренный бег, бег с ускорениями и изменением направления), интенсивность упражнений повышают постепенно. Их применяют с целью предварительного повышения функциональных возможностей организма. Затем проводят специальную разминку (длительностью 7-12 мин). В нее включают упражнения для разогревания кистей рук и пальцев, голеностопных и коленных суставов, разнообразные прыжки, движения с имитацией основных технических приемов волейбола, пробное выполнение

передач, подач и ударов по мячу без сетки. Задания этой части разминки должны соответствовать основным задачам тренировки. Если, например, в основной части проводится разучивание техники нападающего удара, то в разминку включают по преимуществу прыжки, имитационные движения нападающего удара, пробные удары по мячу, стоя на месте и в прыжке. Если же на тренировке проводится разучивание техники второй передачи мяча, то и в разминке должны быть имитации передач по сигналу тренера, пробное выполнение передач в парах, передачи мяча над собой или у стены и т.д.

Особое место в разминке уделяют упражнениям, применяемым в целях предупреждения характерных для волейбола травм: растяжения мышц и связок кистей, и пальцев рук, растяжения мышечных групп и связок в голеностопном и плечевом суставах. С учетом этой обусловленности в разминку включают упражнения не только на разогревание перечисленных мышц, но и на повышение их силы и укрепление связочного аппарата, например, выполнение упругих движений пальцами в упоре о стену, гимнастическую скамейку или на полу с последующими отталкиваниями от опоры; броски пружинистыми движениями пальцев набивных мячей массой 1 и 2 кг; передачи набивных мячей; пружинистое отведение выпрямленной руки назад с помощью партнера или резинового амортизатора; бег и прыжки по мягкому грунту; ходьбу на внутренней и внешней стороне ступни и др.

На занятиях по волейболу занимающимся сообщают теоретические сведения об игре, знакомят с основными правилами соревнований, с мерами предупреждения травматизма, основами тактики групповых и командных действий игроков, особенностями проведения разминки.

Теоретические сведения сообщают в ходе проведения тренировок параллельно с обучением необходимым двигательным действиям.

Тренер заранее планирует, в какой части занятия и между какими упражнениями будут сообщаться новые сведения. Знания у занимающихся должны накапливаться от занятия к занятию постепенно. Тренер совершит ошибку, если попытается весь теоретический материал преподнести на одном-двух занятиях. В этом случае длительные словесные объяснения, не подкрепленные упражнениями с мячом, не воспринимаются юными волейболистами, снижают их заинтересованность и активность, могут способствовать формированию отрицательного отношения к тренировкам.

Необходимо, чтобы теоретические сведения сообщались своевременно, с учетом осваиваемого практического материала и подготовленности тренирующихся. Так, например, сведения о нарушениях правил игры при выполнении отдельных приемов можно давать по мере овладения техникой этих приемов, сведения о групповых и командных тактических действиях, о нарушениях расстановки игроков, об особенностях судейства в волейболе - несколько позже, во время учебных игр.

Важно, чтобы в процессе обучения осуществлялся систематический контроль освоения учащимися теоретического материала. Контролируя знания, тренер не только получает более полные представления о подготовленности волейболистов, но и добивается осмысленного выполнения технических приемов, более разумных тактических действий.

Наиболее распространенным в процессе обучения является текущий опрос занимающихся. Его проводят в короткие паузы между отдельными упражнениями, в основной части, прервав действия наиболее уставших волейболистов (одного-двух), или в конце тренировки. Им задают вопрос о характерных ошибках при выполнении передач, подач, нападающих ударов; о размерах площадки, высоте сетки, расстановке игроков и т.д.

Если в процессе опроса выявлено, что занимающиеся плохо освоили тот или иной вопрос по теории игры, им дают индивидуальное домашнее задание.

При обучении игре в волейбол необходимо не менее 70 % общего времени занятия отводить упражнениям с мячом. При этом важно сохранить правильное соотношение интенсивных общих игровых упражнений с упражнениями по обучению технике волейбола. На первых порах для повышения физической нагрузки объем интенсивных игровых упражнений общего характера (подвижных игр и беговых эстафет) должен составлять около 50 % от общего объема всех упражнений.

Повысить интенсивность занятий можно, широко применяя разнообразные эстафеты и подвижные игры, фронтальный, фронтально-групповой, круговой и поточно-групповой методы. Значительное место в тренировке отводят учебным играм по волейболу.

Двигательная (моторная) плотность тренировки зависит от наличия необходимого инвентаря и оборудования. Желательно, чтобы на одного-двух занимающихся имелись волейбольный и набивной мячи массой в 1-2 кг. Значительно уплотняет занятие установка удлиненной сетки не поперек, а вдоль зала, что позволяет разместить в зале две или даже три уменьшенные игровые площадки (соответственно в залах размером 18 x 9 м и 24 x 12 м).

С особой внимательностью необходимо подходить к проведению двухсторонних учебных игр. Плохая организация их часто является причиной того, что новички или мало двигаются в игре, или совершают массу ошибок. Для устранения таких ошибок и повышения двигательной активности занимающихся вначале целесообразно несколько упростить правила игры. Так, например, подачу можно подавать не с обычного места, а с центра площадки; не произвольным ударом, а высокой передачей в зону 6. Для удлинения времени розыгрыша мяча можно рекомендовать разыгрывать мяч только в три паса, вторую передачу выполнять через зону 3, запретив нападающие удары и т.д.

Волейболистов, занимающихся в ДЮСШ в более старших группах, полезно использовать в качестве помощников, особенно в тех случаях, когда упражнения выполняют групповым методом. Такая форма проведения занятий способствует повышению их плотности.

Использование кругового метода позволяет одновременно решать задачи как обучения технике волейбола, так и развития необходимых двигательных качеств с учетом подготовленности занимающихся. На тренировочных «станциях» можно широко разнообразить характер упражнений, изменять их объем и интенсивность. Так, например, при обучении технике нападающего удара и совершенствовании техники верхней передачи все тренирующиеся могут быть разбиты на три группы: первая – составлена из наиболее слабых по технической подготовленности, вторая –

из игроков, успешно владеющих техникой, но недостаточно физически развитых; третья – из наиболее слабых по подготовленности в целом. На первой «станции» выполняют передачи мяча в парах или у стены или передачи с использованием «Падающих мячей»; на второй – прыжки в глубину или через гимнастическую скамейку или прыжки со скакалкой в оптимальном темпе; на третьей – имитацию нападающего удара или удары в прыжке по мячу, закрепленному в амортизаторах. Все группы поочередно занимаются на всех «станциях», но каждая по-разному. Первая группа вначале выполняет прыжки в глубину, затем передачи мяча в парах и наконец удары по мячу, закрепленному в амортизаторах; вторая – передачи у стены, прыжки через гимнастическую скамейку, удары по мячу, закрепленному в амортизаторах; третья – прыжки со скакалкой, имитации нападающего удара, передачи с использованием «Падающих мячей». При этом тренер разнообразит количество индивидуальных попыток, учитывая подготовленность каждого занимающегося.

На тренировках по волейболу задачи развития быстроты, силы и специальной выносливости вначале решают в процессе формирования двигательных навыков. Упражнения с набивными мячами, многократные прыжки, прыжки с максимальной высотой подскока, различные перемещения по сигналу выполняют одновременно с имитацией технических приемов. Например, прыжки – с имитацией верхней передачи, имитацией блока или нападающего удара; броски набивных мячей – с завершающим пружинистым движением пальцев так же, как в передачах мяча сверху, или с захлестыванием кисти, как при нападающем ударе, и т.д.

После овладения начальными основами техники игры развитию специальных двигательных качеств уделяют все больше внимания. При этом повышаются требования, предъявляемые к имитационным движениям и упражнениям с мячом. В этом случае еще чаще, чем в самом начале тренировок, в группе начальной подготовки используют 50%-й объем эстафет и интенсивных подвижных игр.

При развитии быстроты необходимо, чтобы имитировались только достаточно хорошо освоенные технические приемы, упражнения с мячом носили скоростной характер и начинались после разминки, но при отсутствии утомления.

Упражнения для развития силы и выносливости выполняют со значительными мышечными напряжениями и во втором случае обязательно до возникновения утомления. При этом можно включать имитации и недостаточно хорошо освоенных технических приемов. Основными методами развития силы являются упражнения с отягощениями и упражнения «до отказа» (многократные прыжки на максимальную высоту, броски на дальность, пробежки с максимальной скоростью). Основной способ развития выносливости – длительные упражнения.

При выполнении на тренировках упражнений обучающимся следует объяснить, почему используют именно это упражнение, а не какое-либо другое. Это способствует сознательному овладению материалом, повышает активность занимающихся. Кроме этого, при таком ознакомлении с основами методики развития физических качеств занимающиеся более осознанно и активно выполняют домашние задания.

В систему домашних заданий включают простые безопасные упражнения, не требующие специального инвентаря и оборудования, например, приседания на двух

и одной ногой, приседания с выпрыгиванием, многократные подскоки со скакалкой и без нее, сгибание и выпрямление рук в упоре (на полу, о стену, диван, подоконник), медленные поднимания и опускания ног лежа на спине, бег на месте, высоко поднимая бедро и голень, и др.

Как показывает практика, начинающие волейболисты порой стремятся как можно быстрее развить силу и прыгучесть для лучшего овладения техникой игры. При этом они, выполняя упражнения самостоятельно, либо используют незначительные по физической нагрузке средства, либо переходят границу допустимых нагрузок. Учитывая это, тренеру следует давать на дом совершенно конкретные задания.

Так же рекомендуется в группах начальной подготовки проводить учебно-тренировочные занятия по программе «Мини волейбол». При проведении занятий в соответствии с этой программой не менее 70% общего времени занятия отводится упражнениям с мячом, подвижным играм, эстафетам, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия на развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий, способность точно дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений, чувство ритма).

Применение подвижных игр в подготовке волейболистов позволяет создать двигательную основу для развития координационных способностей, необходимых для формирования техники игры. Систематическое проведение различных подвижных игр позволяет создать у детей определенный запас движений. На этой базе легче формируется новый навык. Юные спортсмены приобретают способность применить освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия.

В основной части занятия решаются задачи начального обучения технике волейбола облегченными мячами, закрепление умений и навыков, развития необходимых двигательных качеств. Основными средствами при этом являются подвижные игры, эстафеты, имитационные, подводящие и специальные упражнения с мячом. Игры на уменьшенных площадках, с облегченными мячами и с количеством игроков 3х3 и 2х2, что позволят повысить интерес к занятиям волейболом.

В процессе обучения волейболу руководствуются общими педагогическими (дидактическими) принципами методики физического воспитания. Остановимся на характеристике реализации в процессе обучения волейболу принципов методики физического воспитания, поскольку, несмотря на всю их кажущуюся ясность, они все-таки еще плохо реализуются в практике подготовки юных волейболистов, особенно в группах начальной подготовки.

В теории и методике физической культуры определены следующие принципы методики физического воспитания: *принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип постепенности.*

Сознательность и активность достигается путем формирования у занимающихся правильных побудительных мотивов выполнения тренировочных упражнений, в том числе упражнений, отличающихся большой физической

нагрузкой и координационной сложностью. Достигается это квалифицированным объяснением тренером важности овладения высоким мастерством выполнения двигательных действий (технических приемов) вида спорта, избранного тренирующимся предметом своей спортивной специализации. Тренер должен довести до сознания каждого тренирующегося не только то, какие необходимо в процессе обучения выполнять упражнения, но обязательно раскрыть при этом еще, для чего необходимы все выполняемые упражнения и почему применяются именно эти упражнения, а не какие-то иные. Важно, чтобы каждый тренирующийся научился правильно оценивать качество выполняемых собственных движений и движений партнеров. Необходимо, чтобы он имел точные знания об их рациональных пространственно-временных параметрах.

Наглядность при обучении технике волейбола достигается, прежде всего, образцовым натуральным показом технико-тактических приемов игры самим тренером или его ассистентом. Связано это с тем, что практическое познание движений всегда начинается с чувственной ступени – «живого созерцания». Чем точнее чувственный образ, тем быстрее формируются на его основе правильные двигательные умения и навыки. Однако такая демонстрация технических приемов игры является, хотя и чрезвычайно важным, но не единственным источником необходимой информации. Большую роль для реализации наглядности имеет еще использование вспомогательных средств и методов демонстрации техники при помощи рисунков, схем, слайдов, кинограмм, контурограмм, видеозаписей и пр. Особенно полезным в этом случае является просмотр игр квалифицированных волейболистов.

Доступность и индивидуализация. Этот принцип определяет необходимость строить процесс обучения волейболу в соответствии с возможностями тренирующихся, учитывая особенности их возраста, пола, уровень двигательных способностей к выполнению технических приемов игры, индивидуальные различия в психофизическом развитии. Определяя меру доступности, тренер должен руководствоваться, прежде всего, программным материалом, а также ориентироваться на результаты, показанные занимающимися в специальных тестированиях.

Принцип систематичности. Реализация этого принципа на тренировках по обучению технике волейбола связана, как и вообще в физическом воспитании, с разрешением двух противоречий: с одной стороны, целесообразно, чтобы тренировки были по возможности частыми для совершенствования умений и навыков в технике на фоне предыдущих «свежих следов» в их нервно-мышечной организации, а с другой стороны, этот процесс должен естественно прерываться для полноценного восстановления организма после перенесенных физических и психических нагрузок. Поэтому эффективность обучения во многом зависит от оптимальности чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенности. В физическом воспитании этот принцип называют еще принципом динамичности. Он обуславливает необходимость постепенного умножения тренировочных заданий, путем увеличения объема физических нагрузок и изменением характера этих нагрузок. В волейболе это достигается приближением их к игровой соревновательной деятельности. Таким образом

осуществляется переход от упражнений, отдельно повышающих качество выполнения того или иного приема техники или тактики, к комплексному их совершенствованию в так называемой интегральной форме.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булькина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
4. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
5. Беляев, А.В. Методика обучения техническим приемам волейбола и ее совершенствование / А.В. Беляев. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
6. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
7. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.

Тема 15. Тактика игры как предмет обучения в волейболе

План

1. Определение и содержание понятий «тактика», «классификация тактики», «стратегия игры», «системы игры», «игровое амплуа», «игровая комбинация». Системы комплектования команды.

2. Классификация тактики волейбола

3. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий волейболистов в нападении и в защите.

4. Методика обучения тактическим действиям в волейболе

1. Определение и содержание понятий «тактика», «классификация тактики», «стратегия игры», «системы игры», «игровое амплуа», «игровая комбинация». Системы комплектования команд.

Тактика игры - это рациональное использование приемов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Индивидуальные действия — это действия игрока, направленные на решение, определенной тактической задачи в данный момент игры.

Игровая дисциплина — подчинение действий каждого игрока командным и, в то же время, проявление инициативы и творчества; умение четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять собранность, умение переключаться с одних действий на другие по заданию тренера.

Игровое амплуа - специализированное разделение игровых действий волейболистов на площадке.

В современном волейболе функции распределяются следующим образом: нападающие (нападающий первого и второго темпов, диагональные нападающие),

связующие игроки и свободные защитники или либеро.

Нападающий первого темпа, как правило, высокорослый игрок с хорошими физическими данными, обладающий стабильными и результативными ударами. Обычно он играет в нападении с невысоких передач и отличается мощными ударами. На основного нападающего возлагается функция центрального блокирующего.

При одиночном блокировании он действует, как и все игроки, по заданию против конкретного нападающего противника.

Нападающий второго темпа должен быть универсально подготовленным игроком, отличающимся сильной игрой и в нападении, и в защите. Всесторонне физически развитый, с отличной прыгучестью, ловкий, подвижный, быстро ориентирующийся, с острым тактическим мышлением. В большинстве сложных тактических комбинациях они самые активные игроки.

Диагональный нападающий – это игрок стоящие по диагонали со связующим игроком, когда система комплектования команды строится 5 x 1 т.е. 5 нападающих игроков и 1 связующий. В настоящее время диагональный нападающий выполняет нападающие удары со второй и четвертой зон передней линии и первой зоны волейбольной площадки с задней линии. Они практически исключены из приема подачи, их как бы прячут на задней линии в связи с тем, что он должен переместиться в первую зону и готовиться к нападению.

Связующий игрок должен обладать качествами организатора командных действий главным образом в нападении, быть всесторонне технически подготовленным, особенно хорошо владеть мастерством выполнения второй передачи в различных ситуациях из различных исходных положений. Рассудительный и спокойный, наблюдательный, быстро ориентирующийся в игровой обстановке, обладающий исключительным периферическим зрением, связующий игрок призван управлять комбинационной игрой команды.

Основные обязанности его в нападении: точно по адресу направлять передачу для удара в простых и сложных тактических комбинациях, учитывая особенности каждого нападающего; разыгрывать комбинации с учетом расположения блокирующих противника; умело выходить с задней линии (из разных зон) для передачи на удар не только при приеме подач, но и по после приема нападающих ударов в контратаках; владеть нападающим ударом и проявлять инициативу в нападении,

В защитных действиях на связующих игроков возлагают следующие обязанности: при блокировании владеть одиночным и групповым блоком, быть подвижными и быстрыми при страховке и на приеме нападающих ударов; на задней линии, если это необходимо, брать на себя прием в контратаках и хорошо играть в защите, поддерживая боевой дух команды.

Свободный защитник или либеро это игрок, основная обязанность которого заключается в игре в защите. Ему разрешено делать прием мяча с подачи, а также вторые передачи из зоны защиты. Не разрешается участвовать в блокировании, выполнять подачи, вторые передачи из зоны нападения, не разрешается перебивать мяч на сторону соперника, если ударное движение осуществляется рукой на высоте выше верхнего края сетки. Для эффективных действий в защите этому

волейболисту необходимы: высокие показатели скорости сложной реакции, скорость перемещений, способность предугадывать место встречи с мячом, акробатическая ловкость, высокая технико-тактическая подготовленность на приеме мяча с подачи от нападающего удара, психологическая устойчивость.

Групповые действия — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу.

Групповые взаимодействия в нападении – это взаимодействия игроков в нападении: «Волна», «Крест», «Обратный крест», «Эшелон», «Возврат», «Пайп» и т.д.

Командные действия — это взаимодействия всех игроков команды направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите. Они реализуются с помощью определенных систем игры.

Комплектование команд предполагает подбор игроков с учетом сильных сторон индивидуальной игры и рациональное распределение их по линиям и зонам волейбольной площадки в начальной расстановке в соответствии с выполняемыми функциями. При комплектовании команд определяется не только стартовый состав, но и игроки, выходящие в случае необходимости на замену. В практике имеют место следующие способы комплектования – 4х2 (два связующий и четыре нападающих) и 5х1 (один связующий и пять нападающих).

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы их выполнения.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые ими в борьбе с противником.

Системой игры называется определенная организация взаимодействий игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

Тактическая комбинация — это взаимодействие игроков направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки.

2. Классификация тактики волейбола

КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ

Тактика игры подразделяется на два раздела: тактику нападения и тактику защиты. В каждом разделе из них выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия (рис. 1)



Рис.1- Классификация тактики игры в волейбол

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия игроков связана с их технической подготовленностью и с умением правильно выбрать место встречи с мячом (действия без мяча), принять решение относительно способа и направления выполнения двигательного действия (действия с мячом). К ним относятся действия при выполнении нападающих действий: *на подаче, при второй передаче и нападающем ударе.*

Индивидуальные тактические действия при выполнении подач

При выполнении подач к индивидуальным тактическим действиям относятся действия без мяча – выбор места за лицевой линией (Рис. 2), выбор способа подач (в опорном положении или в прыжке) и выбор направления выполнения подач.

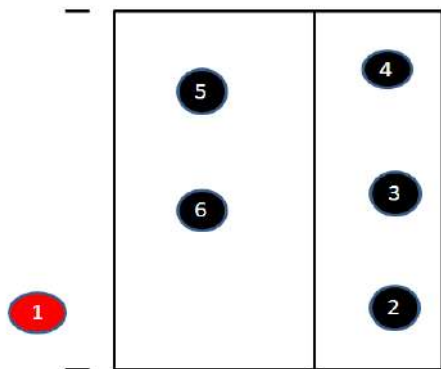


Рис. 2 (а)

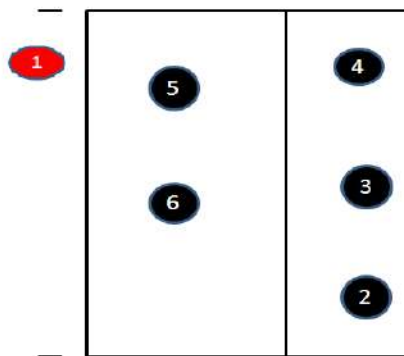


Рис.2 (б)

Ивойлов А.В. называет варианты целесообразного использования подач против обороняющегося противника. Назовем те варианты, которые и в настоящее

время могут быть использованы в соревновательной деятельности в качестве тактических действий при выполнении подач:

1. Игроки противника в своей расстановке смещают свои порядки ближе к задней линии. Учитывая это обстоятельство, нужно направлять мяч по укороченной траектории с тем, чтобы он не долетал до игроков принимающей команды.

2. Связующий игрок противника выходит не из-за игрока, а прямо из своей зоны. Для дезорганизации тактических комбинаций противника целесообразно направлять мяч на выходящего игрока.

3. Зона связующего игрока в команде противника плохо прикрывается игроком зоны 6, который недостаточно смещен вправо. Следует направлять мяч в неприкрытую зону 1.

4. В команде противника есть игрок, слабо владеющий приемом подачи. Необходимо использовать этот момент, направляя мяч в зону расположения этого игрока.

5. Почти всегда трудно принимаются подачи, направляемые в дальнюю часть зоны 5.

6. При плохом взаимодействии в отдельных звеньях команды противника следует определить эти звенья и посылать мяч между игроками этих звеньев.

7. Возможность положительного результата в подачах увеличивается, если чередовать сложные планирующие подачи с силовыми подачами в прыжке.

Кроме того Железняк Ю.Д. рекомендует направлять подачи:

8. на основного нападающего;

9. на игрока, вступившего в игру после замены;

10. к боковым и лицевой линиям.

В настоящее время можно подавать подачу с касанием сетки, что значительно затрудняет прием этой подачи.

Следует так же отметить тот факт, что при выборе тактического варианта подачи необходимо правильно оценить: свое психическое состояние, психическое состояние своей и чужой команды, результаты предшествующих игровых действий.

Индивидуальные тактические действия при выполнении передач

Наиболее сложные индивидуальные тактические задачи решает в волейболе связующий игрок при выполнении вторых передач на удар. Этот игрок, во-первых, в процессе игры должен постоянно выбирать место в площади нападения, куда наиболее удобно остальным игрокам выполнить качественную первую передачу и откуда можно организовать эффективную групповую комбинацию в нападении.

Кроме того, что самое главное, связующий, взвешивая множество обстоятельств и факторов, должен выполнить качественную (технически совершенную) передачу на удар. Такими факторами и обстоятельствами при выборе правильного тактического решения для связующего являются:

1) оценка своих технических возможностей в конкретный момент игровой ситуации матча;

2) оценка в этот же момент возможностей всех партнеров, которым может быть выполнена передача на удар, и выбор того игрока, результативное нападающее действие которого в данный момент наиболее вероятно;

3) оценка возможностей действий всех волейболистов соперника, принимающих участие в этот момент в блокировании.

При оценке всех перечисленных возможностей партнеров и соперника связующий должен учитывать не только их технико-тактическую подготовленность, но и психологическое состояние. Кроме того, именно связующий должен лучше всех других игроков понимать, к каким последствиям для дальнейшего развертывания соревновательной борьбы приведут результативные или, напротив, неудачные его действия в каждой сложившейся в игре ситуации.

Важной составляющей тактического мастерства связующего является умение скрывать (маскировать) истинность адреса (направления) второй передачи, что вводит в заблуждение блокирующих игроков соперника и является причиной отсутствия в их действиях слаженности, так важной при организации группового блока.

Суть отвлекающих действий связующего заключается в способности убедить противника в истинности тех намерений, которые на самом деле являются ложными. Достигается это высококвалифицированным связующим выполнением ряда отвлекающих элементов в действии, таких, как: 1) принятием исходного положения, несвойственного для истинной передачи; 2) неверным возгласом (называет того игрока, которому на самом деле не последует передача); 3) демонстрацией ложного сосредоточения внимания. В таком тактическом действии в последний момент происходит перестройка движений, связанных с изменением направления передачи мяча.

Индивидуальные тактические действия при выполнении нападающих ударов

Главным в выборе правильного решения и его исполнения являются техническое мастерство игрока. Его умение мгновенно оценивать все действия игроков своей и противоположной команды, периферическое зрение.

Очень важно умение обходить блок противника, когда блокирующие закрывают определенную зону площадки или направление предполагаемого удара, а нападающий выполняет удар в другую зону. В таких случаях обычно пользуются различными ударами с переводом и косыми ударами,

Чтобы дезорганизовать оборону противника первой линии (блокирование) и второй (страховка и защита в поле), нападающие используют сочетания сильных ударов с накатывающими, с обманами, удары с близких и дальних от сетки передач.

Необходимо уметь пользоваться ударами по блоку так, чтобы мяч резко отлетал за пределы площадки, применять удары выше рук блокирующих игроков, внезапно изменять направление удара в связи с действиями одного из защитников при выборе места, проводить нападающие удары с замахом двумя руками и последующим ударом правой или левой рукой.

Каждый нападающий должен стремиться применять удары с различных передач — высоких, средних, низких, полупрострельных, прострельных и прочих; умело пользоваться таким тактическим приемом, как имитация передачи в прыжке с внезапно последующим ударом.

Принять правильное решение при переходящем мяче, когда мяч случайно переходит со стороны противника, также очень важно. Если противник не успел организовать блок, то надо быстро осуществить удар, так как игроки противника не

ожидают его, а, следовательно, и не готовы к защите. Если же блок успели поставить, то выгоднее откинуть мяч одному из партнеров.

К групповым тактическим взаимодействиям относятся взаимодействия 2-5 игроков при организации действий в нападении. Взаимодействия осуществляются: *между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар - со связующим) при игре связующего на передней линии; то же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар); принимающих подачу и нападающий удар - с нападающими и нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и передаче в прыжке партнеру.*

Все групповые тактические действия игроков проявляются в определенных «тактических комбинациях» - заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре перемещения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления перемещения (каждый в своей зоне); с изменением направления перемещения; со скрестным перемещением.

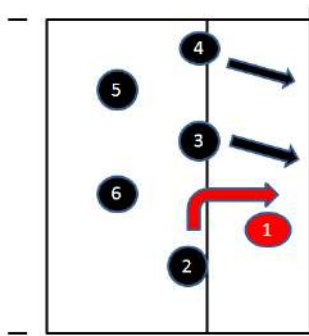


Рис. 3

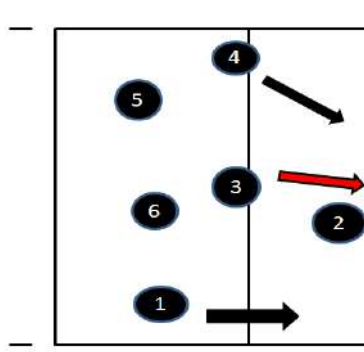
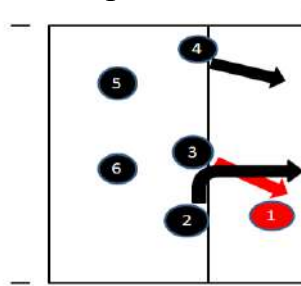


Рис.4

«Волна» выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием параллельных путей перемещения. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника с использованием всей длины сетки или по разнице времени атаки двух игроков (первой и второй очереди) (рис.3,4).

«Крест» выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием пересечения пути перемещения этих игроков. Комбинация построена на



обыгрывании блока соперника по разнице

Рис. 5

времени атаки игроков первой и второй очереди.

Прямой «крест» первым на удар выходит нападающий, находящийся перед связующим, вторым выходит на удар, пересекая путь первого нападающий, который находился сзади от связующего.

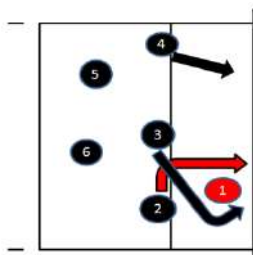


Рис.7

Обратный «крест» первым на удар выходит нападающий, находящийся сзади связующего, вторым выходит на удар, пересекая путь первого нападающий, который находился перед связующим (рис.7).

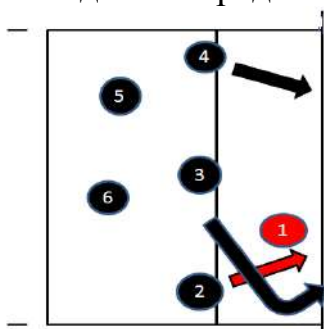


Рис.8

Тактические комбинации прямой и обратный «крест» можно выполнять перед связующим игроком и сзади от него (рис.8).

«Эшелон» выход к сетке атакующих игроков характерен определенной последовательностью и их расположением. Игрок первой очереди атаки заслоняет игрока второй очереди атаки.

«Возврат» выход к сетке игрока первой очереди атаки производится по обычной схеме. Игрок второй очереди атаки демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест», но в заключительной части возвращается в свою зону атаки и в ней выполняет нападающий удар. Комбинация построена на стремлении «увести» блокирующего обманным перемещением из зоны возможной атаки. Если связующий находится на передней линии (рис.9) нападающий игрок, имитируя выход впереди связующего, меняет направление движения, обходя связующего игрока сзади, и выполняет нападающий удар с одной ноги на краю сетки во второй зоне. Если связующий игрок выходит с задней линии (рис.?), то нападающий первой очереди атаки имитирует выход за голову связующего игрока, но удар выполняет впереди от него (рис.9).

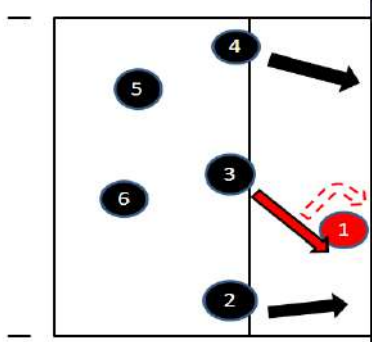


Рис. 9

«Пайп» выход к сетке атакующих игроков характерен определенной последовательностью и их расположением. Игрок первой очереди атаки с передней линии демонстрирует выход к сетке для удара, а удар выполняет игрок с задней линии (зона 6) (рис.10).

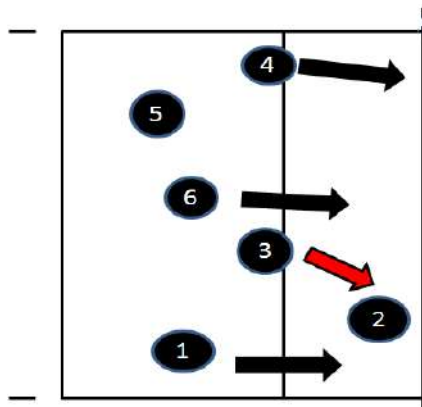


Рис. 10

К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч при приеме подачи или нападающего удара сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Это возможно лишь в тех случаях, когда соперники не смогли завершить свои действия атакой и игрок вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. В этом случае нападающий выполняет удар с первой передачи. В этом случае нападающий выполняет свои действия на одном блоке или совсем без блока.

Командные тактические действия в нападении

Командные тактические действия включают три системы: первая - со второй передачи игрока передней линии; вторая - со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон сетке; третья - с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара.

Нападение со второй передачи игрока передней линии - самый простой доступный способ организации атаки. Если нападение ведет игрок передней линии со второй передачи. Вариант начальной расстановки

дальнейшего развития атаки определяется в зависимости от того, из какой зоны 2, 3, 4 выполняется передача на удар (рис.11-13). В завершение атакующих действий участвуют только два нападающих передней линии и нападающие задней линии 1 и 6 зон.

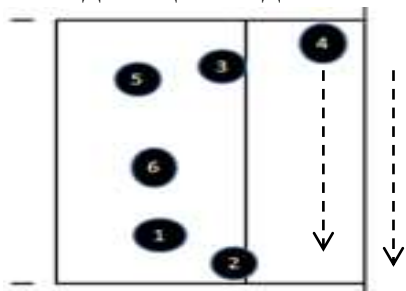


Рис. 11

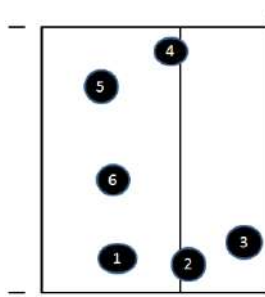


Рис. 12

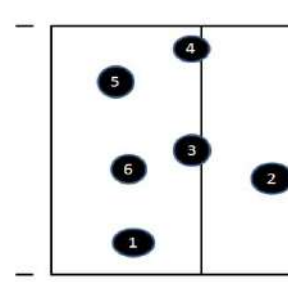


Рис. 13

Нападение со второй передачи игрока, выходящего из зон задней линии или тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и

плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться из любой тыловой зоны площадки: 1, 5, 6 (рис.14-16). В последние годы в атаку активно подключаются игроки задней линии, расширяя арсенал тактических комбинаций в нападении. В завершение атакующих действий участвуют три нападающих передней линии и нападающие задней линии 1 и 6 зон.

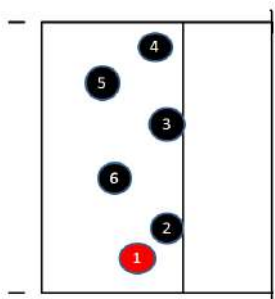


Рис. 14

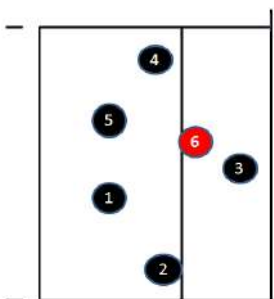


Рис.15

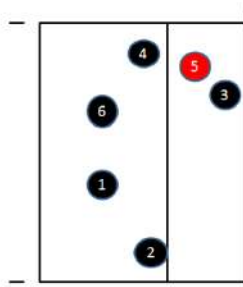


Рис.16

Нападение с первой передачи или с передачи в прыжке - сложный, но эффективный способ организации завершающих действий.

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках. При использовании этой системы нападения очень велик риск того, что передача на удар будет неточной и это затруднит действия нападающего.

Откидка - это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара. Иногда возможны и две откидки подряд: нападающий имитирует удар по встречному мячу (переходящему) и откидывает своему партнеру, а тот делает откидку другому нападающему. Откидку выполняют из всех зон во всех направлениях, на любое расстояние, на разной высоте и с различной скоростью. Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону).

Тактика защиты

Цель защитных действий - противодействие атакующим действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. При этом команда решает такие задачи: не дать противнику выиграть очко подачей или затруднить ее прием; препятствовать противнику в выполнении нападающего удара; не допустить падения мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки; постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите расстраивать атаки противника.

Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия игрока в защите предполагают подготовку, выбор места дальнейших действий и непосредственные действия с мячом. К таким действиям относятся выбор места для приема подач, для блокирования и для приема нападающих ударов.

Действия игрока без мяча при приеме подачи

При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностями подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на

переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего: наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более удобно для приема мяча, нежели назад.

При приеме атакующих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что, в общем, обуславливается игровым опытом. Большинство специалистов волейбола (без расхождения мнений) отмечает, что для точного и своевременного выбора защитником места на площадке имеют большое значение его предварительные наблюдения за игрой нападающих игроков команды, с которой предстоит встреча. Для защитника важно запоминание специфических особенностей стиля их игры. При этом особенно важно запомнить, какие удары являются наиболее излюбленными у того или иного игрока, из каких положений (с близких и далеких от сетки передач), какой силы и трудности может произвести удар тот или иной волейболист.

При этом защитнику для выбора расстояния перемещения вперед следует чаще всего руководствоваться следующими правилами: 1) если мяч в замахе находится значительно впереди по отношению к корпусу нападающего, то он соответственно удар произведет в более отвесном направлении (защитнику целесообразно значительно переместиться вперед); 2) если же мяч при замахе находится над головой нападающего или даже несколько сзади по отношению к корпусу, то удар, скорее всего будет произведен по более пологой траектории (защитнику не следует перемещаться значительно вперед).

Находясь за блоком, защитнику гораздо труднее, а, подчас, и невозможно правильно сориентироваться и выбрать место. Целесообразность расположения защитников, зона которых закрыта от нападающих ударов блоком, а также расположение страхующих игроков, определяется системой игры команды и групповыми взаимодействиями, принятыми в команде в соответствии с тренерской установкой. В индивидуальном же выборе места защитнику следует выходить в зону, не закрытую блоком, перемещаясь в основном так, как это охарактеризовано выше, но согласовывая это перемещение с партнерами. На основании панорамной киносъемки, одновременно фиксирующей временные параметры игрока, выбирающего место в защите, и волейболиста, производящего нападающий удар, А.В. Ивойловым была составлена таблица с сопоставительной характеристикой действий нападающего и защитника (см. табл. 1).

Таблица 1- Схема взаимодействия движений нападающего и защитника

Движения нападающего	Движения защитника
Разбег	Начало движения игрока из исходной позиции Отталкивание левой ногой Двойная опора Задний шаг
Прыжок	Передний шаг
Безопорная фаза ударного движения	Двойная опора Передняя опора Отталкивание левой

Удар по мячу	Скачок с выбором точной позиции для приема мяча
Послеударное движение	Снижение ОЦТ и подготовка к приему мяча

Согласно этой таблице, в момент вылета мяча из рук связующего игрока и разбега нападающего защитник, выбирающий место, начиная движение из исходной позиции, отталкивается левой ногой от опоры, затем переходит на двойную опору, после чего выполняет шаг левой ногой от опоры. Началу прыжка нападающего соответствует окончание переднего шага и двойная опора ног защитника. Фаза полета (до начала ударного движения) нападающего соотносится с окончанием передней опоры и отталкиванием левой ногой для заключительного скачка у защитника. В момент удара нападающего по мячу защитник заканчивает скачек и приходит в исходное положение для приема мяча. Перемещение защитника осуществляется очень быстро, приблизительно в течение 0,3 – 0,45 с., и протекает с ускорением вплоть до завершения скачка, в котором движение замедляется стопорящим движением ног. Во время передвижения ноги игрока не разгибаются в суставах до полного выпрямления, что придает мягкость и пластичность движению, туловище имеет незначительный наклон вперед, движение в плечевых суставах согнутых в локтевых суставах рук почти отсутствует. Защитнику при выполнении нападающим атаки с передач, приближенных к сетке, целесообразно выполнять перемещение вперед для сокращения сектора поражаемости обороняемой части площадки. Эти перемещения составляют от 2,5 до 5 м (в зависимости от удаления исходной позиции защитника от сетки).

В умении правильно учитывать все особенности сложившейся игровой ситуации и в умении выполнить соответственно этой ситуации защитный технический прием и заключается в целом индивидуальное технико-тактическое мастерство защитника при игре на задней линии.

При приеме мяча от блока (страховка атакующего) важно учитывать расстояние до атакующего игрока, характер передачи на удар и блока соперника. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке, против организованного блока, то следует ожидать почти вертикального падения мяча вниз. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в метре от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий -вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот еще будучи в безопорном положении, что позволяет лучше контролировать мяч.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При неподвижном зонном блоке игрок «закрывает» определенный участок площадки. При подвижном блоке он стремится «закрывать» направление удара.

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после

атакующего. При ударах с низких и скоростных передач - одновременно с атакующим, при атаке на взлете - раньше атакующего.

Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет нападающему оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должны осуществляться активно.

Постановка рук и особенно кистей зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно на пути мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча.

Действия игрока без мяча при выборе места для блокирования определяются: тактической грамотностью игрока; начальным положением в зоне против опекаемого нападающего противника; дальнейшим выбором места в связи с определением вариантов тактических комбинаций игры противника; зоной, в которую направлена первая передача; зоной, в которую направлена передача на удар; нахождением нападающего противника в зоне и возможным его перемещением; траекторией передачи мяча и возможной точкой удара; предполагаемым направлением удара; уточнением места перед прыжком; знанием индивидуальных особенностей игрока» выполняющего нападающий удар.

Учитывая все это, блокирующий при обычных ударах по ходу должен располагаться против мяча (или места нанесения удара); при косых ударах левее мяча (или места нанесения удара), если удар следует из зоны 4, и правее мяча, если из зоны 2.

Групповые тактические действия

Групповые тактические действия - это взаимодействия 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего игрока. Игроков делит на блокирующих, страхующих и защитников. Однако один игрок может реализовывать две тактические задачи. Взаимодействие игр окон проявляется в групповом блокировании (двойном или тройном), о различных действиях при приеме нападающих ударов, при страховке игроков.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (двойной и тройной) блок. Блокирующие разделяются на среднего и крайних игроков. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет игрок, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Без согласованности действий и твердой дисциплины невозможно осуществление группового блокирования.

Сказанное относится и к выбору места, и к согласованному перемещению, и к занятию окончательной позиции, и к моменту прыжка, и к постановке рук, кистей. Вопрос о том, кто к кому подключается при групповом блоке, решают в зависимости от места нахождения мяча в момент удара, от направления удара и даже от расположения блокирующих игроков. Если удар направлен дальше в сторону правого блокирующего, значит, левый блокирующий подключается к нему, и наоборот. Если же мяч направлен между ними, то оба действуют согласованно.

Постановка рук и кистей при двойном и тройном блоке зависит от зоны действий блокирующих и направления удара:

При блокировании ударов по ходу (прямо) руки блокирующих соприкасаются друг с другом с обеих сторон мяча как бы плотно охватывают его.

При блокировании косых ударов из зоны 4 средний блокирующий, располагаясь левее мяча, выставляет руки под углом к сетке. Крайний блокирующий, находясь против мяча, соответственно располагает руки вплотную к среднему блокирующему. При косых ударах с левой стороны расположение рук соответственно меняется.

При блокировании ударов из зоны 4 с переводом влево крайний игрок располагается напротив или немного правее мяча и соответственно выставляет руки развернув правую ладонь на встречу мячу, а левую расположив напротив мяча; средний блокирующий, находясь немного слева от мяча, выставляет руки плотно к рукам крайнего.

При тройном блокировании крайние игроки как бы тянутся к среднему. Тройной блок применяется против ударов в середине сетки.

Групповые взаимодействия при приеме нападающих ударов выражается во взаимодействиях: защитников между собой; защитников со страхующими; защитников с блокирующими; страхующих с блокирующими; страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке,

При выборе места для приема нападающих ударов защитники руководствуются правилами, определяющими основную и дополнительную зоны их действий: отвечай за свою зону и готовься помочь партнеру.

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями ударов, поэтому намечают предполагаемые варианты действий. Причем в зависимости от мастерства владения защитными действиями зоны игры могут быть распределены неравномерно.

Не исключена возможность смены зон действий защитников, то есть специализация в защитных действиях в определенной зоне. Обязанности между защитниками могут быть распределены по-разному: один из них отвечает за середину площадки» другой за боковую линию; одни больше за прием ударов впереди, другой у лицевой линии и т. п. По ходу игры игроки могут меняться зонами.

Взаимодействие защитников со страхующими проявляется в согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной, обстановкой. Кроме того, оно зависит от: расположения страхующего игрока и зоны его действий; количества страхующих игроков; расположения защитников; возможных перемещений страхующего игрока; договоренности между защитниками и

страхующим игроком.

Взаимодействие защитников с блокирующими во многом определяет результативность игры в защите. Договоренность между защитниками и блокирующими может быть различной. Допустим, блокирующие закрывают сильный удар по боковой линии, или середину площадки, или только сильный косой удар и т. П. В соответствии с этим защитник несколько увеличивает зону действий.

Взаимодействие блокирующих при страховке определяется зоной постановки блока и расположением страхующих. Их исходные позиции зависят от конкретных правил взаимодействия, определяются принятой системой игры в защите. Зона действий страхующих игроков зависит также от их количества.

При страховке игроков, принимающих подачу, возможны два варианта взаимодействия: если игрок слабее других и не так уверенно владеет приемом подач, как остальные, то надо страховать такого партнера, прикрывая его на приеме. В этом случае партнеры должны сузить зону его действий до предела. При страховке на приеме подач каждый игрок должен быть готов принять неожиданно направленный мяч, передать неудачно принятый мяч, неожиданно отскочивший в сторону или опускающийся рядом с ним.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом или диагональный игрок (при системе комплектования команды 5x1), выключается из приема вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. Должна быть четкая согласованность игроков на приеме подачи и связующего, выходящего к сетке. При взаимодействиях функции игроков детализируются и распределяются за конкретными волейболистами, контролируются игровой дисциплиной. С появлением на волейбольной площадке игрока либеро основная нагрузка по обеспечению качественного приема мячей в защите возлагается на него. В этой связи расположение игроков в защите, их обязанности зависят от зоны, в которой играет либеро.

Кроме вышеописанных взаимодействий игроков в защите, следует уделить внимание и страховке атакующего игрока. После выполнения нападающего удара мяч может попасть в руки блокирующих и с высокой скоростью отскочить, причем направление этого отскока предсказать довольно сложно. В этой связи конкретные действия каждого игрока при страховке своего нападающего обусловлены применяемой системой игры в защите. При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Все страхующие располагаются таким образом: ближайšie к нападающему (один – два игрока), а затем второй эшелон (два три игрока) и один игрок на задней линии для приема отскочившего мяча. Все игроки без исключения должны готовиться к страховке своего нападающего (Рис. 17-18).

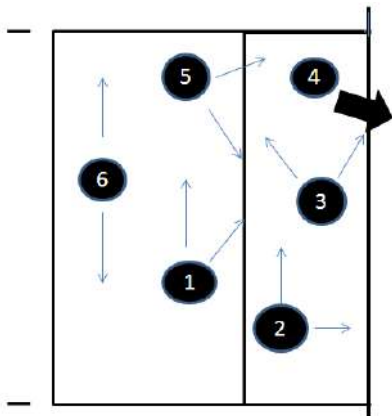


Рис. 17

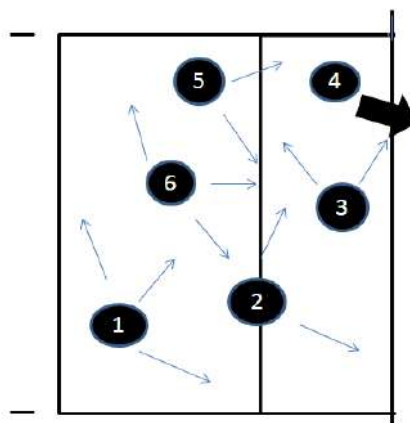


Рис.18

Чем ближе к нападающему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

Успешность взаимодействий в защите во многом обуславливают строгое определение функций игроков и их подготовленности с учетом принятых систем игры, а также особенностей и действий игроков команды соперника, коррекция спорных ситуаций путем предварительной договоренности между игроками и установок тренера.

Командные тактические действия

Содержание командных действий в защите обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительским мастерством своих игроков, характером последующих действий команды, особенностью игровой ситуации. В этих условиях игроки команды должны уметь предвидеть и подготовить способы противодействия. Расстановка игроков должна обеспечить использование положительных качеств игроков, как при приеме подач, так и при организации атакующих действий.

В зависимости от тактики подач противника и распределения игроков при приеме условно выделяют расстановку в линию и уступами.

При расстановке в линию игроки стоят почти на одной линии, не нарушая расстановки. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно.

При расстановке уступами, или в две линии, игроки стоят на различном расстоянии друг от друга, не загромождая один другого.

В большинстве случаев команды предпочитают расстановку уступами. Такое расположение игроков помогает лучше принимать разнообразные по способу выполнения подачи.

Командная тактика защиты в волейболе характеризуется следующими системами организации действий игроков: 1. Система «Углом вперед» 2. Система «Углом назад».

Сущность организации защитных действий игроков по системе игры «Углом вперед» заключается в том, что игрок зоны 6 в этой системе подтягивается вперед и осуществляет в основном страховку блокирующих игроков (партнеров). Его основной функциональной обязанностью является прием обманных ударов от нападающих действий соперника. Если между игроками задней линии (игроки зон 1, 6 и 5) в момент организации защиты по этой системе провести мнимые

соединяющие линии, то будет образован треугольник с вершиной в направлении к сетке, т.е. вперед. Поэтому такая тактическая система организации волейболистов в защите и названа "Углом вперед"(Рис. 19).

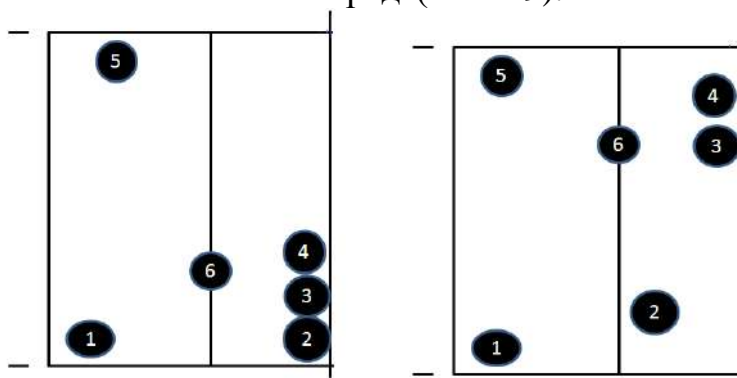


Рис.19

В организации защиты по системе «Углом назад» игрок зоны 6 не выдвигается вперед, как в предыдущей системе, а, напротив, оттягивается назад (мнимый треугольник как бы поворачивается вершиной назад (Рис.20).

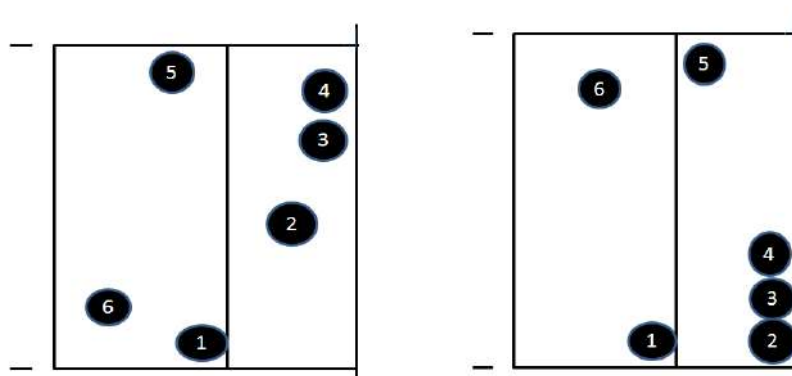


Рис.20

В этой системе игроку зоны 6 вменяется в обязанность не страховать блокирующих партнеров от обманных ударов соперника, а принимать сильно пробитые мячи нападающими ударами соперника в его зону (зона 6). Страховку блокирующих в этой системе наиболее часто обеспечивают не участвующий в блоке игрок, а также игроки зоны 1 и 5, по интуиции перемещаясь по мере необходимости вперед или оставаясь сзади и принимая там, пробитые в эти зоны обычные нападающие удары.

Каждая из названных систем имеет свои преимущества (достоинства) и недостатки.

Достоинство системы «Углом вперед» – однозначное распределение для всех игроков команды функциональных обязанностей. Она в связи с этим проста по своей организации. Обычно эта система наиболее эффективна, если команда отличается хорошим блоком и направление ударов в зону 6 хорошо закрывается этим блоком. Но если блок не обеспечивает отсутствие проникновения мячей в зону 6 от нападающих ударов соперника, эта система не всегда эффективна.

В системе «Углом назад» огрехи блокирующих хорошо «подчищаются» защитником зоны 6, но страховка блокирующих от нападающих обманных ударов

соперника часто бывает неэффективной в связи с плохой интуицией игроков зон 1 и 5 при выборе решений страховать блокирующих от обманного удара или принимать обычный удар.

Выбор каждой из названных систем защиты (или каких-либо смешанных их вариантов) осуществляется тренером с учетом особенностей нападающих действий соперника и с учетом технико-тактических и психологических возможностей игроков своей команды.

При любой системе защиты, при любых ее вариантах игроки могут менять места расположения, чтобы усилить блокирование, страховку или непосредственно прием ударов. Это делается как при розыгрыше подачи, так и в ходе игры.

3. Методика обучения тактическим действиям в волейболе

Обучение тактике волейбола осуществляется с помощью освоения индивидуальных, групповых, командных тактических действий и воспитания тактического мышления.

Индивидуальные тактические действия связаны с принятием решения относительно выбора места и своевременности встречи с мячом, выбором способа выполнения технического приема и выбором направления выполнения действия с мячом.

Групповые тактические действия обусловлены взаимодействием двух и более игроков, а командные связаны с согласованными действиями игроков всей команды.

Этапы методики обучения тактике волейбола зависят от степени владения занимающимися техническими приемами.

Освоение с тактикой игры следует начинать с изучений правил волейбола и элементарных индивидуальных, групповых и командных действий. Следует начинать ознакомление с объяснениями занимающимся на теоретических занятиях, на специальных макетах или планшетах с волейбольной площадкой расстановку спортсменов на площадке, переходы игроков после выполнения приемов игры, применение тактических комбинаций, различные варианты развития той или иной игровой ситуации.

После теоретического занятия волейболисты на практике закрепляют изучаемый материал в индивидуальных, групповых и командных упражнениях в условиях тренировки. Закрепление тактических действий осуществляется в упражнениях, приближенных к игровой обстановке, в учебных и контрольных играх и соревнованиях.

Следует рекомендовать спортсмену как самостоятельный просмотр и разбор действий квалифицированных спортсменов с учетом выполнения игрового амплуа, так и под руководством тренера команды на теоретических занятиях.

Готовность игроков к выполнению тактических взаимодействий обусловлено их уровнем технической подготовленности. Ненадлежащий уровень владения техническими приемами игры является своеобразным препятствием для освоения индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков на площадке.

Литература

1. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
2. Ивойлов, А.В. Волейбол / А.В.Ивойлов. – Минск: Выш. шк., 1985. – 256 с.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия "Школа тренера 11) / Ю.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 400 с.
4. Клещев, Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям /Ю.Н. Клещев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 192 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, [и др.]; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

РАЗДЕЛ III. Теория и методика спортивной тренировки

Тема 16. Общие методические положения и принципы спортивной тренировки и их реализация в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта

План

1. Реализация методических принципов в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в игровых видах спорта.

1.Реализация методических принципов в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в игровых видах спорта.

Как педагогический процесс тренировка волейболистов строится на основе принципов. Одни - общие (дидактические): научности, воспитывающего обучения, сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации, прогрессирувания, прочности. Другие - специфические: направленность к высшим достижениям, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и содержания специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение нагрузки, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность тренировочного процесса. В реализации названных принципов учитывается специфика волейбола.

Принцип *научности* предполагает осведомленность тренеров о современном состоянии научных исследований в области волейбола, игровых видов спорта. Тренер должен постоянно повышать профессиональную квалификацию и теоретическую подготовленность, развивать способность к поиску причинно-следственных связей успехов и неудач в тренировочной деятельности, овладевать технологией научного исследования, использовать научно-методические достижения применительно к конкретным условиям своей работы (контингент, уровень подготовленности и т. д.).

Принцип *воспитывающего* обучения предполагает воздействие на личность занимающихся в процессе обучения навыкам игры. От качества обучения зависит объем знаний, умений и навыков, то есть уровень физического образования, что, в свою очередь, служит важной предпосылкой формирования всесторонне развитой личности. На каждом занятии необходимо решать определенные воспитательные задачи, формировать у занимающихся идейно-политические убеждения,

воспитывать социалистическую нравственность, развивать волевую сферу, влиять на личность в целом.

Принцип *сознательности и активности* предполагает глубокое понимание цели, задач, средств, методов и сущности процесса тренировки.

Прежде всего воспитывается стойкий интерес к занятиям волейболом. Это важное условие сознательного и активного отношения занимающихся к заданиям. Постановку конкретных задач на ближайшие занятия надо увязывать с отдаленными целями тренировки.

Без высокой, сознательной активности невозможно успешное овладение приемами игры и тактическими действиями во всем их многообразии. С одной стороны, волейболист должен разбираться в предмете изучения, с другой - ему необходима корректирующая информация о ходе овладения им приемами игры, тактическими действиями. Спортсмен должен понимать происходящие в организме физиологические и психические процессы, уметь объективно контролировать свою работоспособность и ощущения. Это позволяет ему успешнее тренироваться и выступать на соревнованиях. Без творческого приложения сил самих занимающихся успешная тренировочно-соревновательная деятельность невозможна.

Принцип *систематичности* предполагает упорядоченность, последовательность и неуклонное повышение требований (во всех циклах тренировки), регулярность занятий, повторение.

Приступая к изучению нового приема игры или тактического действия, следует опираться на освоенное ранее (от известного к неизвестному). Сложность изучаемого материала должна нарастать постепенно (от простого к сложному). В занятиях имеет место сочетание этих правил, чему способствует соответствующий подбор средств и методов.

Важное значение имеют регулярность занятий и рациональное чередование нагрузки и отдыха. Количество занятий зависит от целей системы, но должно быть не менее трех в неделю. Нагрузки чередуются с отдыхом, с учетом закономерностей восстановительных процессов. Этим руководствуются при определении максимального количества занятий в микроцикле.

Большое значение имеет повторение, без которого нельзя сформировать навыки игры и обеспечить перестройку морфофункционального порядка, на базе которого происходит развитие физических качеств. В процессе повторения следует варьировать упражнения и условия, в которых выполняются приемы игры, тактические действия, чтобы добиться формирования гибких навыков.

Принцип *наглядности* во многом предопределяет успешность обучения волейболистов навыкам игры. На начальном этапе обучения соблюдение этого принципа важно для того, чтобы создать у занимающихся правильное представление о приеме игры или тактическом действии, которое предстоит изучить. Кроме средств наглядности применяются физическая помощь и различные приспособления. На этапе совершенствования технико-тактического мастерства наглядность помогает тщательно анализировать технику и тактику, вскрывать ошибки и намечать пути их исправления и дальнейшего совершенствования.

В последние годы все большее распространение получает оперативная информация о деятельности волейболиста (качество приема игры, тактического

действия, высота прыжка, скорость пробегания дистанции, сила удара по мячу и т. д.). Помощь тренерам здесь оказывают различные приборы и специальное оборудование: видеоманитофоны, кино- и фотосъемка и демонстрационная аппаратура, измерительные устройства, демонстрационные доски, макеты площадки, кинограммы и т. д. Без этого невозможно проводить учебно-тренировочную работу на современном уровне.

Принцип *доступности и индивидуализации* заключается в том, чтобы все задания соответствовали возможностям занимающихся, то есть их возрасту, полу, подготовленности и индивидуальным особенностям. Работа проводится в широком возрастном диапазоне: 7-10 лет (мини-волейболу), 10-17 лет (детско-юношеские спортивные школы, спортивные секции и уроки волейбола и т.д.), 18-20 лет (юниоры, молодежные команды), до 28-30 лет (команды высших разрядов), группы здоровья (от 10 лет и выше). Варьируется и уровень подготовленности этих контингентов.

Одно из основных требований при обучении навыкам игры в волейбол - овладение рациональной техникой. Для этого необходим оптимальный уровень развития физических качеств, высшей нервной деятельности, волевой сферы. Отсюда роль подготовительных и подводящих упражнений, методов наглядности и т. п.

Доступность предполагает индивидуализацию учебно-тренировочного процесса. При решении задач тренер должен подбирать средства и методы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Дозировка одних и тех же упражнений будет не одинаковой для всех. Индивидуализация проявляется и в технико-тактической подготовке после освоения основ. Выражением индивидуализации служит разделение волейболистов по игровым функциям. Индивидуализация проявляется и в отличии средств и методов для связующих и нападающих.

Индивидуализация имеет место не только в процессе тренировочной деятельности, но и в процессе соревновательного противоборства волейболистов.

Принцип *прогрессирования* предполагает систему усложнения заданий, увеличение объема и интенсивности нагрузок на базе прочного освоения технико-тактического арсенала. В процессе занятий задания по физической, технической, тактической подготовке усложняются, изменяются условия, в которых выполняются упражнения; вводятся упражнения с применением технических средств, тренажерных устройств и т. д.

Построение тренировочного процесса должно обеспечивать движение спортивно-технического мастерства волейболистов вверх по спирали, а не по замкнутому кругу: каждый новый, годовой или четырехлетний цикл должен начинаться на более высоком уровне.

Принцип *прочности* предполагает овладение навыками игры в волейбол не только в процессе учебных игр и игровых тренировок, а самое главное в условиях ответственных соревнований.

Усвоенные знания, качества, умения и навыки волейболисты должны использовать в трудовой деятельности, учении, быту и других условиях жизни. Все

это достигается при соблюдении принципов, содержание которых было раскрыто раньше.

Особенности тренировки как педагогического процесса обусловили специфические принципы, характерные для этого процесса. Суть их в следующем.

Направленность к высшим достижениям. Как вид спорта волейбол немислим без соревнований. Следовательно, закономерно и стремление к наивысшим результатам в спортивных соревнованиях, к победам над сильными соперниками. А это накладывает отпечаток на весь учебно-тренировочный процесс: используются наиболее эффективные средства и методы, углубленная специализация вообще и по игровым функциям в частности, круглогодичные и многолетние занятия, варианты планирования и целый ряд других факторов.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и тренировки. Структура соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность, являются основополагающими для построения тренировки на всех уровнях: тренировочные задания, тренировочные занятия, микроциклы, средние и годовые циклы, четырехлетний цикл для олимпийцев и многолетний цикл в сфере подготовки спортивных резервов.

По мере приближения к основным соревнованиям соответствие их структуре в тренировке увеличивается, при этом не только по технико-тактическому содержанию, нагрузке и т. п., но и по моделированию предстоящих соперников, условий соревнований и т. д.

Непрерывность тренировочного процесса предполагает круглогодичную и многолетнюю тренировку при регулярности занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Перерыв в занятиях может свести на нет усилия тренера и волейболистов. Чередование занятий, нагрузки в них должны быть такими, чтобы обеспечивались восстановление и рост работоспособности. Отсюда требование чередовать микроциклы и занятия с максимальной нагрузкой и малой нагрузкой, активный отдых и восстановительные мероприятия.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок вытекает из необходимости готовить волейболистов к предельной мобилизации сил во время соревнований. В процессе тренировочных занятий на протяжении года и ряда лет постепенно усложняют задания по технике, тактике, физической и интегральной подготовке, систематически используя предельные нагрузки. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения ее интенсивности.

Волнообразность и вариативность нагрузок. Волнообразный характер определяется процессами утомления и восстановления, требующими чередования нагрузок и отдыха, изменением величин и характера нагрузок в микроциклах, этапах и периодах подготовки.

Вариативность тренировочных нагрузок выражается в показателях объема интенсивности, в соотношении работы различной направленности и специфичности, зависимости между периодами напряженной работы и восстановления и т. д. При увеличении объема снижается интенсивность, и, наоборот: при повышении интенсивности уменьшается объем. Увеличение объема предшествует повышению интенсивности.

Цикличность тренировочного процесса заключается в систематическом повторении относительно законченных структурных его единиц: тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Общие и специфические принципы тесно связаны между собой. Знание и умелое использование их в тренировке - залог успешной подготовки волейболистов.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпред, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Выш.школа, 1985. – 256 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Тема 17. Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу

План

1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки
 - 1.1. Общие основы тренировки спортсмена как многолетнего процесса
 - 1.2. Особенности реализации основ многолетней тренировки спортсмена в практике подготовки волейболистов
2. Содержание и целевые установки для групп занимающихся разного возраста.

1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки

1.1. Общие основы тренировки спортсмена как многолетнего процесса

Одним из необходимых (общеизвестных) условий эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов является их длительная многолетняя тренировка, проводимая по-разному в зависимости от целого ряда факторов, в числе которых одними из наиболее существенных являются возраст и спортивная квалификация спортсменов. С учетом этих и многих других факторов усилиями ряда ведущих ученых в области общей теории и методики физической культуры и спорта в настоящее время разработана стройная и проверенная эффективной практикой теория, в которой дана характеристика тренировки как многолетнего процесса. Во всем многолетнем процессе занятий спортом с учетом специфики проводимой учебно-тренировочной работы можно выделить ряд крупных составных частей – стадий и этапов подготовки, в которых определена рациональная смена направленности тренировок и их содержание.

Эта смена осуществляется по закономерностям становления спортивного мастерства и его дальнейшего совершенствования. Своеобразие тренировок в этих

структурных звеньях обусловлено естественным возрастным развитием организма спортсмена, особенностями его общих условий жизни и деятельности в различные периоды времени.

В соответствии с названной теорией в системе многолетних тренировок выделяют следующие три стадии:

- 1) стадия базовой подготовки;
- 2) стадия максимальной реализации спортивных возможностей;
- 3) стадия спортивного долголетия.

В свою очередь, каждая из этих стадий включает этапы, состоящие из нескольких больших циклов (от полугода до нескольких лет каждый). Первая названная стадия включает этапы: а) этап предварительной спортивной подготовки, б) этап начальной специализации. Вторая стадия – «предкульминационный» этап и этап высших индивидуальных достижений. Третья стадия – этап сохранения достижений и этап поддержания общей тренированности.

Стадия базовой подготовки. Продолжительность этой стадии – 4-6 лет. Основная цель спортивной подготовки – заложить «фундамент» будущих достижений: обеспечить всестороннее гармоничное развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных умений и навыков, сформировать начальные основы спортивного мастерства. В основе всей этой стадии реализуется установка на достижение не текущих результатов, а результатов в перспективе. *В предварительном этапе базовой стадии*, начинающимся обычно в большинстве видов спорта в младшем школьном возрасте, проводимые учебно-тренировочные занятия строятся в основном по типу общей физической подготовки с возможно широким использованием средств всестороннего физического развития: воспитания разнообразных физических качеств и формирования специальных знаний, умений и навыков, включая и те, которые необходимы для будущей спортивной специализации, но при условии того, что последние не являются здесь приоритетными.

Этап начальной специализации (этап специализированной базовой подготовки). Основное место в содержании тренировок с началом спортивной специализации продолжает занимать общая подготовка, имеющая, однако, определенную специфику в зависимости от вида спорта. В отдельных игровых видах, в том числе в волейболе, целесообразно сначала отдавать предпочтение средствам так называемой общей игровой подготовки, в которой используются не только специальные упражнения, характерные для техники одного избранного игрового вида спорта, но и упражнения других игровых видов спорта (в волейболе особенно бадминтона, баскетбола, гандбола, футбола и тенниса).

Относительно длительные (полугодовые и годовые) циклы тренировок на этапе начальной специализации проводятся при доминировании подготовительного периода, хорошо увязанного со школьным режимом юных спортсменов (с учетом учебных четвертей и каникулярного времени).

Постепенно (по мере возрастного созревания организма и овладения основами спортивного мастерства) тренировочный режим становится все более направленным

на достижение высоких спортивных результатов не в отдаленной, а в ближайшей перспективе.

Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. Как отмечалось выше, в этой стадии в соответствии с общей теорией спортивной тренировки (ее закономерностей) по направленности проводимой учебно-тренировочной работы и ее содержанию целесообразно выделить следующие два этапа: 1) предкульминационный этап подготовки; 2) этап высших достижений.

Предкульминационный этап. Тренировочный процесс здесь все более приобретает черты углубленной специализации. Удельный вес специальной подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и психологической) существенно увеличивается, причем это происходит не только за счет общей подготовки, сколько благодаря преимущественному увеличению времени на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок возрастают более значительными темпами, чем в предыдущей стадии. Существенно увеличивается соревновательная практика и усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировки. Спортивная деятельность, поглощая все больше времени, перерастает в одну из сфер жизнедеятельности спортсмена и начинает оказывать доминирующее влияние на общий режим его деятельности (безусловно, в том случае, когда у юного спортсмена определяют отличные способности и хорошие возможности для достижения высших спортивных результатов).

Этап высших достижений. В идеале этот этап должен совпадать с возрастом, характерным для высших достижений спортсменов в избранном виде спорта (в спортивных играх этот возраст у женщин 19-25 лет, у мужчин – 23-26 лет). Одним из факторов общей организации деятельности спортсмена, претендующего на достижение высших результатов, является периодика в проведении наиболее крупных для избранного вида спорта соревнований, важнейшие среди которых, как известно, Олимпийские игры.

Стадия спортивного долголетия. В эту стадию, как показывает многолетняя практика, попадают либо спортсмены со стабилизированными, несмотря на длительные участия в крупных соревнованиях, высокими результатами (международного уровня), либо спортсмены, у которых результаты по сравнению с их максимальным пиком снижаются, но они еще достаточно высоки и удовлетворяют их как профессионалов. Тренировки на этом рубеже исключительно индивидуализированы, но с учетом отмеченной выше специфики участия спортсменов в соревнованиях могут быть разделены на два этапа – *этап сохранения достижений и этап поддержания общей тренированности.*

1.2. Особенности реализации основ многолетней тренировки спортсмена в практике подготовки волейболистов

Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах по волейболу должен проводиться в разных по возрасту и спортивной квалификации группах, в число которых входят следующие:

1) группы начальной подготовки (сокращенно НП-1, НП-2) с возрастом учащихся соответственно 7-8 (НП-1) и 8-9 (НП-2) лет;

2) учебно-тренировочные группы (УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3, и УТГ-4, УТГ-5) с возрастом учащихся соответственно 9-10, 10-11, 11-12, 12-13 и 13-14 лет;

3) группы спортивно-педагогического совершенствования (СПС-1, СПС-2, СПС-3) с возрастом учащихся 14-15, 15-16 и 16-17 лет;

4) группы высшего спортивного мастерства (ВСМ-1, ВСМ-2) с возрастом учащихся 17-18 и 18-19 лет.

Многолетний процесс подготовки волейболистов для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва в соответствии с теорией многолетней подготовки, а также с учетом ранней регламентации времени начала занятий (с семи лет) представлен в таблице 1.

Учебные занятия в разных группах спортивной школы должны проводиться с хорошим соответствием определенной стадии и этапу многолетней тренировки, охарактеризованной в общей теории спортивной тренировки как многолетнего процесса, а именно:

– в группах начальной подготовки и в первых двух учебно-тренировочных группах проводится по типу тренировок, характерных для этапа предварительной подготовки;

– в последующих учебно-тренировочных группах и группах спортивно-педагогического совершенствования – по типу тренировок этапа специализированной базовой подготовки;

– в группах высшего спортивного мастерства – по типу тренировок предкульминационного этапа стадии максимальной реализации спортивных возможностей.

Таблица 1 – Многолетний процесс подготовки волейболистов

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержание тренированности
Группы подготовки	ГНП 1-2	УТГ 1-2	УТГ 3- 5	СПС 1-3	ВСМ 1-2	-	-
Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации спортивных возможностей			Спортивного долголетия	

Специализированное учебно-спортивное учреждение (СУСУ) независимо от ведомственной подчиненности являются учебно-спортивными учреждениями отрасли физической культуры и спорта, входят в национальную систему детских и молодежных специализированных учебно-спортивных заведений и обладают правом юридического лица.

2. *Содержание и целевые установки для групп занимающихся разного возраста.*

Основными критериями деятельности групп начальной подготовки являются:

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств и физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола, навыков гигиены и самоконтроля;
- число занимающихся, зачисленных в учебно-тренировочные группы.

В случае выбытия учащегося из группы тренер-преподаватель обязан доукомплектовать ее в месячный срок.

На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены-учащиеся, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки не менее двух лет и выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике игры, овладевшие теоретическими знаниями, изложенными для каждого года обучения. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения ими контрольно-переводных нормативов, наличия установленного спортивного разряда.

В учебно-тренировочных группах критериями являются показатели:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных настоящей программой;
- освоение теоретического раздела программы;
- число учащихся переданных в училища олимпийского резерва, центр олимпийского резерва или клубную команду;
- выполнение норматива 2 взрослого разряда.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, могут остаться на повторный год обучения (не более одного раза на каждом этапе). Выпуск производится после окончания каждого этапа обучения. Зачисление и выпуск учащихся оформляется приказом директора спортивной школы.

Учащиеся, переданные для повышения спортивного мастерства в областные училища олимпийского резерва, Республиканское училище олимпийского резерва, Республиканский центр олимпийской подготовки по спортивным играм или клубные команды, не входят в количественный состав групп, но считаются воспитанниками данной школы и могут выступать за ее команду. Для доукомплектования группы в нее могут быть зачислены учащиеся с предыдущего года обучения. Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость данной группы сохраняются до окончания каждого этапа обучения.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены-учащиеся, выполнившие нормативные требования настоящей программы, овладевшие «школой» игры и выполнившие или подтвердившие в предыдущем году 1 спортивный разряд по волейболу.

Главным периодом работы со спортсменами является этап спортивного совершенствования.

Основными критериями деятельности групп спортивного совершенствования являются:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных, соревновательных нагрузок и плановых заданий, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступления в республиканских соревнованиях;
- число спортсменов, зачисленных в резервные и стажерские составы национальных команд по видам спорта;
- присвоение I спортивного разряда.

Комплектование учебных групп

Согласно положению о спортивных школах структуру и наполняемость учебных групп представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп

Группа	Возраст занимающихся	Минимальная наполняемость групп	Годовая нагрузка	Требования по спортивной подготовке
НП-1	7	14	312	-
НП-2 и св.		14	312	-
УТГ-1	10	12	468	юношеский разряд
УТГ-2		12	624	1 юношеский разряд
УТГ-3		10	780	2 разряд
УТГ -4		10	936	2 разряд
УТГ-5		10	936	2 разряд
СПС-1	15	6	1092	1 разряд
СПС-2		6	1196	1 разряд
СПС св.2		6	1352	1 разряд
ВСП-1	17-18	6	1560	КМС
ВСП св.1		6	1664	КМС

В соответствии с приложением к постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь «О внесении изменения в постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь» от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта» в группах начальной подготовки занимаются дети 7 - 10 лет, допущенные к занятиям врачом. Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки.

Количество учащихся в группах в зависимости от возможностей специализированного учебно-спортивного учреждения в пределах правил техники безопасности может быть увеличено на 1-3 человека в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, на 1-2 – в группах спортивного совершенствования и на 1 – в группах высшего спортивного мастерства.

Зачисление спортсменов-учащихся специализированных учебно-тренировочных учреждений на очередной год обучения и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

В учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го годов подготовки юные волейболисты проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоническое развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основные задачи групп начальной специализации:

- дальнейшее повышение уровня физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- закрепление технико-тактических навыков игры в волейбол, закрепление тактических взаимодействий в нападении и в защите;
- выполнение юношеского разряда по волейболу;
- овладение теоретическими знаниями.

Занятия, проводимые в это время в учебно-тренировочных группах и группах спортивно-педагогического совершенствования, должны быть, как это определено в общей теории многолетней тренировки спортсменов, такими как тренировки, характерные для этапа специализированной базовой подготовки. В это время, наряду со специальными по обучению, целесообразно (особенно в учебно-тренировочных группах) использовать в качестве средств тренировки интенсивные упражнения других игровых видов спорта, а при обучении технике волейбола и особенно при ее совершенствовании, переходя к овладению выполнением наиболее эффективных современных способов техники, не следует акцент делать на только одних каких бы то ни было вариантах технических приемов, а, напротив, дать возможность учащимся сделать попытки выполнить все многообразие этих вариантов, характерных для спортивного волейбола. Например, при обучении передач целесообразно, чтобы учащиеся проверили свои способности и возможности выполнять самые разные спортивные способы этих передач и в самых разнообразных движениях: сверху и снизу, в стойке, после перемещения, в прыжке, с акробатическими падениями и пр. При этом необходимо, чтобы выполнение всех этих вариантов было осуществлено в разных условиях встречного полета мяча к игроку: медленного, средней скорости и очень быстрого после сильного удара по мячу тренером или партнером. При совершенствовании техники нападающего удара необходимо, чтобы в это время его выполняли учащиеся не только прямым способом в одном темпе и при одинаковой удаленности от сетки, но и способом бокового удара в разном темпе и с разной удаленностью мяча от сетки. Кроме того, полезно в это время провести апробацию ударов с так называемыми финтами (с замаскированными переводами).

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники. Средства совершенствования технико-тактических взаимодействий волейболистов в условиях тренировок предложены в приложении 3.

Отбор юных волейболистов и контроль за их подготовленностью являются наиболее важными элементами в работе детского тренера. Основой отбора и контроля за подготовленностью юных волейболистов являются контрольные испытания.

Перевод из одной учебно-тренировочной группы начальной специализации в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

- уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх;
- знать программный теоретический материал;
- выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

На начальном этапе отбор производит тренер, на последующих, начиная с подросткового возраста, оценку перспективности спортсменов осуществляют специалисты диагностического центра.

В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет подготовки юные волейболисты проходят этап углубленной специализации. На этом этапе учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органичном единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

Основные задачи групп углубленной специализации:

- дальнейшее всестороннее физическое развитие, совершенствование основных физических и психических качеств;
- правильное выполнение технических приемов, в том числе в усложненных условиях;
- обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;
- овладение теоретическими знаниями по методике и правилам игры.

В группах спортивного совершенствования волейболисты закрепляют и совершенствуют полученные ранее знания, приобретенные умения и навыки. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности.

Основные задачи, стоящие перед учащимися групп спортивного совершенствования:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- совершенствование выполнения технических приемов, выполнение приемов свободно, экономично и надежно, умение выполнить прием на высокой скорости, достижение необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;
- закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения с учетом выполняемого игрового амплуа в команде;
- выполнение I спортивного разряда;
- овладение теоретическими знаниями по методике спортивной тренировки и правилам игры и их изменениями;
- выполнение функций инструктора-общественника, оказание помощи в судействе матчей юных волейболистов.

В настоящее время организационная структура многолетней подготовки волейболистов включает три звена – начальное, среднее и высшее. Начальное звено объединяет весь массовый волейбол. Среднее звено – это детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР). Высшее звено организационной структуры призвано готовить высококвалифицированных спортсменов. Как правило, эту подготовку в настоящее время осуществляют в Республиканском центре олимпийской подготовки по игровым видам спорта, Республиканском государственном училище олимпийского резерва, в областных училищах олимпийского резерва. Учащиеся этих отдельных структурных подразделений Министерства спорта и туризма в зависимости от уровня их мастерства и подготовленности принимают участие в соревнованиях взрослых команд-мастеров. Лучшие волейболисты этих команд привлекаются в молодежные сборные, а наиболее талантливые в национальную сборную команду нашей страны.

Основные задачи, стоящие перед учащимися групп высшего спортивного мастерства:

- дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;
- освоение и совершенствование внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;
- достижение автоматизированности выполнения технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;
- подтверждение первого взрослого разряда и при возможности выполнение норм кандидата в мастера спорта;
- глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам игры;
- выполнение функций инструктора-общественника, судейство матчей младших возрастных групп.

Направленность учебных занятий в группах высшего спортивного мастерства в этот период такая же, как в тренировках, характерных для предкульминационного

этапа стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей. В это время тренировочный процесс приобретает ярко выраженные черты углубленной специализации. Приоритетной здесь становится специальная подготовка, проводимая в тесном соответствии со спецификой выполняемого игрового амплуа волейболиста (связующий, нападающий первого темпа, нападающий второго темпа, свободный защитник – «либеро»), причем совершенствование мастерства учащихся спортивной школы в это время должно осуществляться в равной мере как на тренировках, так и в процессе их участия в соревнованиях (желательно в большом объеме и не только в молодежных командах, но и в виде стажировки во взрослых квалифицированных).

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпред, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Выш.школа, 1985. – 256 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. Волейбол: Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. Разработана в НИИ ФКиС РБ канд. пед. наук Э.А.Сергеевым. – Минск: РУМЦФВН, 2003. – 104с.

Тема 18. Методика отбора в процессе многолетней подготовки волейболистов

План

1. Система отбора как составная части общей системы подготовки спортсменов. Понятия «одаренность», «способности», «задатки», «спортивная ориентация» и « спортивный отбор».
2. Принципы отбора.
3. Основные этапы отбора.
4. Критерии отбора.
5. Методические основы отбора для занятий волейболом.

1. Система отбора как составная части общей системы подготовки спортсменов. Понятия «одаренность», «способности», «задатки», «спортивная ориентация» и « спортивный отбор».

К основным понятиям теории спортивного отбора следует отнести следующие: спортивная ориентация и спортивный отбор.

Спортивная ориентация - вид социальной ориентации, направленной на оказание организованной помощи детям и молодежи в выборе предмета спортивной

специализации с учетом их индивидуальных способностей, склонностей и интересов. спортивный отбор — это комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта.

Спортивный отбор — это комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта. Основной целью спортивного отбора, согласно общим теоретическим представлениям, считается поиск наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в избранном виде спорта.

Отбор спортсменов — составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к волейболу и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе. Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовывать группы наиболее способными, а, следовательно, более перспективными занимающимися, с другой - помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков и, тем самым, наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

Спортивная ориентация и спортивный отбор имеют общие и специфические признаки, к общим относятся: способности индивидуума; ресурсы общества. К специфическим признакам относятся: интересы индивидуума — в понятии «спортивная ориентация» и требования вида спорта — в понятии «спортивный отбор».

Таким образом, и спортивная ориентация и спортивный отбор — самостоятельные виды социальной деятельности, преследующие свои специфические цели и использующие для их достижения соответствующие методы, средства и условия организации. В связи с этим были выделены следующие основные разновидности спортивной ориентации и отбора:

- общая спортивная ориентация и отбор, направленные на вовлечение возможно большего числа детей в занятия спортом и отбор моторноодаренных детей и подростков для занятий спортом в ДЮСШ. Этот вид ориентации и отбора — начальные элементы всей системы многолетней подготовки спортивных резервов;

- видовая ориентация и отбор, направленные на определение спортивной пригодности детей и подростков к занятиям в одном из конкретных видов спорта;

- ролевая ориентация и отбор, нацеленные на определение конкретного игрового или командного амплуа юных спортсменов;

- соревновательная ориентация и отбор ставят своей целью выбрать из числа равноценных кандидатов лучших и сориентировать их на выступлении в конкретном номере программы соревнований.

Остановимся на методологических основах теории спортивного отбора. Основной задачей спортивного отбора является определение наличия задатков и способностей для занятия данным видом спорта.

Задатки — врожденные анатомо-физиологические особенности человека, которые чаще всего обусловлены наследственностью. Однако от природной одаренности (задатков) зависит не сам успех в том или ином виде спорта, а только

возможность его достижения. Задатки являются своеобразным стержнем, лежащим в основе способностей.

Способности – это индивидуальные особенности индивидуума, зависящие от врожденных качеств, факторов внешней среды и обучения, обеспечивающие успех в том или ином конкретном виде спорта.

Способности бывают как: основные (без них не может данная деятельность быть успешной), дополнительные (существенные, но компенсируемые), сопутствующие (проявляются в виде компенсаторных); Общие (проявляемые во многих видах деятельности) и специальные (определяющие успех в данном виде деятельности).

Сочетание задатков и способностей, способствующих достижению успеха в конкретном виде деятельности и называется одаренностью.

Под *одаренностью* спортсмена стоит понимать благоприятное сочетание способностей и врожденных задатков, и умение эффективно их развивать в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в том или ином виде спорта.

Требования, предъявляемые видом спорта, формируют спортивную пригодность. Понятие *пригодности* предусматривает, что не только человек подходит к той или иной спортивной деятельности, но и последняя соответствует ему.

2. Принципы отбора.

Бриль М.С. рекомендует руководствоваться следующими принципами при проведении спортивного отбора:

1. Принцип комплексного подхода (получение как можно больше информации относящееся к различным сферам жизнедеятельности с точки зрения возможности формирования специальных способностей);

2. Принцип диалектического единства пригодности, ориентации и отбора;

3. Принцип единства интересов спорта и интересов личности (отбор должен быть гуманным и социально оправданным мероприятием);

4. Принцип диагностики обучаемости (изучение динамики успехов в обучении)

5. Принцип последовательности и избирательности (вначале измеряются консервативные и малокомпенсируемые качества, затем лабильные и компенсируемые и выявляются наиболее значимые качества и свойства в данном виде спорта)

6. Принцип единства отбора и воспитания (информация, полученная в процессе изучения личности при отборе должна быть использована не только для заключения о пригодности, но и для воспитания спортсмена)

7. Принцип предварительной подготовки к отбору (ориентация физического воспитания на развитие способностей, характерных для групп видов спорта).

3. Основные этапы отбора.

Спортивный отбор — это многоступенчатый процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсмена, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.

В сложившейся системе многолетней спортивной подготовки, по мнению А.А. Гужаловкогоследует выделить пять этапов отбора: Общая спортивная ориентация и отбор, направленный на привлечение детей к занятием спортом вообще; *Первый этап* отбора осуществляется с 7–8 до 9–10 лет. Его цель — определение способности детей и подростков к взаимодействию, ориентировке, быстрой реакции, координации движений. Лучшим средством такой диагностики являются подвижные игры.

Игры способствуют проявлению функций в тех сочетаниях, которые составляют структуру двигательной одаренности. Также первый этап связан с начальным обучением в детской спортивной школе в группах начальной подготовки. Физическое развитие детей оценивается по ряду внешних признаков: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. После этого исследуются двигательные способности детей.

Второй этап отбора считают основным. Цель его — формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа наиболее одаренных детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Основной задачей отбора является разносторонняя оценка различных систем организма.

Этап отбора в учебно-тренировочные группы проводится в течение последнего года обучения в группе начальной подготовки. Его проводят тренеры спортивных школ, при этом учитывается состояние здоровья по данным врачебно-физкультурных диспансеров, выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта, изучение темпов прироста физических качеств.

Огромное значение при отборе детей в детско-юношеские спортивные школы имеет оценка состояния их здоровья. Отсутствие нарушений в нормальной деятельности организма — одно из важнейших условий достижения успеха в современном спорте.

В спортивных играх перспективность спортсменов должна определяться на основе анализа специфических качеств, обеспечивающих успешное решение технико-тактических задач в процессе спортивной деятельности. Прогнозирование способностей детей к занятиям спортивными играми осуществляется на основе изучения комплекса индивидуальных свойств личности: морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния органов и анализаторных систем организма, уровня развития физических качеств (преимущественно скоростно-силовых); координационных способностей, способности к оперативному решению двигательных задач и тактическому мышлению, обеспечивающему предвидение вариантов тактических ситуаций, выбора и осуществления приемов и способе ведения спортивной борьбы; способности к проявлению нервно-мышечных усилий и управлению своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях.

Для надежности прогноза способностей в спортивных играх необходимо проведение контрольных испытаний в сочетании с педагогическими наблюдениями за развитием изучаемых качеств и свойств личности спортсмена. И чем длительнее процесс наблюдений, тем надежнее прогноз.

Третий этап отбора связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СДЮШОР, УОР, ШВСМ. Основной задачей этапа отбора

является выделение наиболее перспективных спортсменов. На этом этапе формируются сборные юношеские команды.

Перспективность кандидатов в эти команды определяется на основе учета двигательного потенциала. В процессе отбора кандидатов в сборные команды учитываются морфологические признаки, уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности, функциональные возможности организма спортсмена. Отбор, как правило, проводят тренеры.

На данном этапе многолетнего отбора большое значение приобретает оценка показателей, отражающих уровень функциональных возможностей различных систем организма. Существенной стороной отбора на данном этапе является оценка техники выполнения различных специально-подготовительных упражнений. Эффективность отбора в значительной мере связана с оценкой у спортсменов основных показателей, характеризующих уровень их специальной подготовленности и спортивного мастерства. Уровень развития физических качеств — скоростно-силовых, различных видов выносливости, гибкости, возможности системы энергообеспечения, совершенство спортивной техники, экономичность работы, способность к перенесению нагрузок и эффективному восстановлению — постоянно должен находиться в поле зрения тренера, работающего с юными спортсменами.

Четвертый этап отбор ставит своей целью выделение контингента спортсменов, способных к достижению результатов на международном уровне. Методы и технология отбора остаются, в основном, теми же, что и на предыдущем этапе, однако их значимость и объем расширяются. Программа отбора включает 5 разделов: 1) состояние здоровья; 2) выполнение контрольно-переводных нормативов; 3) медико-биологическое обследование; 4) психодиагностика; 5) антропометрия.

Разделы обследования в комплексе позволяют достаточно надежно оценить степень подготовленности спортсмена, состояние отдельных систем, уровень резервных возможностей организма, наличие сильных и слабых сторон.

Пятый этап отбора связан с комплектованием сборной команды по конкретному виду спорта. В целях отбора контингента молодых спортсменов для прохождения централизованной подготовки в составе сборных команд по конкретному виду спорта проводится просмотрный учебно-тренировочный сбор с обязательным тестированием участников на базе центров олимпийской подготовки.

В ходе учебно-тренировочного сбора на основе анализа результатов тестирования и учета тренировочных нагрузок прошедшего этапа тренеры спортивных федераций, совместно с сотрудниками КНГ, оценивают итоги подготовки и характер ведения тренировочного процесса. По итогам комплексного обследования определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач олимпийской подготовки, что и служит окончательным определением для укомплектования контингента спортсменов для участия в конкретных соревнованиях.

Одним из основных показателей, свидетельствующих о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, является разносторонняя техническая

подготовленность. Она проявляется в достаточно совершенном владении не только техникой вида спорта, но и в умении технически правильно выполнять большое количество разнообразных специально-подготовительных упражнений, тонко варьировать пространственными, временными и динамическими параметрами движения в процессе выполнения самых разнообразных упражнений. Такая структура технической подготовленности позволяет сформировать на данном этапе многолетней тренировки рациональную и лабильную технику движений, находящуюся в соответствии с морфофункциональными возможностями спортсмена и специфическими требованиями конкретной соревновательной деятельности.

Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена. При этом в первую очередь следует оценивать устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизоваться в игре, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, правильно распределять силы, также умение показать наивысшие результаты.

Следует подробнее остановиться на критериях отбора волейболистов, на разных этапах спортивного отбора.

4. Критерии отбора.

Критерии отбора следует отметить, что их можно разделить на:

1. Медико-биологические: — заключаются в анализе состояния здоровья, состоянии функциональных и сенсорных систем, индивидуальные особенности ВНД, определении биологического и паспортного возраста и т.д.

Определение биологического возраста по росту и окружности грудной клетки предлагают Г.А. Макарова, А.И.Бондарь предлагает на основании данных скелетной зрелости, сроков полового созревания, динамики изменения отдельных антропометрических признаков с помощью метода регрессионного анализа с помощью разработанной таблицы можно определить биологический возраст ребенка.

Таким образом, при отборе детей у тренеров можно отметить тенденцию к увлеченности выбора детей – акселератов, то есть тех, кто имеет видимое физическое преимущество перед своими сверстниками. С возрастом гетерохронность в развитии сглаживается, а бывшие ретарданты (с отставанием в физическом развитии) иногда опережают по всем показателям бывших акселератов.

В последние годы на основании соматических измерений разработана объективная метрическая схема соматотипирования, позволяющая определить место обследуемого в ряду нано-мегалосомного варьирования, оценить выраженность костной, мышечной и жировой масс тела, а также дать оценки пропорционного варьирования, с помощью разработанной формулы математически оценить вариант развития (укороченный, банальный, растянутый). Иными словами, используя метрические показатели скорости развития, дать оценку соматического типа - частной конституции человека.

Соматотипирование (сома - тело) производится путем оценки телесных показателей, составляющих трех независимых уровней варьирования - габаритного, компонентного и пропорционного. Дополнительно при соматотипировании

производится оценка варианта развития обследуемого, то есть оценка скорости его развития (созревания). Таким образом, при соматотипировании происходит группировка лиц, входящих в популяцию (в контингент обследуемых) по пространственным и временным характеристикам. Сам соматический тип является характеристикой морфологического раздела конституции. Это одна из частных конституций человека обусловленная и обуславливающая его общую конституцию.

Методика соматотипирования разработана рядом авторов и позволяет в возрасте еще в дошкольном возрасте разделить детей на разные соматические группы (Наносомный (НaC), Микросомный (МиC), Мезосомный (МеC), Макросомный (МаC), Мегалосомный (МегC), Микромезасомный и Мезомакросомный), что позволит прогнозировать темпы его физического развития с помощью несложно проведенных измерений.

Диагностику ростовых показателей можно проводить как с помощью специальных формул (разработанных югославскими авторами А.Николичем и В.Параносичем, 1984 г.).

$$\text{Для мальчиков} = \frac{\text{рост отца} + \text{рост матери}}{2} \times 1,08$$

$$\text{Для девочек} = \frac{\text{рост отца} \times 0,923 + \text{рост матери}}{2}$$

$$\text{Мальчики} = (\text{рост отца} + \text{рост матери}) \times 0,54 - 4,5$$

$$\text{Девочки} = (\text{рост отца} + \text{рост матери}) \times 0,51 - 7,5$$

В таблице представлена динамика роста детей в процентах к окончательному росту

В настоящее время большое внимание уделяется генетической предрасположенности детей для занятий определенными видами спорта. Даже для спортсменов создаются генетические карты на основании полученных маркеров. На рисунке предложен вид такой генетической карты спортсмена.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Мышечная сила
NR3C1;VDR-3;IGF-2,
GDF-8;RB-1

Антропометрические данные:
ADRA2B;CDKN1A, MYOD1, CYP
19;COMT;MC4R (V103D)

Гены физической активности:
DRD2;ACE;CASR;LEPR;CYP19A1

Выбор вида спорта :
стайер спринт
PPARA 2578 C/C G/G
ACE II D/D
ACN-3

Ограничения занятием спортом:
GK;AMPD1;SGCG,
MTCO, GPIIIa, K, Na-
каналы

Рис.1-Генетическая карта спортсмена

2. Педагогические критерии (спортивно-интеграционные по Л.П. Матвееву)

Включают интегральную оценку одаренности, спортивной пригодности или способности к занятиям спортом в зависимости от стадий отбора. Для оценки с помощью педагогических критериев используется методы анкетирования, наблюдения, опроса, тестирования т.д.

Для оценки физической и технико-тактической подготовленности используются тесты, для оценки эффективности действий игрока в условиях соревнований. Методика проведения оценки уровня разных сторон подготовленности предложена в теме : «Педагогический контроль уроаня подготовленности волейболистов».

Физическая подготовленность оценивается на начальных стадиях с помощью подвижных игр и эстафет, в дальнейшем с использованием проверенных тестов для оценки этой стороны подготовленности.

Технико-тактическая подготовленность на первых стадиях отбора рассматривается как комплекс навыков и умений, но не в качестве показателей одаренности. Чем выше уровень спортивной квалификации тем сложнее для исполнения предлагаются тесты для оценки технико-тактического мастерства.

Соревновательная деятельность оценивается с помощью анализа количественных и качественных характеристик выполняемых действий в условиях соревнований каждого отдельного игрока и команды в целом.

В настоящее время применяются специальные статистические программы и графическая регистрация действий игроков в условиях соревнований.

Психофизиологические На всех стадиях отбора дается оценка перцептивно-интеллектуальным (оперативное мышление, кинестезическая чувствительность и др.) и эмоционально-волевым процессам (целеустремленность, настойчивость, эмоциональная устойчивость и др.)

Психофизиологические качества составляют основу способностей к игровой деятельности. Высокий уровень психологических свойств, свойств личности, а также хорошие темпы их развития определяют успешность как технико-тактической подготовки, так и игровой эффективности спортсмена.

Социологические критерии состоят в рассмотрении команды в качестве коллектива с присущими ему проблемами группового развития, совместимости, лидерства и т.д.

Спортивный отбор в волейболе представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем генетически-обусловленных задатков и способностей к игровой деятельности и свойствами организма, обеспечивающими успешное овладение навыками игры, высокую степень конкурентоспособности и надежную эффективность соревновательной деятельности, выполнение всех требований многолетней подготовки. Качественно видоизменяясь, отбор сопутствует многолетней подготовке волейболистов на всем ее протяжении.

Литература

1. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпресс, 2002. – 368 с.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов . – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
3. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Выш.школа, 1985. – 256 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Дополнительная

1. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие/ в.г. никитушкин. - Москва, 2009. – 116 с.
2. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. —М.: Физкультура и спорт, 1980.—127 с.

Тема 19. Взаимосвязь видов подготовки в тренировочном процессе волейболистов (теоретической, психологической, физической, технико-тактической и интегральной)

План

1. Характеристика видов подготовки волейболистов.
2. Общая физическая подготовка, ее содержание, цели и задачи, место в общей системе подготовки спортсменов.
3. Специальная физическая подготовка, ее содержание, цели и задачи, место в общей системе подготовки спортсменов.
4. Техническая подготовка волейболистов. Цель и задачи подготовки. Методы и средства технической подготовки волейболистов различных возрастных и квалификационных категорий.
5. Тактическая подготовка волейболистов. Цели и задачи подготовки. Методы и средства тактической подготовки волейболистов разного возраста и квалификации.
6. Основы психологической подготовки спортсменов в волейболе. Структура и направленность психологической подготовки. Средства и методы специальной психологической подготовки.
7. Интегральная подготовка как целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста. Задачи интегральной подготовки. Средства интегральной подготовки.
8. Соревновательная подготовка. Средства соревновательной подготовки.
9. Теоретическая подготовка волейболистов. Цель и задачи теоретической подготовки. Средства и методы теоретической подготовки волейболистов разного возраста и уровня квалификации.

1. Характеристика видов подготовки волейболистов.

Многолетний процесс подготовки волейболиста предполагает изучение материала по разделам подготовки, а именно общей и специальной физической, технико-тактической, интегральной, игровой, соревновательной и теоретической. Остановимся подробно на каждой из них.

2. Общая физическая подготовка

Содержанием раздела «физическая подготовка спортсмена» является воспитание физических качеств, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепления здоровья.

В свою очередь «физическая подготовка» это определенный спортивно-педагогический процесс в физическом воспитании и спорте, направленный на

развитие физических качеств спортсмена или просто занимающегося физической культурой человека с целью повышения своих физических возможностей и работоспособности.

Под «физической подготовленностью» следует понимать результат осуществленного процесса физической подготовки, т.е. определенный уровень развития физических качеств, достигнутый в результате названного процесса тренировок.

Физическую подготовку принято делить на общую и специальную. Выделяя их имеют ввиду, что определенные компоненты спортивной подготовки находятся не в одинаковом отношении к спортивной специализации и общему разностороннему развитию человека. Термин «общая подготовка», если корректно истолковать его в применении к подготовке спортсмена, означает в ней то, что не сводится к спортивной специализации и тем не менее создает и оптимизирует предпосылки прогрессирования спортсмена в избранном им виде спорта путем содействия общему подъему уровня функциональных возможностей спортсмена, его разностороннему развитию, обогащению знаниями, умениями и навыками, так или иначе способствующими совершенствованию. В отличие от этого, специальную подготовку спортсмена составляет по сути лишь то из комплексного содержания его подготовки, что имеет ближайшее отношение к предмету спортивной специализации, с нарастающей углубленностью адаптирует спортсмена к избранной соревновательной деятельности, тем самым специализирует его в этом направлении.

Физическая подготовка не только тесно связана со всеми другими разделами тренировки, являясь ее органической частью, но и непосредственно обуславливает достижение спортсменом высоких результатов в предстоящих соревнованиях.

Методы и средства воспитания основных физических качеств

Остановившись на методике воспитания силы, следует отметить, что основным условием для развития этого качества является создание больших мышечных напряжений. Для обеспечения этого условия можно использовать три способа: 1) применять непредельное отягощение при большом количестве повторений движений («до отказа»); 2) использовать предельные отягощения; 3) использовать непредельные отягощения, но движения выполнять с максимальной скоростью.

Соответственно этим способам необходимо различать следующие три метода воспитания силы:

- метод повторных усилий;
- метод максимальных усилий;
- метод динамических усилий.

В качестве средств развития силы используются следующие разновидности упражнений:

- 4) упражнения с внешним сопротивлением;
- 5) упражнения с отягощением собственного веса;
- 6) статические упражнения и упражнения, аналитически воздействующие на развитие отдельных мышечных групп.

Силовые упражнения в разных видах спорта целесообразно разделить на три группы:

- 4) упражнения неспецифического воздействия;
- 5) аналитические упражнения, направленные на развитие мышечных групп, ведущих для данного вида спорта;
- б) упражнения, развивающие силу в рамках основных спортивных навыков.

При воспитании быстроты следует учитывать основные требования, которым должны отвечать скоростные упражнения: 1) техника упражнений должна обеспечивать выполнение действия на предельных скоростях; 2) упражнения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении основные волевые усилия были направлены не на способ, а на высокий конечный результат; 3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

При воспитании быстроты ведущим является повторный метод. Продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими механизмами: изменением возбудимости центральной нервной системы и восстановлением вегетативных функций. Интервалы отдыха должны быть, с одной стороны, настолько короткими, чтобы возбудимость центральной нервной системы не успела снизиться, а с другой, настолько длительными, чтобы вегетативные функции успели восстановиться.

Характеризуя методику воспитания быстроты, следует особо отметить, что это одно из самых «консервативных» качеств, то есть наиболее трудно поддающееся воспитанию даже при использовании объемных тренировочных воздействий.

Остановившись на методике воспитания выносливости следует отметить, что обычно в процессе тренировки решаются следующие задачи: 1) повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента); 2) повышение аэробных возможностей (в частности, повышение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем); 3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

При воспитании анаэробных возможностей следует уделять внимание повышению возможностей креатинфосфатного механизма и совершенствовать гликолитический механизм. Средствами воспитания этих возможностей служат, как правило, те основные физические упражнения, которые составляют соревновательную деятельность. При воспитании аэробных возможностей решают три задачи: 1) развитие максимального уровня потребления кислорода; 2) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время; 3) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

К средствам воспитания дыхательных возможностей относятся упражнения, позволяющие достигать максимальных величин производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. При этом стараются использовать упражнения, движения в которых выполняются с участием большого объема мышечной массы. Занятия, если это возможно, проводят в местах, богатых кислородом. Упражнения чаще проводят равномерным, повторным и попеременным методами.

В спортивных играх движения непрерывно меняются как по интенсивности, так и по форме. Поэтому для представителей игровых видов спорта существенное значение имеют как аэробные, так и анаэробные возможности. Для развития выносливости здесь целесообразно широкое использование и циклических упражнений, и упражнений своего вида спорта. Использовать упражнения типа игры можно тремя путями: первый – сохранять интенсивность и длительность работы равными соревновательным, второй – увеличивать длительность встречи и соответственно снижать интенсивность, третий – увеличивать интенсивность встречи и, вследствие этого, несколько сокращать длительность встречи. Подобное распределение нагрузки называют интервальным методом. С ростом тренированности игроков время отдыха между периодами сокращается, исключая лишь тот перерыв, который обусловлен правилами соревнований.

Основным путем воспитания координационных способностей является овладение новыми разнообразными двигательными навыками. Целесообразно применять упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. В процессе воспитания этих способностей следует использовать разнообразные методические приемы, стимулирующие более высокое проявление двигательной координации, такие как: 1) применение необычных исходных положений; 2) зеркальное выполнение упражнений; 3) изменение скорости или темпа движений; 4) смена способов выполнения упражнений; 5) усложнение упражнений дополнительными движениями; 6) изменение противодействий движениям. Для воспитания ловкости следует часто использовать упражнения, близкие соревновательным, но с изменением условий выполнения или состава действий.

Для воспитания гибкости рекомендуется использовать упражнения с увеличенной амплитудой движений. Их называют упражнениями «на растягивание». Они делятся на две группы: активные движения и пассивные. В активных увеличение амплитуды в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав, в пассивных – используются внешние силы. Во вторую группу входят упражнения с самозахватами, а также с внешней помощью. Степень воздействия этих упражнений примерно соответствует их перечислению. Помимо названных, для развития гибкости еще используют упражнения статического характера.

3. Специальная физическая подготовка волейболистов

Для развития специальных физических качеств волейболистов рекомендуются следующие упражнения:

4) гимнастические (на месте и в движении, индивидуальные и парные, на разные группы мышц, на расслабление, на гимнастической скамейке, с набивными мячами, с амортизатором и эспандером);

5) акробатические (группировки, перекаты, кувырки, полушпагаты, шпагаты, мосты, акробатические прыжки, прыжки на батуте и на подкидном мостике);

6) подвижные игры и эстафеты (на быстроту и ловкость, на скоростную и скоростно-силовую выносливость, на прыгучесть, для развития чувства пространства и координации движений).

Все перечисленные средства развития физических качеств отнесены к разделу специальной физической подготовки волейболистов, поскольку рекомендуемые упражнения по своему двигательному содержанию (составу и характеру движений в действиях) соответствуют соревновательным упражнениям волейболистов. Эти упражнения так же, как специфические действия в соревновательной деятельности волейболистов, состоят из таких характерных для волейбола движений, как прыжки, бег (рывки), броски предметов (движения, носящие характер «взрывного» действия), акробатические амортизационные падения (приземления), перекаты, кувырки и перевороты. Перечисленные выше средства физической подготовки в большинстве случаев адекватны соревновательной деятельности спортсменов в волейболе, поскольку их моторное содержание соответствует соревновательным упражнениям. Однако эта адекватность односторонняя, поскольку в этих средствах не учтено то, насколько они соответствуют соревновательным упражнениям с точки зрения развертывания при их выполнении механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

С учетом специфических особенностей энергообеспечения мышечной работы в соревновательной деятельности спортсменов в волейболе методы и средства воспитания физических качеств, необходимых волейболисту, выделяют такие специальные физические качества, как: специальная быстрота, прыгучесть, специальная выносливость.

Прыгучесть необходима волейболисту для эффективного выполнения таких технических приемов игры, как подача, передача мяча в прыжке, блокирование и особенно нападающие удары. Прыгучесть зависит от скорости сокращения мышц и развитой мышечной массы. Прыгучесть обеспечивается «взрывной» силой – способностью проявлять силу в короткие промежутки времени. Средствами воспитания прыгучести являются упражнения с отягощением и упражнения с преодолением собственного веса. Можно использовать также имитационные упражнения и основные соревновательные упражнения. Для развития (увеличения) мышечной массы хорошо использовать такие упражнения, как приседания со штангой (60-70 % от веса спортсмена), вырывание гири (24-32 кг), прыжки со штангой на плечах (20-30 кг). Время выполнения одного упражнения – до появления мышечной усталости. Для развития скорости сокращения мышц рекомендуется применять выпрыгивания вверх из глубокого приседа, разнообразные многоскоки, отскоки после спрыгивания с высоты, имитацию технических приемов с прыжками. Рекомендуемая дозировка этих упражнений следующая: продолжительность одной серии – 10-15 прыжков, интенсивность – максимальная, паузы отдыха между повторениями – 1-2 мин., количество серий – 4-6.

Мышечную массу рекомендуется развивать параллельно со скоростью сокращения мышц.

Быстрота в волейболе проявляется в трех формах:

- 4) быстрота реакции на сигналы партнеров и изменения игровых ситуаций;
- 5) предельная быстрота движений;
- 6) быстрота перемещений по площадке.

Для развития быстроты должны соблюдаться определенные условия выполнения упражнений: 1) выполнять их следует после хорошей разминки;

2) длительность одного упражнения должна быть такой, при которой не происходит снижения предельной скорости перемещений; 3) количество повторений должно быть таким, при котором упражнения выполняются без снижения скорости; 4) интервалы отдыха между повторами устанавливаются такими, чтобы следующие повторения начинались без снижения скорости; 5) упражнения выполняются сразу после проведенной разминки.

Для развития быстроты используют следующие методы: повторный, интервальный, игровой и соревновательный. Упражнения, в которых есть различного рода перемещения, рекомендуется выполнять следующим образом: продолжительность одного повторения – 10-15 с.; интенсивность – максимальная; паузы отдыха между повторениями – 15-45 с. Количество повторений – 5-8.

При воспитании выносливости могут использоваться следующие методы: непрерывный, интервальный, повторный и соревновательный. Специальную выносливость волейболиста составляют прыжковая, скоростная и общая игровая выносливость.

Прыжковая выносливость – это способность к многократному повторению прыжковых действий с оптимальными мышечными усилиями. Эта способность необходима при длительной работе в бескислородных условиях, которая обеспечивается как анаэробными возможностями организма, так и волевой подготовкой волейболиста. Дозировка физической нагрузки в упражнениях на прыжковую выносливость рекомендуется следующей: продолжительность одного повторения – 1-3 мин.; интенсивность – близкая к максимальной; паузы отдыха между повторениями – 1-4 мин.; количество повторений – 5-8. Основными средствами тренировки прыжковой выносливости названы: прыжковые упражнения с отягощениями и без отягощений, прыжковые имитационные действия, основные соревновательные упражнения. Методы развития прыжковой выносливости: повторный, интервальный, метод «до отказа».

Скоростная выносливость – это способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Мышечная работа при воспитании скоростной выносливости проходит в бескислородном режиме. Основным механизмом энергообеспечения является алактатный процесс, время действия которого на максимальных значениях ограничено 5-10 секундами.

При воспитании скоростной выносливости рекомендуется следующая дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 15-30 с., интенсивность – максимальная, паузы отдыха между повторами – 1-2 мин., количество повторений – 4-6 в тренировке. Методы развития скоростной выносливости: повторный, интервальный, соревновательный. Средства тренировки: челночный бег между разметочными линиями площадки, многократные выполнения имитаций нападающих ударов и блокирования с перемещениями по всей длине площадки, многократные выполнения передач после выхода к мячу и др.

Игровая выносливость – это способность, в которой проявляются все физические качества, необходимые волейболисту для успешного ведения игры.

Игровую выносливость, по его мнению, необходимо воспитывать путем проведения игр с большим количеством партий как полными, так и уменьшенными

составами и с заполнением специально выделяемых пауз различного рода интенсивными упражнениями. Такие паузы следует организовывать в середине партии или при достижении определенного счета (3, 6, 9 и т.д.).

Особое место в специальной физической подготовке спортсменов в волейболе занимает формирование и совершенствование координационных способностей, необходимых для выполнения сложных в координационном отношении двигательных действий: акробатических падений, перекатов, переворотов и даже кувырков, а также определенного комплекса сложных движений в прыжке.

Для того, чтобы процесс формирования у волейболистов координационных способностей, применительно к выполнению сложных в координационном отношении защитных и нападающих действий, был по настоящему эффективным, необходима комплексная реализация всех перечисленных методических положений в этом процессе.

Касаясь построения отдельного тренировочного занятия, направленного на совершенствование общей и специальной физической подготовленности как фактора для создания предпосылок прогрессирования в повышении спортивного мастерства, следует учитывать тот факт, что в одном тренировочном занятии целесообразно давать нагрузку определенного тренирующего воздействия. В противном случае не исключено снижение тренировочного эффекта из-за отрицательного взаимодействия упражнений разной направленности. Доказано, что положительное взаимодействие достигается, если в тренировочном занятии выполняются:

- скоростные упражнения, затем – упражнения на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем – упражнения на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем – упражнения на специальную выносливость;
- упражнения на ловкость, затем – упражнения на развитие «взрывной» силы;
- упражнения на быстроту, затем – упражнения на силу;
- упражнения на ловкость, затем – упражнения на быстроту;
- упражнения на восстановление и совершенствование техники до и после развития одного из физических качеств.

В приложении 2 представлены средства развития общих и специальных физических качеств волейболистов.

4. Техническая подготовка

В широком значении под техникой в спортивных играх понимается исполнительская (моторная) сторона двигательного действия, или, иначе говоря, способ решения двигательной задачи.

Процесс овладения спортивной техникой состоит из двух взаимосвязанных частей, направленных на решение следующих задач обучения: 1) усвоение общих знаний о спортивной технике (на основании данных биомеханики, физиологии и теории спорта) и создание представлений о двигательной структуре навыка и условий его эффективного применения в соревнованиях (идеомоторная тренировка); 2) достижение высокого мастерства в технических приемах, характерных для каждого вида спорта, при помощи специальных упражнений.

Если первую часть совершенствования условно можно назвать теоретической, вторую – практической. В области теоретической подготовки используют методы: словесный и наглядный (реализуются через различные методические приемы), изучение специальной литературы, лекции, доклады, беседы, анализ, фото-, кино - материалов, анализ собственного опыта технической подготовки и участия в соревнованиях; изучение влияния на технику особенностей, условий и мест проведения соревнований, и особенностей судейства. Без глубокого теоретического понимания техники не может быть и речи о сознательном ее совершенствовании. Поэтому на занятиях тренеры знакомят своих подопечных с современными методами подготовки к ответственным соревнованиям, а также проводят анализ техники выполнения двигательных действий выдающимися спортсменами. В процессе тренировок спортсменов необходимо знакомить со всем многообразием техники вида спорта. Это делается не только при помощи вышеперечисленных методов непосредственно в ходе практических упражнений, но и с использованием специальных лекций, бесед и докладов. В беседах обычно затрагиваются частные вопросы спортивной техники, которые мало освещаются в печати. В беседе спортсмену представляется информация для исправления ошибок. Без подробного обсуждения и обдумывания своей техники невозможно целенаправленное ее совершенствование. Все перечисленные методы теоретического совершенствования техники направлены развивать у спортсменов способности к оценке собственных действий и управления ими. Они способствуют углублению, уточнению и расширению знаний спортсменов, и привитию способностей к самоанализу и самоконтролю движений.

В процессе практического совершенствования в спортивной технике решаются в основном следующие две задачи: 1) достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков; 2) повышение эффективности выполнения технических действий в сложных соревновательных условиях с частичной перестройкой двигательных навыков и совершенствованием кинематики и динамики отдельных движений.

Для решения первой задачи применяются следующие методы:

- 1) метод усложнения внешней обстановки;
- 2) метод упражнения при различном состоянии организма.

Для решения второй задачи применяются:

- 1) метод облегчения условий выполнения технических действий;
- 2) метод сопряженных воздействий.

Метод осложнения внешней обстановки при выполнении технических приемов реализуется в спортивной практике с помощью ряда методических приемов, таких, как: а) использование условного противника; б) выполнение технических приемов из трудных исходных положений; в) методический прием выполнения технических приемов с максимальной быстротой и точностью действий; г) методический прием выполнения действий в необычных условиях.

Метод упражнения при различных состояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнения технических действий, реализуется в практике через четыре методических приема: а) выполнение упражнения в состоянии утомления; б) выполнение действия в состоянии большого эмоционального напряжения; в) прием

периодического отключения или выключения зрения; г) методический прием формирования рабочей установки.

Метод облегчения условий выполнения технических действий реализуется через использование следующих методических приемов: а) вычленение действий; б) снижение мышечных напряжений; в) введение дополнительных ориентиров.

Метод сопряженных воздействий реализуется при помощи: а) методического приема специализированных динамических упражнений; б) методического приема специализированного изометрического упражнения.

Техника в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты. Эти два раздела в свою очередь имеют деление на технику движений без мяча и действия с мячом. К действию с мячом в нападении относятся такие технические приемы как: подача, передача и нападающий удар. К действиям без мяча относятся стойки, перемещения, прыжки, скачки, напрыгивания и т.д.

В защите технические приемы так же подразделяются на действия с мячом (прием, блок) и действия без мяча (стойки, перемещения, прыжки и т.д.)

Далее в разделе 3 приводятся средства и методы технической подготовки волейболистов на разных этапах спортивной подготовки.

5.Тактическая подготовка

В широком значении под тактикой обычно понимается смысловая (программная) сторона двигательного действия, поэтому при характеристике какого-либо действия, когда речь ведут о тактике, в волейболе обычно останавливаются на том, как спортсмен в соревновательной деятельности оценивает сложившуюся игровую ситуацию и в соответствии с этим осуществляет мысленный выбор программы к действию (принимает решение).

В узком значении под тактикой вида спорта (в данном случае волейбола) понимают конкретный комплекс индивидуальных решений (индивидуальная тактика), принимаемых в процессе выполнения соревновательного действия или взаимодействий группы игроков (групповая тактика) и даже взаимодействий всех спортсменов команды (командная тактика).

С учетом охарактеризованных понятий и с учетом еще одного важного разделения тактики по особенностям взаимодействия игроков команды с соперником – тактику делят: на тактику нападения (индивидуальную, групповую и командную) и тактику защиты (индивидуальную, групповую и командную).

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия при выполнении подачи заключаются в выборе игроком одного из следующих возможных четырех рациональных решений: 1) выполнить подачу просто на максимальную силу или наиболее сложным планирующим способом (послать мяч по пологой траектории абсолютно без вращения); 2) произвести подачу в наиболее «уязвимые» зоны площадки (чаще всего такими являются те, в которых игрок, принимающий мяч, должен не просто направить мяч вперед, а одновременно произвести и изменение направления передачи с переводом ее в сторону; кроме того, такими являются подачи, направленные в зоны атаки соперника близко к сетке или, напротив, с большим удалением от сетки за принимающих подачу игроков соперника – в зоны непосредственной близости к лицевой линии, а также в зону выходящего к сетке

связующего игрока); 3) выполнить подачу на игрока, в технической подготовленности которого прием подачи – слабое звено; 4) произвести подачу на игрока, который в процессе участия в игре по каким-то причинам утратил психическую (волевою) устойчивость.

Выбирая тот или иной тактический вариант решения при подаче, игрок должен не нарушать неписанные заповеди волейбола и правильно оценивать свои возможности и возможности противника в конкретный игровой момент матча.

Индивидуальные тактические действия при выполнении нападающего удара заключаются в выборе рационального решения из следующих возможных его вариантов: 1) пробить мяч выше блока; 2) пробить мяч в обход блока или опережая его; 3) сыграть от блока в аут; 4) применить так называемый обманный нападающий удар; 5) произвести удар с предварительными отвлекающими движениями (с финтом), приводящими в заблуждение блокирующих игроков соперника.

Выбор рационального решения нападающим так же, как игроком при выполнении подачи, должен осуществляться с учетом многих факторов и обстоятельств в конкретный игровой момент. Только, если при выполнении подачи у игрока есть небольшое время для обдумывания предстоящего действия (8 сек.), то при выполнении нападающего удара игрок должен принять правильное решение мгновенное (за считанные доли секунды).

Наиболее сложные индивидуальные тактические задачи решает в волейболе связующий игрок при выполнении вторых передач на удар. Этот игрок, во-первых, в процессе игры должен постоянно выбирать место в площади нападения, куда наиболее удобно остальным игрокам выполнить качественную первую передачу и откуда можно организовать эффективную групповую комбинацию в нападении.

Кроме того, что самое главное, связующий, взвешивая множество обстоятельств и факторов, должен выполнить качественную (технически совершенную) передачу на удар. Такими факторами и обстоятельствами при выборе правильного тактического решения для связующего являются:

1) оценка своих технических возможностей в конкретный момент игровой ситуации матча; 2) оценка в этот же момент возможностей всех партнеров, которым может быть выполнена передача на удар, и выбор того игрока, результативное нападающее действие которого в данный момент наиболее вероятно; 3) оценка возможностей действий всех волейболистов соперника, принимающих участие в этот момент в блокировании. При оценке всех перечисленных возможностей партнеров и соперника связующий должен учитывать не только их технико-тактическую подготовленность, но и психологическое состояние. Кроме того, именно связующий должен лучше всех других игроков понимать, к каким последствиям для дальнейшего развертывания соревновательной борьбы приведут результативные или, напротив, неудачные его действия в каждой сложившейся в игре ситуации.

Групповые тактические взаимодействия в нападении в волейболе характеризуется следующими образно названными комбинациями: «Волна», «Эшелон», «Крест», «Пайп».

Сущность взаимодействий игроков в комбинации «Волна» заключается в следующем: один нападающий разбегается первым темпом с тем, чтобы выполнить или проимитировать нападающий удар с заниженной передачи (с так называемой

«короткой» или «на взлете»). В любом случае названные действия первого нападающего должны сковывать действия на блоке соперника. Другой нападающий разбегается вторым темпом и, если первый нападающий не произвел атаку (ему не последовала передача от связующего), то выполняет нападающий удар с передачи, выполненной несколько выше и вглубь площадки по отношению к прыжку нападающего первого темпа.

По ассоциации движения двух нападающих можно представить как накатывание двух морских волн (очевидно, поэтому комбинация и названа «Волна»).

Комбинация «Эшелон» схожа с комбинацией «Волна», только в ней нападающий второго темпа производит атаку на удалении от нападающего первого темпа не вглубь площадки, а вдоль сетки. В этом случае движения двух нападающих по ассоциации можно представить как бы движением вагонов в эшелоне поезда.

Комбинация «Крест» характеризуется тем, что в ней направление перемещений нападающих первого и второго темпов перекрещиваются.

Учитывая то, что в организации групповых атак обычно участвуют 3 или 4 игрока (связующий и два или три нападающих) и каждый из них может переместиться в любую из трех зон передней линии (а иногда и задней), существует много вариантов в каждой из названных комбинаций нападающих действий. Однако в любом случае они эффективны только тогда, когда выполняемые атаки чередуются нападающими каждого темпа и, как следствие, блокирующие игроки соперника испытывают реальную угрозу атаки со стороны всех нападающих.

Командные тактические взаимодействия в нападении в волейболе характеризуется двумя системами игры:

1. Система игры с организацией атакующих действий через игрока передней линии.

2. Система игры с организацией атакующих действий через игрока задней линии.

Каждая из этих систем, имея определенные достоинства и недостатки, характеризуется разной степенью распространения в зависимости от исторического периода развития волейбола.

В настоящее время основной командной тактической системой игры в нападении является система игры с организацией атаки через игрока задней линии. Сущность этой системы заключается в том, что в тот момент, когда позволяют правила волейбола (сразу после выполнения подачи соперником или в процессе игровых действий команд), один из игроков команды - связующий, находящийся на задней линии, выходит и производит передачу на удар одному из игроков передней или задней линии.

В современном спортивном волейболе получили распространение следующие два варианта этой системы: 4:2 (четыре нападающих и два диспетчера) и 5:1 (пять нападающих и один диспетчер). Естественно, что первый вариант применяется в случае, когда в команде есть два хороших связующих, второй – при одном хорошем связующем. Поскольку в современном волейболе существует определенный "дефицит" высококвалифицированных связующих, то и большее распространение получил вариант 5:1.

Тактика защиты

Индивидуальные тактические действия волейболиста в защите на задней линии заключаются в следующем: игрок, находящийся в игровой стойке, располагается в дальней части защитной зоны и ведет наблюдение за развертыванием атаки на противоположной стороне площадки. Затем после оценки ситуации он перемещается по площадке, не прекращая наблюдать за особенностями ведения атаки.

Для точного и своевременного выбора защитником места на площадке большое значение имеют его предварительные наблюдения за игрой нападающих игроков команды, с которой предстоит встреча. В связи с этим перемещение защитнику в процессе игры необходимо выполнять с учетом не только взаиморасположения нападающего и мяча, но и специфических особенностей игры каждого нападающего.

Находясь за блоком, защитнику труднее, правильно сориентироваться, и выбрать место. Целесообразность расположения защитников, зона которых закрыта от нападающих ударов блоком, а также расположение страхующих игроков, определяется системой игры команды и групповыми взаимодействиями, принятыми в команде в соответствии с тренерской установкой. В индивидуальном же выборе места защитнику следует выходить в зону, не закрытую блоком, перемещаясь в основном так, как это охарактеризовано выше, но согласовывая это перемещение с партнерами.

В умении правильно учитывать все особенности сложившейся игровой ситуации и в умении выполнить соответственно этой ситуации защитный технический прием и заключается в целом индивидуальное технико-тактическое мастерство защитника при игре на задней линии.

Особенности *групповой тактической* организации взаимодействий волейболистов в защите заключаются в распределении функциональных обязанностей трем игрокам защиты, а также игроку, не участвующему в блоке, в каждой из шести возможных расстановок игроков на площадке. При взаимодействии непосредственно защитников (игроков задней линии) качество приема нападающих ударов определяется умением каждого из этих игроков действовать в разных защитных зонах и принимать удары, прошедшие без блока и за ним. Для повышения эффективности защиты полезна специализация игроков и связанная с нею замена защитных зон игроками в ходе игры.

Взаимодействие игроков, находящихся на задней линии площадки, с блокирующими заключается в четком распределении обязанностей между ними. В большинстве случаев в страховке блокирующих участвуют два игрока: один определяется основным (им чаще бывает игрок задней линии), второй – вспомогательный (обычно нападающий, не участвующий в блоке). В момент, когда страховку осуществляет только один игрок (тройной блок), зона его действия расширяется на всю площадку нападения. В этом случае возрастает значение умелой самостраховки блокирующих.

Командная тактика защиты в волейболе характеризуется следующими системами организации действий игроков: 1. Система игры «Углом назад». 2. Система игры «Углом вперед».

Сущность организации защитных действий игроков по системе игры «Углом вперед» заключается в том, что игрок зоны 6 в этой системе подтягивается вперед и осуществляет в основном страховку блокирующих игроков (партнеров). Его основной функциональной обязанностью является прием обманных ударов от нападающих действий соперника.

В организации защиты по системе «Углом назад» игрок зоны 6 не выдвигается вперед, как в предыдущей системе, а, напротив, оттягивается назад. В этой системе игроку зоны 6 вменяется в обязанность не страховать блокирующих партнеров от обманных ударов соперника, а принимать сильно пробитые мячи нападающими ударами соперника в его зону (зона 6). Страховку блокирующих в этой системе наиболее часто обеспечивают не участвующий в блоке игрок, а также игроки зоны 1 и 5, по интуиции перемещаясь по мере необходимости вперед или оставаясь сзади и принимая там, пробитые в эти зоны обычные нападающие удары.

Выбор каждой из названных систем защиты (или каких-либо смешанных их вариантов) осуществляется тренером с учетом особенностей нападающих действий соперника и с учетом технико-тактических и психологических возможностей игроков своей команды.

Тактическая подготовка осуществляется уже начиная с групп начальной подготовки. Это и изучение индивидуальных тактических действий как при выполнении приемов нападения, так и приемов защиты. Особенностью изучения групповых взаимодействий в группах начальной подготовки является изучение этих взаимодействий на уменьшенных площадках и уменьшенным количеством игроков. В дальнейшем при переходе к игровой деятельности полными составами характер взаимодействий в защите и в нападении меняется. Этапы методики обучения тактике волейбола зависят от степени владения занимающимися техническими приемами.

Освоение с тактикой игры следует начинать с изучения правил волейбола и элементарных индивидуальных, групповых и командных действий. Следует начинать ознакомление с объяснения занимающимся на теоретических занятиях, на специальных макетах или планшетах с волейбольной площадкой расстановку спортсменов на площадке, переходы игроков после выполнения приемов игры, применение тактических комбинаций, различные варианты развития той или иной игровой ситуации.

После теоретического занятия волейболисты на практике закрепляют изучаемый материал в индивидуальных, групповых и командных упражнениях в условиях тренировки. Закрепление тактических действий осуществляется в упражнениях, приближенных к игровой обстановке, в учебных и контрольных играх, и соревнованиях.

Следует рекомендовать спортсмену как самостоятельный просмотр и разбор действий квалифицированных спортсменов с учетом выполнения игрового амплуа, так и под руководством тренера команды на теоретических занятиях.

Готовность игроков к выполнению тактических взаимодействий обусловлено их уровнем технической подготовленности. Ненадлежащий уровень владения техническими приемами игры является своеобразным препятствием для освоения

индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков на площадке.

Тактическая подготовка подразумевает последовательное владение всеми знаниями, умениями и навыками правильного выбора индивидуальных действий игрока в защите и нападении при выборе места встречи с мячом, выборе способа выполняемого действия, направлении полета мяча, адресованного или игрокам своей команды, или на сторону соперника и т.д.

Последовательное овладение групповым взаимодействиям волейболистов предполагает рациональные действия и перемещения в зависимости от выбранной тактической обусловленности в группах в нападении и в защите. По мере роста технического мастерства волейболистов растут и возможности реализации их в процессе групповых и командных взаимодействий на волейбольной площадке с учетом выполняемых игровых амплуа и способов комплектования команд. От оснащенности волейболистов технико-тактическим мастерством зависит успех в реализации тактических планов против каждого конкретного соперника.

б. Психологическая подготовка

В настоящее время задачи психологической подготовки в волейболе расширились и связаны с развитием и формированием личности спортсмена, воспитанием специфических качеств, развитием способности к самоконтролю и саморегуляции, возможностью коррекции неблагоприятных психических состояний, созданием благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменами.

Различают психологическую подготовку общую и к конкретному соревнованию.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит: воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист:

- целеустремленность и настойчивость;
- выдержка и самообладание;
- решительность и смелость;
- инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.) для предупреждения утомления. Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Смело, не боясь принять на себя ответственность, вступить в единоборство. Активно действовать во имя достижения цели в опасных и

ответственных ситуациях. Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, инициативу. Игрок, который обладает инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива. Обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознания необходимости выполнения своего долга.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования. Следовательно, деятельность волейболиста связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях острого дефицита времени. Все действия волейболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью, как восприятия, так и ответного движения.

Время сложной реакции имеет большие колебания в зависимости от состояния тренированности. В состоянии спортивной формы у волейболистов не только резко уменьшается время реагирования и точность, но и, что особенно важно, реакции становятся стабильными, что говорит о высокой игровой надежности.

В целях повышения тактического мастерства волейболистов необходимо развивать следующие способности:

- наблюдательность - умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

- сообразительность - умение быстро и правильно оценивать ситуации, учитывать их последствия;

- инициативность - умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы;

- предвидение - умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий на площадке.

Для процесса игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время игры определяет резкую их смену.

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости соревнований. В течение игры она неодинакова. Наиболее интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты игры, особенно в конце партий.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают волейболисту избегать излишних возбуждений во время тренировочных занятий и соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т.п.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании. К их числу следует отнести: осознание игроками особенностей и задач предстоящей игры, изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.), изучение сильных и слабых сторон противника и

подготовка к игровым действиям с учетом этих особенностей, осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент, преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой (да и во время поединка) сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия, чем и обуславливается перестройка психологических и физиологических процессов в его организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, готовность организма и возможности спортсмена. Очень часто приходится наблюдать волейболистов, которые в процессе тренировок демонстрируют высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички.

Различают четыре вида предстартовых состояний: состояние боевой готовности, стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности - самое благоприятное для соревнований. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления.

Стартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости в различных позах, повышенной речевой активности.

Стартовая апатия - состояние противоположное стартовой лихорадке. Для нее характерны пониженная возбудимость, вялость всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания участвовать в игре, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, необщительность, состояние угнетенности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, появлении одышки, холодного пота, пересыхания рта и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т.п.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов. Они сводятся к следующему:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций. Волейболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости.

- применение в разминке специальных упражнений, движений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенности эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности.

- регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений (по глубине, интенсивности, частоты, ритму, продолжительности).

- Воздействие при помощи слова. Словом, можно человека окрылить, вселить уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить и т.п. Большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

- Преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. В преодолении предыгрового волнения волейболистам помогают воспоминания об удачно проведенных играх, друзьях и т.д. Тем самым спортсмены не только создают установку на активную игровую деятельность, но и вытесняют из своего сознания неблагоприятные эмоциональные состояния.

- применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие.

- применение приемов аутогенной тренировки в целях снятия или снижения влияния неблагоприятных эмоций перед игрой и снятия излишнего нервного возбуждения.

Спортсменов необходимо обучать приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний: приучать к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); способствовать овладению приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, аутотренинговой и идеомоторной тренировкой.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсменов, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации.

Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического характера тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Психологическая подготовка должна способствовать формированию мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-

разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом.

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

7. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать 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.

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 реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

В арсенале волейболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько.

Очень важно, применяя обширный состав средств и методов тренировки на отдельные виды подготовки, добиваться, чтобы все, что изучает на спортсмен занятиях, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, знания и т.д. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

Но водить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям нельзя. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и, во-вторых, комплексное воздействие

целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит:

- осуществление связей между видами подготовки: физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической;
- достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований;
- реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве с игровыми действиями.

Единство физической и технической подготовки достигается: в при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

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, тактике; соединение качеств и способностей с приемом игры (например, периферическое зрение и передача сверху двумя руками, быстрота перемещения и блокирование и т.п.).

Единство тактической и технической подготовки достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Интеграция этих видов подготовки возможна при использовании таких упражнений как: выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры; переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

Средствами интегральной подготовки являются: упражнения для решения задач нескольких видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике; контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

Об эффективности интегральной подготовки судят по следующим показателям: по объему технических приемов и тактических действий, применяемых спортсменами в соревнованиях; по эффективности игровых действий на соревнованиях.

При помощи интегральной подготовки волейболисты учатся максимально

реализовать в специфической для волейбола соревновательной деятельности весь арсенал технико-тактических приемов изученных в процессе тренировочных занятий.

В системе многолетних занятий волейболом, в структуре годового цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях.

8. Соревновательная подготовка

Игровая подготовка занимает значительное место в многолетнем процессе подготовки волейболистов к соревнованиям. В игровых условиях происходит закрепление технико-тактических действий (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

Учебные игры позволяют создавать ситуации, почти сходные с соревновательными. Они могут быть: дробными (применение отдельных игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две команды) и односторонними (одна команда выполняет основную задачу, а другая группа игроков – обслуживающую роль).

Тренировочные игры проводят на счет и с соблюдением правил игры с внесением тренером корректировок в расстановку игроков и составы команд.

Товарищеские игры проводятся с командами других клубов. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер поставил перед своей командой.

Контрольные игры проводят в преддверии соревнований с соперниками, отличающимися по характеру, стилю, способам ведения тактической борьбы. Контрольные игры могут проводиться по форме турниров команд.

Календарные игры (официальные соревнования) органически входят в систему подготовки спортсменов. Регулярное участие в соревнованиях – обязательное условие для приобретения и развития у волейболиста надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

Соревнования – это всегда соперничество претендентов на лучшие показатели. Команды – участницы соревнований завоевывают определенные места. Выступив успешно, они могут стать обладателями соответствующих знаков, почетных ранговых оценок, званий.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы волейболист приобретал и развивал необходимые качества в условиях противоборства с соперником, повышал надежность игровых навыков и технико- тактическое мастерство.

В спортивных учреждениях для юных волейболистов групп начальной подготовки в масштабах школы, района, города, области целесообразно проводить соревнования по мини - волейболу на уменьшенных площадках (3Х3, 4Х4). Такие соревнования совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами. Календарные игры с 11 лет должны быть городского, областного и республиканского масштаба. Традиционными должны стать встречи спортивных школ командами различного возраста.

9. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций с демонстрацией видео непосредственно во время учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной для них форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в процессе его в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для бесед и просмотра видеоматериалов. В группах высших разрядов необходим постоянный анализ на занятиях количественных и качественных показателей игровой деятельности как игроков своей команды, так и команд соперников. Проводится тщательный разбор стратегии участия в соревнованиях игроков разного игрового амплуа современном волейболе.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой помощи, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для самостоятельного изучения. Тематика теоретической подготовки следующая: «Оборудование, инвентарь и места занятий волейболом», «Физическая культура и спорт в Республике Беларусь», «Развитие волейбола в мире и Республике Беларусь», «Гигиена, закаливание. Режим и питание спортсмена», «Основы техники», «Правила игры», «Установка перед играми и разбор проведенных игр», «Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных волейболистов и т.п.», «Современное состояние волейбола в мире и Республике Беларусь», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Морально-волевая подготовка», «Спортивный массаж и самомассаж», «Врачебно-педагогический контроль», «Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки», «Психологическая подготовка», «Восстановительные мероприятия», «Основы методики обучения и тренировки».

Занятия по теоретической подготовки может проводится как в рамках тренировочного процесса. Так и в свободное время в виде просмотра игр и их обсуждения, отдельных заданий каждому игроку и т.д.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Выш.школа, 1985. – 256 с.
6. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
7. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 96 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Тема 20. Техника и тактика игры как предмет совершенствования мастерства волейболистов разной спортивной квалификации

План

1. Методологические основы тренировок на этапе совершенствования
2. Совершенствование технических приемов нападения и защиты
3. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите

1. Методологические основы тренировок на этапе совершенствования

Несмотря на чрезвычайную массовость и популярность волейбола, как и ряда других спортивных игр, он является относительно малой частью огромного многообразия видов спорта, для всего комплекса которых в общей теории спорта определены закономерности построения спортивной тренировки, естественно, что в нем (в процессе совершенствования технико-тактического мастерства) должны учитываться эти закономерности. Более того, по всей видимости, уровень спортивных достижений в игровых видах спорта (включая волейбол) во многом зависит от того, насколько полно и рационально эти закономерности находят реальное воплощение в практике подготовки спортсменов этих видов спорта.

В общей теории и методике спортивной тренировки, ее основах, такими закономерностями определены:

- 1) направленность на высшие спортивные достижения;
- 2) единство постепенности приближения к высоким нагрузкам и тенденция достижения их максимума (волнообразность динамики нагрузок, цикличность);

3) единство общей и специальной подготовки.

Специфическими особенностями содержания процесса совершенствования технико-тактического мастерства волейболистов, как и вообще спортсменов командных игровых видов спорта, в соответствии с названными закономерностями являются:

1) направленность не на определенный в точных мерах измерения рекордный результат (такого измерения в спортивных играх просто нет), а на достижение такого уровня подготовленности, без которого маловероятна победа тренирующейся команды (или отдельного спортсменов в одиночных играх) на самых престижных для нее (него) соревнованиях;

2) единство постепенного приближения к высоким тренировочным нагрузкам и тенденция достижения максимальных их параметров;

3) единство обще-игровой и специализированной подготовки как для формирования умений и навыков выполнения всех приемов игры, так и для наиболее совершенного выполнения отдельных из этих приемов, характерных для специфического амплуа игрока в команде (функциональная, или ролевая специализация).

2. Совершенствование технических приемов нападения и защиты

Методика совершенствования технической подготовленности, волейболистов достаточно хорошо изложена в специальной литературе, поэтому в данном разделе приведен чисто практический материал – упражнения, направленные на совершенствование технических приемов нападения и защиты.

Упражнения для совершенствования техники стоек и перемещений

1. Из низкой, средней и высокой стоек игрок перемещается по площадке в различных направлениях с последующим принятием исходных положений для приема мяча сверху и снизу.

2. Перемещение из зоны 4 в зону 3 и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.

3. То же, что и в упр. 2, но перемещение из зоны 2 в зону 3 и обратно.

4. Занимающиеся построены в колонну в зоне 6. Тренер бросает мяч из зоны 4 в зону 3, куда выходит занимающийся, который передачей возвращает ему мяч, а сам направляется в конец колонны.

5. То же, что и в упр. 6, но тренер бросает мяч из зоны 2.

6. Встречная передача мяча из колонн, расположенных одна против другой. После передачи игроки перемещаются в конец противоположной колонны.

7. Стоя на стульях в зонах 4, 3, 2, игроки держат мячи над сеткой. С противоположной стороны сетки из колонны, расположенной в зоне 4, занимающиеся перемещаются приставными шагами вправо вдоль сетки, прыгают и надавливают ладонями на мячи.

8. То же, что и в упр. 11, но занимающиеся перемещаются приставными шагами влево из зоны 2.

9. Из зон 4, 2, 3 выход к сетке, прыжок и имитация нападающего удара.

10. Выход вперед и прием нападающих ударов.

Упражнения для совершенствования техники передач мяча двумя руками сверху

1. Передачи мяча в стену в средней стойке с расстояния 2 м от нее.
2. Передачи мяча в стену в высокой стойке с расстояния 1,5 м от нее.
3. Передачи мяча в стену в низкой стойке с расстояния 1 м от нее.
4. То же, что и в упр. 1, но после передачи игрок поворачивается на 360° через левое (правое) плечо. Передача в стену выполняется повыше.
5. Поточная передача мяча в парах на расстоянии 4 м. После передачи игрок поворачивается на 360°.
6. То же, что и в упр. 5, но после передачи игрок выполняет приседание или сгибание рук в упоре лежа.
7. В тройках. Игроки располагаются треугольником. Двое поочередно посылают мячи на третьего, который из положения средней стойки направляет мячи в обратном направлении.
8. В парах. Один с расстояния 2 м бросает мяч в стену, другой, стоя в 3—4 м от нее, принимает отскочивший мяч и передает его партнеру.
9. В парах на расстоянии 4 м друг от друга игроки передают мяч, продвигаясь приставными шагами в одну сторону.
10. То же, что и в упр. 9, но игроки, продвигаясь в сторону, переступают через три гимнастические скамейки, поставленные на расстоянии 3 м одна от другой.

Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками снизу

1. Игроки располагаются в колонне в зоне 6 и по одному в зонах 2 и 4. Тренер с мячом стоит на противоположной площадке и, перебрасывая мяч через сетку, направляет его в зону 6, из которой он двумя руками снизу передается в зону 2, а оттуда — в зону 4 и снова возвращается преподавателю. Игрок, выполнивший передачу в зоне 6, перемещается в конец колонны.

2. Игроки выстраиваются в колонну в зоне 1 и по одному в зонах 4 и 3. Преподаватель с мячом стоит на противоположной площадке и, перебрасывая мяч через сетку, направляет его в зону 6, из которой он двумя руками снизу передается в зону 3, а оттуда — в зону 4 и снова возвращается преподавателю. Игрок, выполнивший передачу в зоне 6, перемещается в конец колонны.

3. То же, что и в упр. 2, но из зоны 6 мяч передается в зону 4, оттуда — в зону 3 и снова преподавателю.

4. Игроки располагаются в колонне в зоне 6 и по одному в зонах 4 и 2. Игроки из зоны 6 поочередно передачей снизу направляют мяч в зону 2, получают его обратно, затем передают в зону 4 и перемещаются в конец колонны.

5. Игроки в колоннах располагаются в зонах 4 и по одному в зонах 6 и 3 (по обе стороны сетки). Из зоны 6 мяч направляется в зону 3, а оттуда — в зону 4, из которой двумя руками снизу он перебрасывается через сетку в зону 6. Игрок, перебравший мяч через сетку, перемещается в конец колонны.

6. То же, что и в упр. 5, но колонны игроков расположены в зонах 2.

7. Игроки расположены в колонне в зонах 4 в 3—4 м от сетки, лицом к ней. Один игрок стоит в зоне 3, другой на линии нападения и бросает мяч в сетку, его поочередно после выхода вперед принимают игроки, стоящие в колонне. После приема мяча, отскочившего от сетки, и передачи его в зону 3 игрок перемещается в конец колонны.

8. То же, что и в упр. 7, но колонна игроков расположена в зоне 2.

9. Игроки располагаются в колонне в зоне 6, преподаватель с мячом — в зоне 3. Несильным ударом преподаватель направляет мяч то в зону 5, то в зону 1. Игроки, перемещаясь в сторону, поочередно принимают мяч и передают его в зону 3.

10. Игроки располагаются в колонне в зоне 6. Тренер с мячом стоит на стуле в зоне 3 на противоположной площадке. Несильным ударом он направляет мяч через сетку; игроки, поочередно выходя под мяч, принимают его и передают в зону 2 или 3.

Упражнения для совершенствования техники подачи

1. Нижняя прямая подача.

2. Нижняя боковая подача.

3. Верхняя прямая подача (с вращением).

4. Верхняя прямая подача (нацеленная).

5. Верхняя прямая подача (планирующая).

6. Верхняя боковая подача с вращением (силовая).

7. Верхняя боковая подача (планирующая).

Упражнения для совершенствования техники приема подач

1. Шесть игроков располагаются в две линии на одной половине волейбольной площадки. подача производится по высокой или средней траектории. Занимающиеся принимают мяч двумя руками сверху и направляют его в зону 3. Следует обратить внимание игроков на необходимость пристального наблюдения за подающим игроком и своевременное перемещение их навстречу мячу (в пределах своей зоны), а также принятие устойчивого исходного положения перед приемом мяча.

2. То же, что и в упр. 1, но подача производится по средней траектории. Занимающиеся перестраиваются и располагаются на площадке «ломаной» линией. Прием подачи выполняется двумя руками снизу с передачей в зону 3. Необходимо обратить внимание волейболистов на недопустимость преждевременной постановки рук для приема мяча двумя руками снизу.

3. Шесть игроков располагаются на одной половине площадки. Спортсмены попеременно меняют способы подач, подают ближе к сетке или дальше от нее. Волейболисты, принимающие подачу, следят за подающим игроком и в зависимости от способа подачи, направления, траектории и скорости полета мяча избирают способ приема мяча. После приема мяч направляется в зону 3.

4. Три игрока располагаются в зонах 4, 5 и 6. Мяч верхней прямой подачей направляется в указанные зоны. Передача после приема выполняется в зону 3.

5. То же, что и в упр. 4, но игроки располагаются в зонах 1, 2 и 6. подача производится в указанные зоны.

6. То же, что и в упр. 5, но игроки располагаются в зонах 5, 6 и 1. Мяч принимается по всей площадке. Следует обратить внимание спортсменов на необходимость незамедлительного выхода к месту падения мяча и своевременное принятие исходного положения.

7. Шесть игроков располагаются на площадке. подача выполняется любым способом. Прием подачи осуществляется рациональным способом, мяч передается в зону 3. После 10 подач игроки, принимающие мяч, меняются зонами.

8. То же, что и в упр. 7, но передача мяча после приема подачи выполняется в зону 2.

9. То же, что и в упр. 8, но передача мяча после приема выполняется в зону 4.

Упражнения для совершенствования техники нападающего удара

1. После передачи мяча из зоны 3 прямой нападающий удар из зоны 4.

2. После передачи мяча из зоны 3 прямой нападающий удар из зоны 2.

3. То же, что и в упр. 2, но удар выполняется из зоны 3.

4. После передачи мяча из зоны 3 прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с краев сетки.

5. То же, что и в упр. 4, но с передачи мяча из зоны 2.

6. Прямой нападающий удар в зонах 4, 3 и 2 с коротких передач из зон 3 и 2.

7. Прямой нападающий удар в зонах 4, 3 и 2 с высоких передач из зон 4, 3 и 2.

8. После передачи мяча из зоны 3 боковой нападающий удар из зон 4 и 2.

9. То же, что и в упр. 8, но с передачи мяча из зоны 2.

10. После передачи мяча из зоны 4 боковой нападающий удар из зон 3 и 2.

Упражнения для совершенствования техники блокирования

1. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных по ходу разбега из зоны 4, после второй передачи мяча из зоны 3.

2. То же, что и в упр. 1, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

3. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4 в различных направлениях после передачи мяча из зоны 3.

4. То же, что и в упр. 3, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

5. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных у края сетки в зонах 4 и 2.

6. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зон 4 и 2 после прострельных передач мяча из зоны 2.

7. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зон 2 и 3 после прострельных передач мяча из зоны 4.

8. Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 4 и 3, выполненных с высоких передач мяча из зоны 3.

9. То же, что и в упр. 8, но передача выполняется из зоны 2.

10. Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 3 и 2, выполненных с высоких передач мяча из зоны 4.

11. Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4 с передачи мяча из зоны 3.

Упражнения для совершенствования техники защитных действий

1. Игроки располагаются в зонах 5,6,1. Прием прямых нападающих ударов из зоны 4 и передача в зоны 2,3.

2. То же, что упр. 1, но нападающие удары выполняют из зоны 2.

3. То же, что упр.1, но нападающие удары выполняют из зоны 3.

4. Игроки располагаются в зонах 5,6,1. Прием боковых нападающих ударов из зоны 4 и передача в зоны 3,2.

5. То же, что упр.4, но нападающие удары выполняют из зоны 2.

6. То же, что упр.4, но нападающие удары выполняют из зоны 3.

7. Игроки располагаются в зонах 4,5,6,1 и 2. Нападающие удары выполняют поочередно из зон 4 и 2, принимают их и направляют мяч в зоны 3,2.

8. То же, что упр.7, но нападающие удары выполняют из зоны 3.

9. Два игрока располагаются на задней линии. Нападающие удары выполняют из зоны 4 в незащищенные места. Защитники принимают мяч одной рукой в падении.

10. То же, что упр.9, но защитники подбивают мяч ногой.





3. *Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.*

Далее приведены упражнения для совершенствования индивидуальных.

Групповых и командных тактических действий волейболистов.

Упражнения для совершенствования индивидуальных тактических действий на подаче

Условные обозначения:

-  - игрок
-  - игрок после перемещения
-  - направление полета мяча
-  - направление перемещения игрока

При совершенствовании действий *на подаче* занимающиеся должны, учитывая свои технические возможности, уметь определить: какой способ подачи наиболее целесообразен в данный момент, откуда следует выполнять подачу в зависимости от того куда будет выполнена подача, каким способом и в какую зону подающему после выполнения этого приема нападения следует войти на площадку. подача, правильно выполненная тактически, лишает команду противника возможности действовать активно в нападении.

1. Чередование подач разными способами.

2. Подачи в зону нападения и с касанием сетки.

3. Подачи к лицевой линии.

4. Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии.

5. подача в пронумерованные зоны площадки.

6. Совершенствование нацеленных подач на определенного игрока: слабо владеющего приемом, основного нападающего, связующего на передней линии и выходящего с задней линии, вышедшего с замены, между игроками, диагонального нападающего. Следует избегать подачи в либеро, как игрока, лучше других владеющего приемом подачи.

7. Совершенствование нацеленных подач в определенные части зон площадки, наиболее сложные для приема.

8. Выполнение подач в состоянии утомления после различных физических упражнений.

Упражнения для совершенствования индивидуальных тактических действий при выполнении передач мяча

Упражнения данного раздела направлены на то, чтобы научить игроков правильно определять место встречи с мячом (в зависимости от качества выполняемого приема игроками своей команды), способ выполнения передачи (сверху, снизу, одной рукой, в падении и т.д.), и оценив расположение своих

игроков и игроков команды соперника, выбрать направление выполняемой передачи, скорость и удаленность от сетки.

При выполнении второй передачи, как отмечает Ю.Н. Клещев, надо не только учитывать, где у противника наиболее слабый блок, но и стремиться выводить нападающих на удар против неорганизованного группового, одиночного блока или вообще без блока. Передающий игрок не должен усложнять свои действия, передавая, например, мяч в прыжке, когда этого не требует обстановка. В решающие моменты игры, при критическом счете, тактически грамотные действия передающего будут заключаться именно в его уверенных действиях - передачах. Передающий игрок не должен усложнять свои действия выполнением обманных действий, когда этого не требует обстановка. Необходимо стремиться, чтобы во всех упражнениях при совершенствовании передач постоянно решалась та или иная тактическая задача.

1. Выполнение верхних передач вдоль сетки в зону 4 из зоны 3 или 2 после подброса мяча тренером.

2. Выполнение верхних передач вдоль сетки в зону 4 из зоны 3 или 2 после перемещения из зоны 1.

3. Выполнение верхних передач мяча за голову при перемещении игроков по направлению передачи - из зоны 6 в зону 3 и из зоны 3 в зону 2.

4. Игрок с мячом располагается у сетки в зоне 3. В зоне 2 у сетки стоят 3 - 4 игрока. Расстояние между игроками 3 и 2 зон – 4 м. Из зоны 3 выполняется серия передач для одного и того же игрока, который для ответной передачи предварительно перемещается к мячу. Так он перемещается по полукругу в одном, а затем в обратном направлении в сочетании с передачами в центр сетки. После окончания серии передач он занимает место в конце колонны. Без паузы серию передач и перемещений начинает следующий игрок группы. Каждый игрок выполняет упражнение три раза.

5. Игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5-7 м. Один из них выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера, который перемещается в различных направлениях. После передачи над собой игрок направляет мяч переместившемуся партнеру.

6. Игроки располагаются на каждой стороне площадки по три группы игроков в зонах 6, 2, 4. Стоящие игроки впереди зон 6 имеют по мячу. Игроки зон 6 посылают мячи игрокам зон 2, а те игрокам зон 4. Игроки зон 4 пересылают мячи через сетку игрокам зон противоположных групп. Игроки зон 6 продолжают упражнение в описанной последовательности. Игроки, выполнившие передачи, занимают места в конце своих колонн. Периодически группы меняют позиции, переходя последовательно из зоны 6 в зону 2, а затем – 4. Так же меняется и направление передач по сигналу тренера.

7. Игроки располагаются на расстоянии 6-7 м друг от друга. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2. Если игрок 1 после передачи резко пошел в направлении игрока 2, то тот выполняет передачу игроку 3, а игрок 1 возвращается на свое место. Если игрок 1 остался на месте, то мяч возвращается ему. Один из вариантов этого упражнения, когда перемещение выполняют игроки 1 и 3, а игрок 2 передает мяч в зависимости от их действий, оставаясь на месте.

8. Два игрока располагаются в зонах 4 и 2 у линии нападения, один игрок в зоне 3 у сетки, один в середине площадки, пятый игрок располагается на противоположной стороне площадки и имитирует блокирование (рис.1). Игрок 6 выполняет передачу в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2 в зависимости от действий условного блокирующего. Если блокирующий перемещается вправо, то передача направляется игроку зоны 2, который возвращает мяч игроку 6. Если блокирующий перемещается влево, то передача из зоны 3 направляется игроку зоны 4.

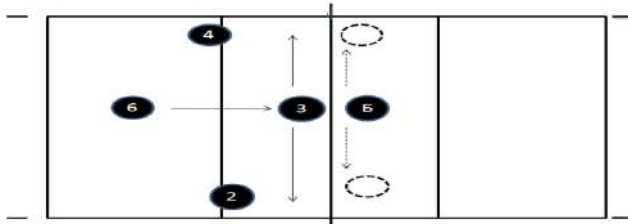


Рис.1

9. Игроки располагаются по два игрока в зонах 2 и 4. Из зоны 1 мяч направляется по диагонали в зону 4, затем вдоль сетки в зону 2, потом по диагонали в зону 5, откуда в зону 1. Игроки перемещаются по ходу передачи. То же, но передачи и перемещение игроков идут 5-2-4-1-5. Передачи выполняются в заданном направлении, по сигналу тренера направление выполнения передачи меняется (рис.2).

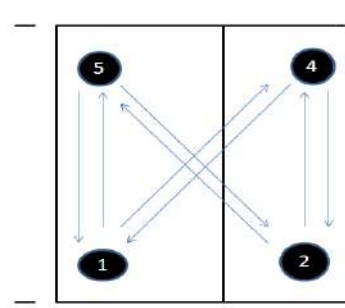


Рис.2

10. Передачи в квадрате с уменьшенным количеством игроков и перемещением в направлении, противоположном передачам. Игроки располагаются по одному в зонах 1,2,4. Упражнение начинается с передачи из зоны 1 в зону 2, после чего игрок зоны 1 перемещается в зону 5. Игрок зоны 2 выполняет передачу в зону 4, а сам перемещается в зону 1 и т.д.

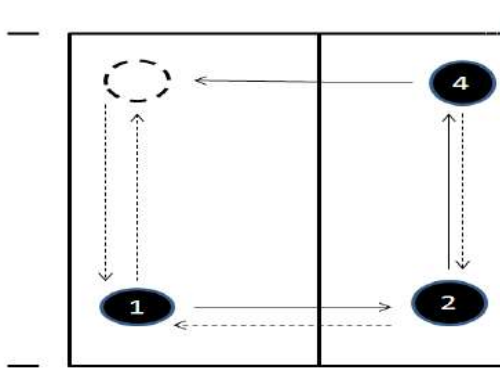


Рис.3

Упражнения для совершенствования индивидуальных тактических действий при выполнении нападающих ударов

1. Выполнение нападающих ударов строго по заданию в определенную зону. Игроки выполняют несколько серий нападающих ударов с собственного набрасывания из зоны 4. Направление ударов: поочередно в зоны 5,4, 1. Затем серии ударов выполняются из зоны 2 в зоны 1, 2, 5. Далее удары выполняются из зоны 3 в направлении 1, 5, 4, 2.

2. Чередование различных по силе ударов в сочетании с точностью. Игроки чередуют сильные и накатывающие удары из зоны 2(4, 3) в зону 1.

3. То же, что и предыдущее упражнение, но игроки из зоны 2 (4, 3) выполняют удар в зону 1 только на силу, а получив определенный сигнал в момент разбега или прыжка, направляют мяч тихим ударом в зону 5.

4. Нападающие удары по цели. На площадке раскладываются круги (диаметром 50 см - 1 м) разного цвета. Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного ему цвета. Задание в данном упражнении может изменяться. Например, меняется расположение кругов на площадке, игрок получает задание направлять удары поочередно в круги двух разных цветов. для усложнения условий выполнения упражнения цвет круга можно назвать в момент выпрыгивания.

5. Выполнение ударов с внезапным изменением их направления в зависимости от действий игроков на стороне противника. Игроки выполняют удар из зон 4, 2, 3. На задней линии противоположной стороне площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий должен направить удар в противоположную сторону от перемещающегося игрока.

6. То же, что и предыдущее упражнение, но на задней линии в зонах 1, 6 и 5 располагаются три трока, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами. Каждый нападающий имеет задание направлять удар в определенного игрока. После 10-15 ударов в одного игрока нападающий получает задание направлять мяч в другого защитника, принимающего удар.

7. Сочетание нападающих ударов с обманными ударами с собственного подброса и после передачи связующего игрока.

8. Выполнение нападающих ударов с противодействием блокирующего игрока. Игроки располагаются в парах следующим образом: один с мячом на линии нападения, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается и в зависимости от действий блокирующего выполняет удар или обман. Если второй игрок обозначает блок, то нападающий выполняет обман, если блока нет, то нападающий выполняет удар.

9. Выполнение нападающих ударов с противодействием блокирующих игроков. Игроки выполняют удар из зоны 4. На противоположной стороне площадки игроки зон 3 и 2 ставят зонный блок, закрывая зону 6. Нападающий должен выполнить удар в зону 1 или 4. Это же упражнение может выполняться при ударе из зон 2 и 3 при блоке, закрывающем поочередно разные, заранее определенные зоны.

10. Выполнение нападающих ударов с противодействием блокирующих игроков. Игроки выполняют удар из зоны 4. На противоположной стороне площадки игроки зон 3 и 2 ставят зонный блок, закрывая определенную зону. При этом нападающий не знает, какая зона будет закрыта блоком и должен выполнить удар в обход блока в любую зону.

Упражнения для совершенствования групповых и командных тактических взаимодействий в нападении

Главная цель групповой тактической подготовки — добиться согласованности действий в нападении нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата. При совершенствовании взаимодействий в нападении необходимо, чтобы игроки обязательно выполняли упражнения во всех зонах передней линии и налаживали связи как с игроками передней линии, так и с игроками задней линии. На определенном этапе совершенствования взаимодействий при выполнении нападающих ударов следует вводить сопротивление блокирующих. Постепенное нарастание степени трудности упражнений приближает условия их выполнения к игровым.

1. Игроки в колонну по одному располагаются в зоне 5, по одному — в зонах 2 и 4 у линии нападения. Игрок, стоящий в колонне, выполняет передачу на удар в зону 2. Игрок зоны 2 выполняет передачу вдоль сетки в зону 4, откуда мяч направляется в зону 5. Перемещение игроков происходит по ходу мяча. Игрок зоны 4, выполняя передачу в зону 5, может снижать ее траекторию и менять направление, затрудняя действия игрока этой зоны.

Упражнение можно усложнить, если игрок зоны 2 будет выполнять передачу в зону 4 в прыжке. Это же упражнение следует выполнять и при расстановке игроков 1-4-2. По определенному сигналу (зрительному или звуковому), не прекращая выполнять упражнение, передачи направляют в противоположную сторону.

2. Взаимодействия между игроками передней линии. По два игрока располагаются в зонах 1, 2, 3 на обеих сторонах площадки (рис.4). Игроки зон 2 и 3 находятся за линией нападения. Игрок зоны 1 направляет мяч к сетке игроку зоны 2, который передает его в зону 3. Игрок зоны 2 передает мяч через сетку в зону 1. На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же. После передачи игрок зоны 1 перемещается в зону 2, игрок зоны 2 — в зону 3, а игрок зоны 3 — в зону 1 на своей стороне площадки. Передача из зоны 1 в зону 2 должна быть средней по высоте, для того чтобы удобно было выполнить передачу в стойке, в прыжке, откидку или нападающий удар. Игрок зоны 3 может выполнять передачу через сетку как в стойке, так и в прыжке. Перемещение может выполняться как на своей стороне, так и с переходом игроков на противоположную сторону. В этом случае игрок зоны 3 перемещается в ту зону, куда он направил мяч.

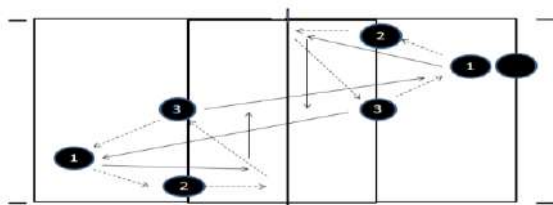


Рис.4

3. Взаимодействие нападающих и связующего. Игроки располагаются в зонах нападающие в 4, связующий в зоне 3, игрок с мячом в зоне 6. Игрок зоны 6 направляет мяч игроку зоны 3, который выполняет передачу разную по высоте игроку зоны 4, который выполняет нападающий удар. Нападающие выполняют серии ударов из всех зон передней линии.

4. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар (рис. 5). По 2-3 игрока располагаются в колонне по одному в зоне 3 в 4 м от сетки и в зоне 4 у линии нападения на обеих сторонах площадки.

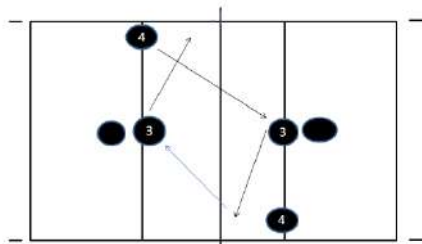


Рис. 5

Упражнение начинается передачей из зоны 3 на удар в зону 4, откуда игрок этой зоны направляет мяч сверху двумя руками на противоположную сторону в зону, где упражнение выполняется также. Игроки могут перемещаться на своей стороне площадки, когда после передачи из зоны 3 игрок уходит в конец колонны зоны 4, а игрок, выполнивший передачу через сетку, переходит в конец колонны зоны 3. Во втором варианте перемещения игрок зоны 4 после передачи через сетку уходит на противоположную сторону в конец колонны зоны 3.

В зоне 4 игрок располагается лицом к сетке и следит за передачей из зоны 3. Игрок зоны 4 может передавать мяч через сетку без прыжка и в прыжке, а также с имитацией нападающего удара.

5. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар (рис. 6). По 2-3 игрока располагаются в колонне по одному в зоне 3 в 4 м от сетки и в зонах 4 и 2 у линии нападения.

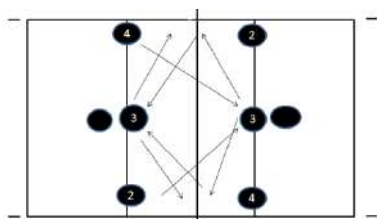


Рис.6

Упражнение начинается из зоны 3 передачей на удар зону 4. Игрок зоны 4 направляет мяч через сетку в зону 3, игрок зоны 3 выполняет передачу на удар игроку зоны 4, который также перебивает мяч через сетку в зону 3. Далее из зоны 3 мяч направляется на удар игроку зоны 2, который выполняет передачу через сетку в зону 3, откуда передача направляется игроку зоны 2, и затем через сетку в зону 3. В данном случае передачи по часовой стрелке (3-4-3-4) чередуются с передачами против часовой стрелки (3-2-3-2). Смена мест происходит следующим образом: из зоны 3 игроки перемещаются в ту зону, куда они направили мяч, а после передачи через сетку из зон 4 и 2 — в конец колонны зоны 3 на своей стороне площадки.

В усложненном варианте этого упражнения нет строгой последовательности в направлении передач в зону 4 и 2, а игроки зоны 3 выбирают направление передач самостоятельно.

6. Взаимодействия нападающего с выходящим игроком (рис.7). По 2-3 игрока располагаются в зонах 5, 1, 4. Игрок зоны 5 направляет мяч к сетке между зонами 2 и 3. Игрок зоны 1 выходит и передает мяч игроку зоны 4, который выполняет передачу через сетку в зону 5.

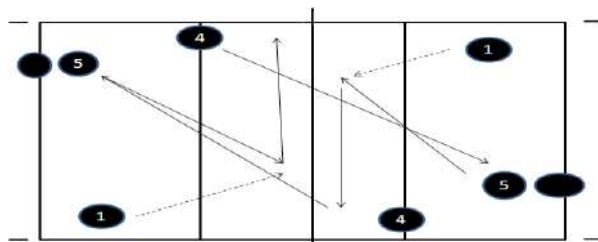


Рис. 7

На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же. Игроки могут меняться местами как на своей стороне (5-1-4-5), так и с перемещением игрока зоны 4 в зону 5 противоположной стороны площадки. Игроку зоны 1 не следует выходить заранее для выполнения передачи из зоны 4 в зону 5. Перемещение игрока зоны 1 должно быть достаточно быстрым. Во время перемещения он постоянно должен видеть мяч. Игрок зоны 4 может выполнять передачу через сетку без прыжка и в прыжке, с имитацией нападающего удара.

7. Взаимодействия нападающего с выходящим игроком. Расположение игроков то же, что и в предыдущем упражнении, но нападающий игрок располагается в зоне 2. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только выходящий игрок направляет среднюю или низкую передачу за голову игроку зоны 2. Игроки могут меняться местами как на своей стороне, так и с перемещением игрока зоны 2 на противоположную сторону площадки в зону 5. Выходящий игрок может выходить как из-за игрока, так и из зоны. Особое внимание следует обратить на взаимодействие выходящего игрока с игроком зоны 2.

8. Взаимодействия двух нападающих с выходящим игроком (рис. 8). По 2-3 игрока располагаются в зонах 5, 1, 4, 2 на обеих сторонах площадки. Начало упражнения такое же, как и в упражнении 6, но выходящий игрок чередует передачи в зону 4 и 2. Любой из этих игроков, получив мяч, направляет его через сетку в зону 5, где упражнение выполняется также. Выходящий игрок перемещается в ту зону, куда он выполнил передачу. Игроки зон 4 и 2 могут перемещаться в зону 5 как своей, так и противоположной стороны площадки.

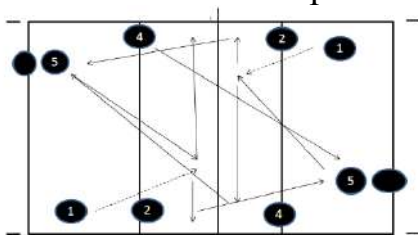


Рис. 8

9. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с нападающим зоны 4 и 2. Нападающий зоны 4 может выполнять удар, как в своей зоне, так и в зоне 3, а нападающий зоны 2 как за головой передающей, так и перед ним (в зоне 3). В этом упражнении, кроме взаимодействий между передающим игроком и нападающим, существуют взаимодействия и между нападающими. Для их налаживания нападающий должен держать в поле зрения действия, как связующего игрока, так и своего партнера — нападающего. В зависимости от того, где будет выполнять удар игрок зоны 2, игрок зоны 4 готовится выполнять нападающий удар либо с полупрострельной передачи с края сетки, либо между зонами 3 и 4. При освоении этого упражнения выходящий заранее знает перемещения нападающих игроков, в дальнейшем он должен определять их по перемещениям: кто из игроков в какой зоне будет нападать.

При этих взаимодействиях игроки могут выполнять удары, как в своих зонах, так и с перемещением одного или двух игроков в другие зоны. Такие же упражнения могут быть на взаимодействия между одним, двумя и тремя нападающими с игроком, выходящим для передачи из зон 6 и 5.

Передача выходящему игроку может выполняться из любой зоны задней линии, а мяч туда может быть направлен и с противоположной стороны. Все это создает условия, приближенные к игровым.

Далее следует использовать упражнения с и активным или пассивным сопротивлением блокирующих.

Взаимодействия связующего с нападающими при пассивном и активном сопротивлении блокирующих.

Особое внимание необходимо уделять активности действий нападающего зоны 3, так как от них в большей степени будут зависеть действия центрального блокирующего.

Взаимодействия игроков при первой передаче на удар. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2 у линии нападения, на противоположной стороне площадки трое блокирующих.

Для создания условий, наиболее приближенных к игровым, в упражнениях, направленных на совершенствование взаимодействий в нападении, включают игроков, принимающих мяч, переходящий со стороны противника. Первоначально с противоположной стороны площадки мяч может просто перекидываться, в дальнейшем выполняется подача.

Каждое упражнение, связанное с выполнением нападающего удара, может выполняться при введении мяча в игру с противоположной стороны площадки. Такие упражнения целесообразно использовать для совершенствования взаимодействий в конкретных звеньях, линиях или команды в целом.

Взаимодействия всех игроков команды при приеме подачи. Команда — в расстановке для приема подач, игрок зоны 1,6, 5 готовится к выходу. С противоположной стороны площадки игроки выполняют подачу в любую зону. Игроки располагаются по зонам в соответствии с их функциональными обязанностями в команде.

Упражнения для совершенствования индивидуальных тактических действий на приеме подачи мяча

1. Прием подачи в парах. Игроки располагаются в парах. Одни находятся на одной стороне площадки, другие — на противоположной. Игрок выполняет подачу на партнера, который должен направить мяч точно в определенную зону. Принимающий игрок располагается поочередно в различных зонах площадки. Зона, в которую принимающий должен направлять мяч, будет меняться в зависимости от его положения на площадке. Способ приема (сверху, снизу) игрок выбирает сам в зависимости от сложности подачи.

2. Прием подач и направление мяча на передающего игрока. Принимающие игроки располагаются в зонах 5, 6, 1, а связующий в зоне 2. подача выполняется на игроков зон 5,6, 1, которые должны направить мяч после приема точно игроку зоны 2. Способ приема подачи игроки выбирают самостоятельно.

3. То же, что и предыдущее упражнение, но игрок зоны 2 не стоит в зоне, а выходит туда только после выполнения подачи из зон 1,5,6.

В данном упражнении действия принимающих игроков частично определены заранее, а более точное направление приема они определяют по действиям выходящего игрока, то есть в момент приема они должны видеть, куда именно вышел этот игрок.

4. Прием подач и направление мяча в зависимости от выхода игрока. Игроки, располагающиеся в зонах 5 и 1, поочередно принимают подачу. Если подачу принимает игрок зоны 5, то игрок зоны 1 делает выход. Если же подача идет на игрока зоны 1, то выходит игрок зоны 5. В данном упражнении игроки не знают заранее, кто из них будет принимать подачу, а кто выходить для передачи, так как это зависит от направления подачи.

5. Прием подач и направление мяча в зависимости от перемещения игрока. Игроки располагаются в зонах 4, 5, 6, 1, один игрок находится в зоне нападения. Игроки зон 4, 5, 6, 1 принимают подачу. Игрок, находящийся в зоне нападения, после подачи перемещается в любую ее часть. Принимающие игроки должны увидеть, куда переместился этот игрок, и точно направить ему мяч. Действия принимающих усложнены тем, что они не знают, куда надо будет направить мяч после его приема.

6. Прием подач в своих коридорах. Три — пять игроков располагаются в середине площадки в линию. С противоположной стороны чередуются подачи на переднюю и заднюю части площадки. Игроки, перемещаясь вперед и назад в своем коридоре, принимают подачу.

Упражнения для совершенствования индивидуальных тактических действий на блоке

Блокирующий для правильных действий на блоке должен знать свои функции (центральный или крайний блокирующий), принцип постановки блока в команде (зонный или ловающий), тактику игры команды в защите и свои действия.

Блокирующий должен уметь по действиям принимающих команды соперника, связующего игрока и нападающих игроков предугадать зону, откуда будет произведен нападающий удар.

1. Постановка блока в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются в парах на разных сторонах площадки. Один игрок, разбегаясь с линии нападения, имитирует нападающий удар. Его партнер ставит блок, стараясь

по действиям нападающего предугадать направление удара.

Блокирующий должен определять направление удара по следующим действиям нападающего: направлению разбега; положению туловища игрока перед ударом; направлению движения руки; заключительному движению кисти. По скорости и направлению разбега нападающего блокирующий должен определить момент прыжка и его место.

2. Построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания. В этом упражнении блокирующий определяет место прыжка не только по разбегу нападающего, но и по направлению подброса мяча. При определении направления удара блокирующий, кроме всех прочих условий (направление разбега, положение туловища, руки и кисти при ударе), должен учитывать положение нападающего по отношению к мячу.

3. Действие блокирующего в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются так же, как и в предыдущем упражнении. Игрок с мячом с собственного набрасывания выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего. Если нападающий производит удар, то ставится блок, в случае обмана выполняется страховка.

4. Расположение игроков то же, что и в упражнении 3. Нападающий выполняет удар или обман за блок. В случае удара блокирующий должен закрыть его направление, в случае обмана после приземления он выполняет самостраховку.

5. Действия блокирующего в зависимости от действий связующего. Передающий игрок располагается в зоне 3, нападающие - в зонах 4 и 2, блокирующий - на противоположной стороне площадки. Блокирующий, предугадав по действиям связующего игрока направление второй передачи, должен переместиться в соответствующую зону и поставить блок.

6. Действия блокирующего в зависимости от действий связующего игрока и нападающего. Связующий трок располагается между зоной 2 и 3, нападающие - в зонах 3 и 4, блокирующий - на противоположной стороне площадки. Игрок зоны 3 выполняет удар с низкой передачи, а зоны 4 - с полупрострельной. Блокирующий по действиям связующего и нападающего зоны 3, должен определить в какой из зон будет выполняться удар.

Упражнения для совершенствования индивидуальных тактических действий на приеме от нападающих ударов

При обучении тактике приема нападающих ударов необходимо знать систему защиты, которую применяет команда; принципы постановки блока (зонный или ловящий); свои функции (защитника или страхующего) в зависимости от расположения в той или иной зоне площадки.

Для успешной игры в защите игрок, прежде всего, должен определить, из какой зоны противник будет выполнять нападающий удар. Затем по качеству второй передачи, разбегу и высоте прыжка нападающего и действиям своих блокирующих защитник должен предугадать действия нападающего и возможные направления удара для правильного перемещения и выбора места. Дальнейшие действия игрока определяются его функциями в каждой конкретной ситуации, создавшейся на площадке.

1. Игроки располагаются в парах. Игрок, стоящий у сетки, выполняет удар с

собственного набрасывания в направлении защитника, находящегося на лицевой линии противоположной стороны площадки. Защитник должен направить мяч в строго определенную зону площадки. Способ приема удара (сверху или снизу) защитник выбирает самостоятельно.

2. Игроки располагаются в парах на разных сторонах площадки. Игрок, стоящий у сетки, выполняет с собственного набрасывания нападающий удар к лицевой линии или обманный удар в зону нападения. Защитник должен предугадать действия нападающего и в зависимости от них принимать удар в своей зоне или выходить вперед для приема обманного удара.

3. Игроки располагаются следующим образом: нападающие с мячами в зоне 2, связующий в зоне 3, защитник на противоположной стороне в зоне 5. Кроме того, на стороне защитника в зоне 2 располагается еще один игрок. Нападающие зоны 2 с передачи игрока зоны 3 выполняют нападающий удар в зону 5 или обманный удар в зону 4. Защитник, приняв мяч, должен направить его игроку зоны 2. Это упражнение воспитывает у защитника умение, принимая мяч, не терять из поля зрения действия своих игроков.

4. Связующий располагается в зоне 3, нападающие — в зонах 4 и 2, защитник — в зоне 1 на противоположной стороне площадки, вспомогательный игрок или тренер в зоне 6. Игрок зоны 6 выполняет наброс игроку зоны 3, который выполняет передачу игроку 2 или 4. Нападающий из зоны 4 и 2 выполняет удар или обманный удар в зону 1.

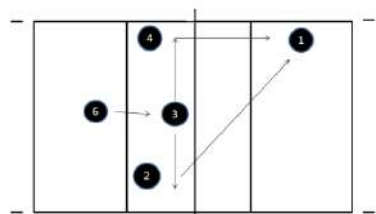


Рис.10

5. Действия защитника в зависимости от действий связующего игрока (рис.10). Расположение передающего игрока и нападающих то же, что и в упражнении 4. Защитник находится на противоположной стороне площадки в зоне 6. Нападающий из зоны 4 выполняет удар в зону 1, а нападающий зоны 2 — в зону 5. Защитник в зависимости от направления передачи (в зону 4 или 2) перемещается соответственно в зону 1 или 5 для приема удара.

Упражнения для совершенствования групповых и командных тактических действий в защите

Взаимодействия игроков при приеме подач предусматривают взаимодействия принимающих между собой, принимающих и связующих.

1. Взаимодействия игрока, принимающего подачу со связующим. Принимающий располагается в зоне 5, игрок, выполняющий вторую передачу, — в зоне 2. С противоположной стороны площадки выполняется подача в зону 5. Игрок зоны 5, принимая подачу, должен точно направить мяч передающему игроку. Расположение троек в этом упражнении может быть самое различное. Принимающие игроки могут располагаться в любой зоне площадки, а передающий

— в зонах 3, 2 или 4.

2. Игроки, принимающие подачу, располагаются в зонах 1, 6, 5, а связующий — в зоне 3. С противоположной стороны площадки выполняется подача в любую из зон задней линии, откуда игроки должны точно направить мяч в зону 3. Аналогично игроки могут располагаться и на противоположной стороне площадки. Взаимодействие осуществляется и между принимающими и принимающими и связующим.

3. Игроки, принимающие подачу, располагаются в зонах 1, 6, 5, а связующий, выходит из зоны 4. С противоположной стороны площадки выполняется подача в любую из зон задней линии, откуда игроки должны точно направить мяч между зоной 2 и 3 связующему игроку.

4. Взаимодействия троек, принимающих подачу, между собой. Пять игроков располагаются для приема подач, связующий во второй или третьей зоне. С противоположной стороны площадки выполняется подача в любую из зон задней линии, откуда игроки должны точно направить мяч связующему игроку.

5. Взаимодействия игроков, принимающих подачу, с выходящим игроком из зоны 1,6,5. Принимающие располагаются в зонах 4,5, 2, 6 или 4,6,2,1.

В данном упражнении выходящий игрок зоны не участвует в приеме. Мячи, направленные в его зону, должны приниматься игроком соседней зоны.

6. Три игрока в зонах 1, 6, 5 — прием подач одним из игроков, двое других страхуют его.

7. То же, но один из игроков (например, в зоне 5) полностью выключается из приема подачи и рядом стоящие игроки должны принять мяч без участия этого игрока.

Взаимодействия на приеме от нападающих ударов предусматривает взаимодействия между блокирующими, страхующими и защитниками.

Для совершенствования игры в защите могут подбираться упражнения, направленные на совершенствование одного или нескольких видов взаимодействий.

В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Безусловно, для улучшения взаимопонимания необходимо, чтобы игроки различных функций заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

1. Взаимодействия блокирующих между собой. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Центральный блокирующий поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4, расположенным в 0,5-1 м от боковой линии, для постановки двойного блока.

2. Взаимодействия блокирующих между собой. Перемещаясь в парах вдоль сетки, игроки ставят двойной блок в зонах 4, 3, 2.

Это упражнение необходимо выполнять, начиная как из зоны 4, когда игроки перемещаются вправо, так и из зоны 2, когда игроки перемещаются влево. В это упражнение совершенствуются взаимодействия между блокирующими при одновременном их перемещении в одну и ту же сторону

3. Взаимодействия блокирующих между собой. Трое блокирующих располагаются в зонах 4,3,2. Упражнение выполняется в следующей последовательности: крайние блокирующие перемещаются к центральному и ставят

тройной блок; блокирующие тон 2 и 3 перемещаются вправо и ставят двойной блок в зоне 2, а блокирующий зоны 4 перемещается в свою зону для постановки одиночного блока; перемещаясь навстречу друг другу, игроки ставят тройной блок в зоне 3; блокирующие зон 4 и 3 перемещаются влево и ставят двойной блок в зоне 4, а блокирующий зоны 2 перемещается в свою зону для постановки одиночного блока.

4. Взаимодействия блокирующих между собой. Двое блокирующих располагаются в зоне 4 и 2, остальные игроки - в зоне 2 за линией нападения. Упражнение выполняется поточно в следующей последовательности: блокирующие выполняют одиночный блок в своих зонах; блокирующие перемещаются навстречу друг другу и выполняют) двойной блок в зоне 3; блокирующие одновременно перемещаются вправо и выполняют двойной блок в зоне 2; блокирующие перемещаются влево и выполняют двойной блок в зоне 4, одновременно в зоне 2 следующий из колонны игрок выполняет одиночный блок; блокирующий зоны 4, уходит в конец колонны, а оставшиеся два трока выполняют упражнение в той же последовательности.

5. Взаимодействия блокирующих между собой. Двое блокирующих располагаются в зонах 2 и 3. Нападающий удар выполняется из зоны 4 только в зону 6. Задача блокирующих заключается в правильном определении места блокирования и момента прыжка. Первая задача блокирующих облегчена тем, что они заранее знают, в каком направлении будет выполнен удар, поэтому решающее значение в выборе места прыжка имеет то, куда направлена передача (на край сетки или ближе к передающему). Для определения момента прыжка блокирующие должны учитывать высоту передачи, удаленность ее от сетки, темп и скорость разбега нападающего.

6. Взаимодействия блокирующих между собой. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки со второй передачи игрока передней линии чередуется удар из зон 4 или 2.

Задача блокирующих заключается в том, чтобы двойным блоком закрыть направление удара. Для этого они должны по действиям связующего определить, кто из нападающих будет выполнять удар. В этом упражнении роль центрального блокирующего может выполнять как игрок зоны 3, так и игроки зон 2 и 4. В задачу основного блокирующего входит определение места, момента прыжка и зоны, закрываемой блоком. Вспомогательный блокирующий должен своевременно пристроиться к основному.

7. Взаимодействия защитников между собой. Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, в зоне 4 - игрок с мячом и в зоне 2 - игрок без мяча. Игрок зоны 4 выполняет удар в любого из игроков задней линии. Они направляют мяч игроку зоны 2, который передает его на удар игроку зоны 4.

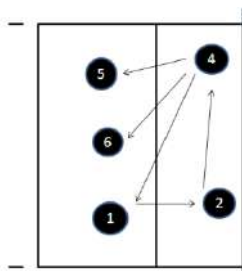


Рис. 12

8. Взаимодействия защитников между собой. Двое защитников располагаются в зонах 6 и 5. В зоне 2 находится игрок с мячом, в зоне 3 и 4 - без мяча. Из зоны 2 выполняется удар в любого из защитников, которые направляют мяч в зону 3. Игрок зоны 3 передает мяч на удар в зону 4. После приема удара оба защитника перемещаются вправо: защитник зоны 6 переходит в зону 1, а защитник зоны 5 — в зону 6. После следующего удара из зоны 4 защитники перемещаются влево и занимают свое первоначальное положение. Упражнение выполняется без остановки. Защитники выполняют перемещение после каждого удара. В этом упражнении налаживается связь пары защитников при расположении их в различных зонах задней линии.

9. Взаимодействия защитников с блокирующими. Защитник располагается в зоне 5, блокирующий - в зоне 2. Из зоны 4 с противоположной стороны площадки выполняется нападающий удар в зону 5. Игрок зоны 2 закрывает блоком зону 6. Действия защитников строятся исходя из действий своих блокирующих и нападающих противника.

10. Взаимодействия страхующего с блокирующими. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2, страхующий зоны 6 - в середине площадки у линии нападения. С противоположной стороны площадки из зоны 2 и 4 выполняется обманный удар за блок. Блокирующие ставят двойной блок каждому нападающему. В зависимости от того, кому из нападающих направлена передача, игрок зоны 6 перемещается вправо или влево для страховки блокирующих.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.

2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.

3. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.

4. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпресс, 2002. – 368 с.

5. Волейбол: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, НИИФКиС РБ; разработ., Э.А. Сергеевым. – Минск: НИИФКиСРБ, 2003. – 104 с.

6. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.

7. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
8. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Выш.школа, 1985. – 256 с.
9. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
10. Пименов, М.П. Волейбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. – Киев: Киевская нотная фабрика, 1991. – 196 с.
11. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков, В.М. Клебенко, А.А. Новиков; общ. ред. В.М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 184 с.
12. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
13. Совершенствование защитных действий квалифицированных волейболистов: Учеб.-метод. пособие / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц; БГУФК. – Минск: БГУФК, 2004. – 43 с.

Тема 21. Управление процессом спортивного совершенствования волейболистов

План

1. Управление в спортивной подготовке.
2. Теоретико-методические основы планирования и контроля в системе управления подготовкой занимающихся физической культурой и спортом.
3. Педагогический контроль за основными сторонами подготовленности спортсменов.
 - 3.1. *Контроль за физической подготовленностью*
 - 3.2. *Контроль за технической подготовленностью*
 - 3.3. *Контроль за соревновательной деятельностью*

1. Управление в спортивной тренировке

Во введении в учебную и научную дисциплину «Спортивная метрология» В.М.Зациорский пишет, что спортивную тренировку, равно как и физическое воспитание, можно рассматривать как процесс управления.

Далее автор характеризует сложность управления в спортивной тренировке, которая заключается прежде всего в отсутствии возможностей непосредственно управлять здесь изменением спортивных результатов. Это можно делать тренеру в этом процессе только опосредованно через регулирование лишь действиями (или, иначе говоря, *поведением*) спортсмена: тренер задает спортсмену определенную программу упражнений и добивается ее правильного выполнения.

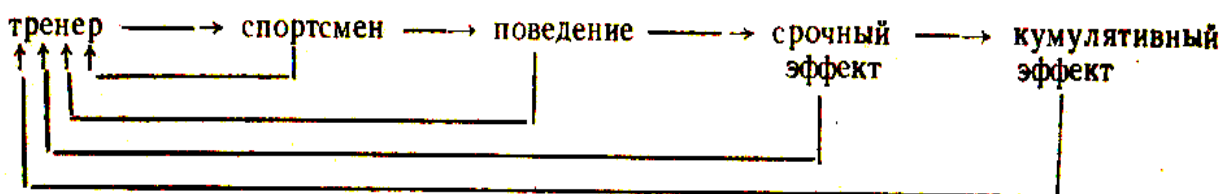
Начальная часть схемы управления здесь следующая:

тренер → спортсмен → поведение

Успешное управление сложными (к тому же самоуправляемыми) системами, каким является человек (в данном случае спортсмен), возможно лишь при наличии в этом процессе обратных связей. Они позволяют определять состояние объекта управления, в частности сравнивать действительное состояние объекта с должным (запрограммированным). Различие между действительными значениями существенных переменных системы и должными называется *рассогласованием*.

Сбор информации о состоянии объекта управления и сравнение его действительного состояния с должным называются *контролем*. Контроль является обязательной составной частью хорошо организованной системы управления. Контроль в спортивной тренировке необходимо вести как за срочным эффектом упражнений, так и за так называемым кумулятивным эффектом (изменения в организме спортсмена в результате суммирования следов многих тренировочных занятий, что при правильном их построении выражается в повышении работоспособности спортсмена и его спортивных результатов).

С учетом всего изложенного рациональная схема управления в спортивной тренировке имеет в действительности следующий вид:



Представив вышеприведенную (более развернутую, чем первоначальный вариант) схему управления в спортивной тренировке, В.М.Зациорский подчеркнул, что эта схема отражает лишь принципиальную сторону рассматриваемого вопроса. В действительности она должна существенно детализироваться и уточняться. Автор отметил еще, что для того, чтобы спортивная тренировка стала по настоящему управляемым процессом, необходимо, чтобы тренер принимал решения с учетом результатов объективных измерений. Далее этот автор написал: «Контроль начинается с измерения, но не исчерпывается им. Нужно еще знать, что измерять, уметь выбирать наиболее информативные (существенные) показатели. Нужно уметь математически грамотно обрабатывать результаты наблюдения».

2. Теоретико-методические основы планирования и контроля в системе управления подготовкой занимающихся физической культурой и спортом

Теоретико-методические основы планирования и контроля как основных звеньев процесса управления занимающихся физической культурой и спортом охарактеризованы в ряде работ по общим основам теории и методики физической культуры и спорта в частности они подробно раскрыты в учебнике для институтов физической культуры ведущим ученым в сфере физической культуры и спорта Л.П.Матвеевым. Называя основные разделы планирования и контроля в физическом воспитании, этот автор остановился на характеристике следующих вопросов:

1. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания.
2. Предпосылки к планированию.
3. Масштабы и предметные аспекты планирования.
4. Формы и способы разных видов планирования.
5. Контроль (общие черты контроля, особенности разных видов планирования).

В характеристике планирования и контроля как инструментов оптимального построения процесса физического воспитания Л.П.Матвеев называет

основные составляющие процесса управления физическим воспитанием и спортом, отмечает неразрывное единство этих составляющих.

Далее, характеризуя основы планирования, автор прежде всего называет те предпосылки, которые определяют этот процесс. Такими, по его утверждению, являются: общие программно-нормативные установки и научно-практические данные, указывающие целевые ориентиры и основные линии развертывания планируемого результата (процесса); конкретные данные, характеризующие контингент занимающихся, на которых ориентировано планирование, и условия реализации плана. В качестве программно-нормативных установок в процессе подготовки спортсменов обычно используются типовые программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и ЦОПов.

Кроме этого, автор отмечает, что важнейшей общей предпосылкой для планирования могут быть научные знания, а также творчески осмысленные данные положительного практического опыта.

К конкретным предпосылочным показателям планирования, по утверждению автора, следует отнести исходные данные о физическом состоянии занимающихся и их подготовленности к реализации целевых установок. Кроме того, в качестве предпосылок конкретного планирования автор называет сведения о задаваемых организационных условиях предстоящей деятельности, задаваемых официальным календарем физкультурно-спортивных мероприятий и пр.

В разделе характеризуемого учебника «Масштабы и предметные аспекты планирования» Л.П.Матвеев пишет, что в планировании принципиальное значение имеет выбор временных масштабов (размеров времени), в расчете на которые ведется планирование. Он отмечает, что разработчики планов при этом сталкиваются с некоторым противоречием: чем крупнее намечаемый масштаб времени, т.е. чем наибольшее время (относительно исходного отсчета) рассчитывается план, тем труднее точно предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности: вместе с тем, если вести планирование на ближайшее время, исчезнет перспектива. Для преодоления этого противоречия практикуют разработку планов, как правило, в трех временных масштабах:

- 1) больших, охватывающих долговременные стадии планируемого процесса;
- 2) средних, намечающих менее продолжительные его этапы (периоды и т.п.);
- 3) относительно малых, краткосрочных.

Соответственно этому различают: перспективное, этапное и оперативно-текущее планирование.

Поскольку регулярный процесс физического воспитания и спортивной тренировки строится в форме больших, средних и малых циклов, то в масштабе перспективного планирования предусматривают ряд годовых или больших циклов; этапное планирование охватывает, условно говоря, средние (например, месячные) циклы, которые будут составлять очередные этапы, или аналогичные стадии больших циклов; краткосрочное планирование связано с микроциклами и ближайшими относящимися к ним отдельными занятиями.

Далее Л.П.Матвеев дает характеристику всех операций, которые осуществляются в процессе перспективного планирования физического воспитания и спортивной тренировки занимающихся. При этом объясняет содержание следующих пяти операций:

1. Конкретизация общих целей и задач планирования.
2. Расчет суммарных затрат времени и наметка границ больших тренировочных циклов.
3. Проектирование основного состава средств.
4. Определение суммарных параметров нагрузки.
5. Сводное оформление плана.

Этапный план, по утверждению автора, является как бы фрагментом крупно-циклового (годового) плана: вместе с тем в этом плане находят свое воплощение коррекции, необходимость в которых возникает в процессе реализации годового плана. Этапы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки обычно имеют продолжительность от 1-1,5 до 2-2,5 месяцев. Автор в названном учебнике приводит образец формы этапного плана-графика спортивных тренировок при подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям.

Характеризуя содержание краткосрочного (оперативно-текущего) планирования, автор приводит пример формы плана-графика тренировочного микроцикла, а также плана-графика отдельного занятия.

В характеристике контроля как инструмента управления процессом физического воспитания и спортивной тренировки в анализируемом источнике Л.П.Матвеев выделяет следующие два вопроса:

1. Общие черты контроля в процессе физического воспитания.
2. Особенности оперативно-текущего и этапного контроля.

При характеристике общих черт контроля в процессе физического воспитания автор прежде всего дает определение понятий «контроль» и «педагогический контроль». Уточняя дефиницию понятия «контроль», он пишет: «Несмотря на то, что понятие «контроль» представляется вполне ясным (проверка, обследование, наблюдение, оценка и т.п.), в конкретном истолковании, в частности при характеристике контроля в процессе физического воспитания, это понятие трактуется неоднозначно. Долгое время контрольные функции специалиста физического воспитания традиционно сводили преимущественно к учету успеваемости и контролю физического состояния занимающихся. Со временем, однако, все очевидней становилась ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые из аспектов контроля. В современной специальной литературе обозначилась другая крайность – в ней можно насчитать уже десятки наименований видов и разновидностей контроля (педагогический, врачебный, биологический, антропометрический, биохимический, психологический, биомеханический, организационный и т.п.; тестометрический, визуальный, инструментальный, автоматизированный и т.д.; предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый и т.п.), что свидетельствует как о многогранности проблемы, так и о недостаточной упорядоченности связанных с нею представлений.» Автор дает следующее определение понятия «педагогический контроль»: «Термин «педагогический» в данном случае подчеркивает, что контроль

осуществляется педагогом-специалистом (преподавателем, тренером, методистом) соответственно его профессиональным функциям с использованием тех средств и методов, какие он может и должен квалифицированно применять на основе полученного специального образования и практического опыта по профилю специальности, поскольку он владеет необходимыми знаниями, умениями и навыками».

Далее Л.П.Матвеев дает характеристику структуры и содержания контроля, отмечая, что схематично основные слагаемые и аспекты контроля направляющих начал и параметров воздействий, а с другой – контроль «объекта и эффекта воздействий». Кроме последовательного словесного описания всех составляющих педагогического контроля в процессе физического воспитания, автор отобразил это еще в форме рисунка «Схема структуры педагогического контроля в физическом воспитании». Несмотря на всю упрощенную схематичность такого отображения педагогического контроля, в этом рисунке автор сумел, на наш взгляд, обозначить как все основные слагаемые, так и аспекты этого процесса управления подготовкой спортсменов (соответствующей ее части). В качестве примера автор приводит образец одной из форм дневника самоконтроля спортсмена.

3. Педагогический контроль за основными сторонами подготовленности спортсменов

3.1. Контроль за физической подготовленностью

Контроль физической подготовленности получил в практике подготовки спортсменов достаточно широкое распространение, что нашло освещение во многих методических и исследовательских работах.

Прежде, чем давать характеристику средств педагогического контроля, рекомендованных в общей теории и методике физической культуры и спорта, остановимся на основных положениях теории тестов. Эти положения имеют прямое отношение к выполняемой нами работе.

Основы теории тестов даны в соответствующей главе учебника по спортивной метрологии В.М.Зациорским. Приведем наиболее важные для нас извлечения (цитаты) из этой главы. Эти извлечения имеют, на наш взгляд, непосредственное отношение к проводимым нами исследованию как положения, которыми следует руководствоваться:

1. Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния и способностей спортсмена называют *тестом*. Не всякие измерения могут быть использованы как тесты, и только те, которые отвечают специальным требованиям.

2. К таким требованиям относятся:

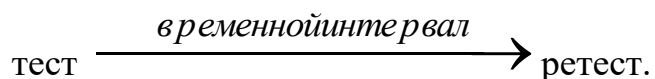
- 1) стандартность (процедура и условия тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях применения теста);
- 2) надежность;
- 3) информативность;
- 4) наличие системы оценок.

3. Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности называют *добротными*.

4. *Надежностью* теста называется степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях. Говоря о

надежности тестов, различают их стабильность (воспроизводимость), согласованность, эквивалентность.

5. Под стабильностью теста понимают воспроизводимость при его повторении через определенное время в одинаковых условиях. Повторное тестирование называют *ретестом*. Схема оценки стабильности следующая:



Стабильность теста оценивают по коэффициенту корреляции между тестом и ретестом. Стабильность теста зависит от: 1) вида теста; 2) контингента испытуемых; 3) временного интервала между тестом и ретестом.

6. В большинстве случаев оценочные показатели надежности тестов следующие:

- а) 0,95 - 0,99 – отличная надежность;
- б) 0,90 - 0,94 – хорошая надежность;
- в) 0,80 – 0,89 – приемлемая надежность;
- г) 0,70 - 0,79 – плохая;

д) 0,60 - 0,69 – для индивидуальных оценок сомнительная (тест пригоден только для характеристики группы испытуемых).

7. *Информативность* теста – это степень точности, с которой измеряют свойство (качество, характеристику и т.п.), для оценки которого предназначается тест.

8. Иногда бывает так, что информативность теста ясна без всяких экспериментов, особенно тогда, когда тест является просто частью соревновательных действий. Для определения информативности теста экспериментально рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и критерием. Критериями могут быть:

- 1) спортивный результат;
- 2) какая-либо характеристика соревновательной деятельности;
- 3) другой тест, информативность которого не вызывает сомнения.

Общая характеристика тестов для оценки основных физических качеств у высококвалифицированных спортсменов дана в работе В.Н.Платонова. В этой работе заслуживают на наш взгляд, особого внимания (применительно к нашей работе) те дополнительные требования, которые автор назвал для определения добротности тестов. Такими требованиями, по его мнению, кроме информативности и надежности тестов, являются: 1) соответствие показателя теста специфике вида спорта; 2) соответствие показателя теста возрастному и квалификационному этапу подготовки спортсмена; 3) соответствие показателя теста направленности периода и этапа подготовки спортсмена. Заслуживают также особого внимания, на наш взгляд, рекомендации, сделанные этим автором в отношении тестов для оценки координационных способностей (ловкости) спортсменов в спортивных играх и тестов для оценки гибкости у спортсменов во всех видах спорта. В первом случае В.Н.Платонов подчеркнул, что тесты для оценки координационных способностей в спортивных играх должны быть адекватными соревновательным упражнениям не только по их моторному содержанию, но и по соревновательной обстановке при принятии в них решений к действию. Во втором случае автор рекомендует

определять показатели подвижности во всех суставах, которые задействованы в соревновательном упражнении, а затем устанавливать общий показатель гибкости спортсмена. Приводит пример, как это можно осуществить, используя балльную систему оценки при оценке гибкости пловца.

Универсальными тестами для оценки скоростно-силовой подготовленности спортсменов названы такие контрольные испытания, как прыжок в высоту с места, метание набивного мяча и толкание ядра в учебнике по основам теории и методики физической культуры. Для оценки силовых возможностей спортсменов большинство авторов рекомендуют проводить измерение силы различных мышечных групп при помощи динамометров. Для измерения выносливости чаще всего рекомендуются измерения времени пробегания различных дистанций.

Н.Г.Озолин рекомендует контроль за физическим состоянием спортсмена проводить систематически – не реже одного раза в течение 1-2 месяцев.

3.2. Контроль за технической подготовленностью

Контроль технической подготовленности так же, как контроль физической подготовленности, получил в практике подготовки спортсменов достаточно широкое распространение.

Общая характеристика методов и средств педагогического контроля за технической подготовленностью спортсменов дана в учебнике по спортивной метрологии. В качестве общих методов, применяемых для оценки технической подготовленности спортсменов названы:

1. Визуальный метод.
2. Инструментальный метод.
3. Метод тестов.

О визуальном методе в учебнике по спортивной метрологии написано, что он является вообще наиболее распространенным методом и одним из основных в спортивных играх, единоборствах, гимнастике, фигурном катании на коньках и в некоторых других видах спорта. При этом отмечается, что при наблюдениях за действиями спортсмена как начальный этап экспертного оценивания наблюдение должно проводиться в соответствии с требованиями, предъявляемыми к методу правилами экспертной оценки и анкетирования.

Об инструментальном контроле за технической подготовленностью (или, что то же самое, техническим мастерством) спортсмена говорится, что он предназначен для измерения биомеханических характеристик техники движений спортсмена (времени, пути, скорости движения в целом или отдельных его фаз, ускорения движения, проявляемых при его выполнении усилий, положений тела спортсмена или его сегментов и др.). Результаты установленных характеристик подвергаются анализу (графоаналитическому и математико-статистическому), результаты которого, в свою очередь, используются как критерии эффективности спортивной техники.

Противоречивая характеристика в спортивной метрологии дана методу контроля при помощи тестов для оценки технической подготовленности спортсменов в спортивных играх. Автор учебника по спортивной метрологии сначала о возможности использования тестов для оценки технической

подготовленности пишет следующее: «В спортивных играх и в единоборствах возможности оценки технического мастерства при помощи тестов ограничены: показатели, измеряемые в процессе тестирования, как правило, неинформативны. Коэффициенты корреляции между точностью выполнения этих приемов в тесте и в соревнованиях близки обычно к нулю. И это понятно, так как условия выполнения приемов и действий в соревнованиях резко отличаются от условий тестирования».

Такое, казалось бы, удручающее заключение, в целом отрицающее возможность использования тестов для оценки уровня технической подготовленности спортсменов в спортивных играх, затем опровергается другим следующим высказыванием М.А.Годика: «Однако тесты контроля за техническим мастерством здесь все же полезны. Они позволяют определить тренеру уровень технического мастерства в условиях, когда нет сбивающего влияния соревновательных факторов, сравнив результаты тестирования с показателями в соревнованиях, он может определить слабые стороны спортсмена и наметить пути их устранения».

Таким образом, в конечном итоге высказывания М.А.Годика не отрицают полезности использования тестов для оценки уровня технической подготовленности спортсменов в спортивных играх. Они, на наш взгляд, лишь подчеркивают, что в этих видах спорта необходимо с особой тщательностью подходить к отбору тестов для контроля технической подготовленности спортсменов, выполняя все требования спортивной метрологии и добиваясь максимального приближения тестов к двигательным действиям в соревнованиях.

3.3. Контроль за соревновательной деятельностью

Контроль соревновательной деятельности спортсменов так же, как и контроль отдельных сторон их подготовленности характеризуется в ряде источников по общим вопросам теории и методики физической культуры и спорта. В системе управления подготовкой спортсменов важное место принадлежит контролю за соревновательной деятельностью. Он является неотъемлемой частью управления.

Но наиболее полно как предмет обучения в высших физкультурных вузах педагогический контроль за соревновательной деятельностью рассматривается в трёх главах из пяти учебника «Спортивная метрология». В главе «Метрологические основы контроля эффективности соревновательной деятельности» её автор В.Л. Уткин пишет, что об эффективности соревновательной деятельности можно судить по результату показанному на соревнованиях или предсказанному на основании расчётов или прикидок. Однако итоговый соревновательный результат не содержит информации о ходе состязания, следовательно, не позволяет выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена и наметить пути устранения недостатков. Этим целям служат другие показатели, получаемые путём объективной регистрации соревновательной деятельности и анализа её состава (из каких элементов состоит) и структуры (как эти элементы связаны друг с другом). Эта регистрация осуществляется в процессе обследования соревновательной деятельности (ОСД). Основными направлениями обследования являются:

- 1) определение общего числа и результативности технико-тактических действий;
- 2) определение эффективности и устойчивости спортивной техники;
- 3) контроль за спортивной тактикой;
- 4) измерение физиологических и биохимических реакций организма в условиях соревнований и непосредственно после их завершения;
- 5) контроль за психическими состояниями.

Активность и результативность технико-тактических действий оценивают при контроле в спортивных играх и единоборствах.

Активность определяют общим числом выполняемых технико-тактических действий. Например, подсчитывают общее число атак футбольной команды на ворота соперника.

Для суждения о результативности отдельно фиксируют число успешно и неудачно выполненных действий. Затем вычисляют процент успешности (процент успеха) и процент брака. Процент успешности называется отношение числа успешно выполненных действий к их общему числу. Процентом брака - отношение числа неудачных действий к общему числу. Очевидно, что сумма процента успешности и брака равна 100%. Далее автор отмечает, что специфика каждого вида спорта предопределяет набор показателей активности и результативности и приводит пример из волейбола. Важное методологическое значение имеют указания о разновидностях эффективности техники. Различают три разновидности оценок эффективности технического мастерства (ТМ):

- 1) интегральную - оценивается эффективность упражнения в целом;
- 2) дифференцированную, связанную с оценкой некоторых элементов соревновательного упражнения;
- 3) дифференцированно-суммарную - после определения эффективности каждого элемента техники суммируются и выводится общая оценка ТМ спортсмена.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. 23. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: учеб.-метод. пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 51с.

Тема 22. Подготовка команды к соревнованиям. Управление командой в процессе соревнований

План

1. Стратегия участия команды в соревнованиях. Разработка стратегического плана и его реализация.
2. Общие принципы руководства командой во время игры
3. Анализ участия команды в соревновании

1. Стратегия участия команды в соревнованиях. Разработка стратегического плана и его реализация.

Тренер команды для достижения планируемого результата в каждом конкретном соревновании самостоятельно управляет и контролирует процесс достижения цели. Процесс управления командой подразумевает тщательную подготовку к соревнованию и правильное руководство спортсменами в процессе соревнований. Это предусматривает следующие мероприятия:

- подготовка команды к соревнованиям;
- управление командой в ходе игры;
- анализ матча и оценка.

Подготовка команды к соревнованиям включает следующие важные мероприятия.

Основа подготовки команды к состязанию состоит в систематически запланированной и управляемой тренировке для приобретения и поддержания мастерства игрока. Результаты соревнований зависят от многих важных факторов:

- уровень соперников;
- уровень своей команды;
- условия соревнований (время дня, размер зала, освещение, высота потолка, поведение зрителей, характер судейства, система соревнований; расписание игр и т.д.).

Подготовка к каждому соревнованию предполагает проведение так называемой разведки о возможностях и силе соперника.

Разведка соперника должна быть проведена заранее, поскольку это поможет в создании плана игры. Ее данные должны быть детализированы насколько это возможно. Их использование зависит от времени, которое есть у команды для обзора и изучения методов и тактики борьбы с соперником. Знание слабостей, тактики и стратегии соперников не даст никакой пользы, если их нельзя будет использовать в различных игровых ситуациях (например, новая система защиты, которая могла бы быть полезной в следующем матче через неделю, не может быть освоена и успешно применена за такой срок).

Разведка команд соперника и условий предстоящих игр — обязательная предпосылка для подготовки команды к важным соревнованиям. Для этих целей желательно тщательное наблюдение и изучение особенностей соперника, его игровых характеристик с использованием обычных методов анализа: свободного наблюдения, статистики, фильмов или видео.

Тренер и игроки должны использовать каждую возможность получить как можно больше информации о сопернике.

Такой анализ дает ценную информацию о команде соперника, системе его

игры, специализации трюков, о слабых и сильных сторонах игроков и в технике команды, вариантах нападения и защиты.

Разведка касается четырех главных разделов:

- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- предыдущая подготовка и подготовки к матчу;
- подготовка команды к условиям данных соревнований.

При подготовке команды к важному матчу или турниру тренер должен попытаться получить следующую информацию относительно противника:

Состав команды противника

Технические и тактические возможности

- Поддача и ее варианты, возможности разных игроков на поддаче;
- Передача: кто выполняет передачу, из каких зон, наиболее часто используемые варианты взаимодействия игроков и т.д.;
- Нападение: главные варианты игры в нападении, виды и направления ударов и обманов; тактические удары и удары "от блока" и т.д.;
- Блокирование: варианты блокирования, наиболее эффективный блокирующий, слабые стороны в блокировании
- Игра в защите и страховка блока и т.д.

Физические и психологические аспекты

Физические способности и психологические качества игроков, командный дух соперника, психологические слабости, возможности сменны тактики игры, замены и перерывы.

Условия соревнований

Тренер должен стараться изучить в максимально возможной степени условия предстоящих соревнований:

- климатические условия;
- размещение и питание;
- проезд к месту соревнований и обратно;
- расписание игр;
- игровая площадка (в зале, на открытом воздухе, освещение, пол, высота потолка, мячи, судьи, публика).

Состав команды соперника: система игры 4-2, 5-1 или другие, стартовый состав и возможные замены, ключевые игроки в нападении и защите, командный дух.

Построение игры команды:

- Поддача (тип подачи, тактика подачи, переключения после подачи).
- Прием подачи (расстановки в разных переходах, сочетания с 2, 3, 4 или 5 игроками на приеме, позиции принимающих, сильные и слабые принимающие).
- Защита в площадке (охват площадки, слабые зоны).
- Нападение (главным образом, используемые атакующие комбинации, желательно все комбинации, используемые в различных расстановках и переходах, комбинации на приеме подачи и при доигровках).
- Блокирование (используемая тактика блокирования: "игрок в игрока", зонное блокирование, смены блокирующих).

Индивидуальная техника и тактика: оценка техники игроков и вариантов,

используемых в каждом приеме: лучший/самый слабый принимающий, нападающий, блокирующий, направления атаки, типы передач и т.д.

Тренер соперника: стиль подготовки, использование замен и перерывов, влияние тренера на команду в ходе игры.

Разработка плана игры

После сбора нужной информации тренер должен использовать ее для подготовки плана игры, дающего игрокам команды наилучшие шансы на победу.

Сравнительная оценка обеих команд

Оценка возможностей обеих команд (своей и соперника) должна предусматривать сравнение их достоинств, слабостей и возможных тенденций в развитии. Такая оценка должна касаться как индивидуальных особенностей игроков, так и общих командных характеристик с точки зрения их физической, технической, тактической и психологической подготовки.

План оборонительных действий

План построения обороны может носить общий характер (обычный и привычный для команды) или быть достаточно специфичным, общий оборонительный план основывается на имеющихся возможностях команды уже неоднократно использовавшихся в играх с различными вариациями.

Стратегия и цели подачи

Для каждой расстановки соперника на приеме подачи и вариантов его атаки после приема необходимо определить наилучшие способы подачи и зоны, откуда она будет производиться и куда должен попасть мяч.

Стратегия блокирования

Основываясь на анализе атакующих действий соперника после приема подачи, после защиты и розыгрыша свободных мячей, тренер должен описать во всех шести расстановках ответственность блокирующих и зоны их действий.

Стратегия защиты

Ответственность игроков в защите должна определяться на основе учета:

- качества первого приема соперника;
- особенностей его связующего;
- качества второй передачи;
- вариантов блокирования и их эффективности;
- особенностей нападающих соперника.

Разработка плана атакующих действий

План нападения также может быть общим или специальным, но в любом случае он должен, прежде всего, основываться на индивидуальном мастерстве и технике своих игроков. План атакующих действий должен принимать во внимание следующие аспекты:

Расстановки на приеме подачи

В каждой расстановке должны быть определены и подготовлены основные принимающие, вокруг которых и должна строиться тактика приема подачи, входы связующей схемы атакующих действий, возможные замены для усиления приема и т.д.

Возможности связующего

Исходя из предположения о хорошем первом приеме, тренеру следует

рассмотреть реальные возможности своего связующего. От его возможностей, уверенности в его действиях в сложной и напряженной обстановке будет зависеть конкретный игровой план в атаке.

Сильные стороны своих нападающих

Основной задачей плана атакующих действий является максимальное использование достоинств своих нападающих, излюбленных зон и способов атаки в каждой из возможных расстановок, в различных комбинациях.

Варианты атаки

На основе сильных и слабых сторон обороны соперника в каждой расстановке разрабатывается план игры в атаке, который должен предусматривать варианты действий как при хорошем приеме, при идеальной доводке мяча до связующего, так и при срывах в приеме подачи, при защите в сложных ситуациях, когда мяч поднят далеко от сетки, неудобно для связующего.

Представление и отработка плана игры

Как только план игры разработан тренерским штабом его необходимо представить команде и отработать на тренировках, чтобы убедиться в его достоинствах или скорректировать недостатки.

Хорошо подготовленный план игры должен быть представлен игрокам в письменном и графическом форматах. Это может включать следующее:

- общий план;
- характеристики игроков соперника;
- расстановки соперника на приеме подачи и варианты его атаки;
- план оборонительных действий;
- план нападения.

Формат представляемых материалов должен быть понятным и постоянным для каждого матча текущего игрового сезона. В конце сезона каждый игрок команды получает игровую книгу с данной информацией о командах соперников.

Отработка плана в процессе тренировочной деятельности.

Управление командой перед игрой и в ходе соревнования включает: Прибытие на игру - Команда должна прибыть на игру минимум за полтора часа до состязания. Игроки должны ознакомиться с залом, освещением и окружающей обстановкой;

Встреча с командой непосредственно перед игрой - После того как игроки переоделись в игровую форму, необходима короткая встреча тренера с командой. На ней нужно очень кратко и конкретно напомнить ключевые моменты плана на игру;

Разминка - Согласно принятому регламенту перед игрой разминка должна быть заранее расписана буквально по секундам и все игроки должны четко знать ее методы и содержание. В ряде случаев тренер и его помощники могут сами активно участвовать в разминке, помогая трюкам в подготовке к матчу;

Выбор подачи или площадки - Тренер и капитан команды должны оценить обе стороны площадки и целесообразность первой подачи или приема до жребия.

2. Общие принципы руководства командой во время игры

План игры должен быть тщательно оценен в начале игры, чтобы убедиться, что он успешно работает. Очень важен дух борьбы, волевой настрой. Игра не

заканчивается, пока не выиграно последнее очко, а победить можно при любом счете. Тренер должен верить в победу команды и поддерживать борьбу за каждый мяч в игре. Критические точки в партии преодолеваются сменой ритма игры или тактики. Есть определенные моменты в партии, психологические барьеры, связанные со счетом в игре, когда команда должна постараться выйти вперед и затем, продолжая играть активно, удерживать преимущество. Если соперник лидирует, надо на какое-то время удержать счет, а потом, изменив тактику, ликвидировать преимущество. Смена ритма или его продолжение помогает выиграть у равного по силе соперника. Ускорение игрового ритма достигается используя быстрые комбинации в атаке и сводя перерывы в игре к минимуму. Замедление ритма достигается игрой в три касания, атаками с высоких передач с краев сетки, полным использованием времени в паузах матча, заменами и перерывами.

Специальная тактика должна примениться к концу игры, в пятой партии, при решающем счете. Когда счет почти равный и одна команда впереди на одно очко и подает, то можно выполнить рискованную подачу. Есть большая вероятность выигрыша очка успешным нападением после приема подачи.

Регулирование игры команды

Тренер имеет три вида возможностей для этого в ходе игры:

- перерывы по два в каждой партии;
- замены;
- перерывы между партиями.

Использование перерывов

Имеются четыре возможности для перерыва в партии (два своих и два соперника).

Перерыв продолжается только 30 с, и его нужно использовать мудро. Всем игрокам необходимо быстро собраться около тренера у скамейки запасных за боковой линией. Тренер должен в начале перерыва дать игрокам 5-10 с, чтобы перевести дух, попить, вытереть пот. Разговаривая затем с игроками, он должен конструктивно и кратко сообщить им причины ошибок и еще раз напомнить основные идеи игрового плана. Брать свой перерыв необходимо когда:

- соперник выиграл три или четыре очка подряд и необходимо переломить ход игры, изменить ее ритм;
- команда растеряна, игроки повторяют одни и те же тактические ошибки;
- тренер хочет уточнить или изменить ближайшие тактические действия, например, куда подать подачу, какой вид комбинации в нападении будет наиболее эффективен, где блокировать;
- тренер меняет тактику в ответ на успешные действия соперника;
- игроки потеряли веру в победу, и их надо подбодрить;
- игроки устали и нуждаются в передышке для психологического восстановления после очень длинного и напряженного розыгрыша.

Использование замен

Производя замены, тренер рассматривает следующие аспекты:

- усиление нападения или защиты, изменение психологической обстановки на площадке, введение в игру специализированных игроков;

- замена неудачно действующего игрока, не выполняющего план игры, делающего много ошибок или того, кто показывает неспортивное поведение и негативно влияет на отношения игроков;
- дать возможность запасным троякам без риска для результата поиграть в матче, обыграть молодых игроков в соревновательной обстановке;
- прервать ход игры, дать команде инструкции через игроков, вышедших на замену, или чтобы прервать игру, если все перерывы уже исчерпаны.

Использование пауз между партиями

При смене площадок между партиями у тренера есть три минуты, чтобы рассмотреть прошедшую партию и обсудить с игроками тактику, которую нужно использовать в следующей части игры. На основании данных анализа игры, сообщений помощников, а также в ответ на действия соперника тренер может изменить стартовый состав и расстановку игроков.

3. Анализ участия команды в соревновании

Тренер, его помощники или запасные игроки ведут записи хода игры, чтобы помочь определить причины поражения или успеха. Оценка должна быть объективной, критической и состоять из следующих разделов:

- успех плана игры, его положительные и отрицательные качества;
- выполнение плана на игру каждым игроком и всей командой;
- оценка действий игроков и их поведения в ходе игры;
- выводы для тренировки и следующих соревнований. Использование статистического анализа игры дает возможность ее объективной оценке. Данные о действиях игрока (количество и качество) в игре могут быть получены специальными наблюдателями, помощником тренера или запасными игроками, а также по материалам анализа фильмов или видеозаписей после состязания. Вся эта информация должна правильно интерпретироваться и заканчиваться комментариями тренера.

Полезный источник информации — официальный протокол игры. Тренер должен хорошо знать технику ведения протокола и уметь после игры извлечь из него максимум нужной информации. Достаточно простая компьютерная программа может помочь проанализировать статистические данные матча (анализ хода игры, баланс выигранных и проигранных очков по расстановкам на своей подаче и при подаче соперника и т.д.). К сожалению, многие тренеры, часто пренебрегают такой возможностью, иногда просто не умея этого делать.

Конкретное время такого разбора зависит от готовности статистического материала и выводов тренера и его помощников, реального режима дня команды, расписания игр и сложившихся в команде традиций. В случае турнирной системы проведения соревнований и следующей игры завтра, желательно провести такой разбор вечером, через 3-4 часа после окончания матча, не совмещая анализ прошедшей игры с установкой на следующий матч.

Оценка мастерства игроков в течение матча

В современном волейболе объективное измерение, оценка, анализ и интерпретация игры команды и каждого игрока в соревнованиях обязательно для обучения и совершенствования команд высокого класса.

Анализ матча, разведка и тестирование — наиболее важные средства

диагностики выступления в соревнованиях.

Анализ матча

Цели и задачи анализа

Анализируя состязание, тренер может получить объективные данные и субъективную информацию относительно игры команды и игроков в ходе матча для критического разбора игры и в последующих разделах работы.

Оценка и корректировка систем и стратегии игры:

- поиск причин победы или поражения;
- обнаружение сильных и слабых точек в игре (игрока и команды);
- корректировка стартового состава;
- подтверждения эффективности тактики;
- сравнение уровня игры с другими командами;
- поиск тенденций развития.

Управление командой в ходе соревнований:

- доказательство эффективности тактики;
- выяснение, кто совершает наибольшее количество ошибок;
- получение информации в ходе тайм-аутов, замены и изменения тактики;
- обратить внимание на психологическое состояние игроков;
- получить информацию о сильных и слабых точках соперника.

Планирование и корректировка тренировочного процесса:

- оценка эффективности методов тренировки;
- сравнение уровня мастерства на тренировках и в соревнованиях;
- установка измеримых целей и норм.

Разведка команды соперника:

- найти особенности, слабые и сильные точки, специализацию игроков, стартовый состав, варианты нападения и защиты и т.д.;
- подготовка победной стратегии.

Материалы для средств массовой информации:

- объявить лучших игроков;
- дать причины победы или поражения;
- предоставить данные об игре команды и игроков.

Методы анализа

Имеется много методов такого анализа, важнейшие из которых:

- свободное наблюдение и субъективная оценка;
- графические наблюдения и записи;
- фильм и видеозаписи;
- статистический анализ матча.

При выборе метода анализа тренер должен ясно установить цель: что он хочет знать, обнаружить, доказать и для чего?

Тренер должен также знать условия, доступные средства и ограничения: сколько человек может быть занято, достаточно ли они квалифицированы в волейболе и методах анализа, какое есть оборудование, сколько времени есть для оценки? Если цель и условия ясны, тренер может определять задачи и методы, которые нужно применить.

Свободное наблюдение

Это самый простой, наиболее дешевый и наиболее обычный метод. Хотя наблюдение является самым субъективным методом, оно также полезно для разведки, оценки тактики и психологических аспектов.

При подготовке к наблюдению необходимо подготовить ясные вопросы формы и для заметок в ходе матча, исходя из цели наблюдения.

В наблюдение полезно включать помощника тренера, игроков своей команды и другой вспомогательный персонал. Каждому из них надо поставить четко определенные задачи.

После игры необходимо суммировать, оценить и интерпретировать информацию.

Графические методы

Эти методы также недороги и довольно просты для реализации. Они полезны для разведки и тактического анализа (очередность переходов, расстановки, варианты атаки и защиты, ход игры, направления атаки и подачи и т.д.).

Для каждой из поставленных задач необходимо подготовить специальные формы, сокращения и специальные знаки. Для большинства графических наблюдений нужны протоколы с нанесенной площадкой, чтобы нанести позиции и перемещения игроков, направления полета мяча и т.д. Для каждого наблюдателя лучше давать только одну задачу. После матча необходимо собрать результаты наблюдений для анализа.

Фильмы или видео

Эти методы нуждаются в более дорогом оборудовании и требуют больше времени для оценки. Однако, они очень эффективны и поучительны, особенно для тактического и технического анализа и разведки. Они могут также использоваться для измерения скорости, высоты прыжка и т.д.

Статистический анализ матча

Этот метод наиболее необходимый для получения данных об игре команды и игроков. Он может применяться почти во всех областях анализа игры. Существует достаточно много методов (наверное столько, сколько тренеров) получать, обрабатывать и интерпретировать данные статистики. Большинство этих методов основано на одних и тех же принципах. Наиболее важные шаги статистического анализа:

- классификация игровых действий или приемов;
- оценка или рейтинг действий;
- запись данных;
- обработка данных;
- анализ и интерпретация данных.

Итоговые выводы

Статистический анализ дает много данных относительно действий игроков и игры команды, но столь же важными являются выводы, сделанные на их основе, которые касаются:

- общей обстановки на краткой встрече с командой после игры:
согласование или изменение стратегии и тактики, стартового состава, расстановок;

- корректировки и изменения в тренировочном процессе;
- моральные и психологические аспекты образования, обучения и игры;
- подготовка к следующему соревнованию. Можно рекомендовать, чтобы сделанные замечания и выводы были бы записаны тренером и в тренировочных дневниках игроков.

Успешное выступление команды зависит, прежде всего, от четко продуманного плана подготовки и его выполнения по всем разделам. А это во многом зависит от искусства тренера в управлении командой, основанном на игровой дисциплине взаимодействия игроков, без которой невозможна победа. Управление в процессе соревнований делится на стратегическое и оперативное.

Стратегическое управление предполагает руководство командой в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона (в годичном цикле), а также управление командой в последующих соревнованиях.

Под *оперативным управлением* командой понимают руководство командой при ее подготовке к очередной календарной игре и участия в ней.

Стратегическое управление командой предполагает определение и корректировку тактики игры команды, изучение подготовки и тактики игры соперников, а также подготовку вариантов тактики игры своей команды против своеобразной манеры игры определенных соперников. Изучаются условия участия в соревнованиях, тренер знакомится с положением, календарем и расписанием (режим, последовательность игр и т.п.), учитываются и климатические условия.

На этом основании разрабатывается режим каждого дня

Оперативное управление

Оперативное руководство предполагает подготовку команды и предстоящей встрече, управление ею в ходе данной встречи и подведение итогов (разбор игры). В процессе подготовки команды к предстоящей встрече не плохо еще раз просмотреть игру соперника. Проводится также тренировка против так называемого моделированного противника, составляется план игры, который обсуждается вместе с игроками.

Большую роль играет умение тренера настроить команду, каждого игрока на активную игру, на победу. Подготовка к игре должна быть проведена тщательно, нужно предусмотреть все детали (даже такие, как вода, полотенца, наколенники, растирки, мячи и т.п.).

Тренер должен умело использовать перерывы во время партий в качестве психологического фактора. Не следует стараться сказать все и всем о чем он думает. И ни в коем случае не стоит объяснять, как надо выполнять тот или иной технический прием. Указания должны быть конкретными и ясными: из-за чего проигрывает команда, что надо сделать против конкретного игрока противника, как изменить расстановку, куда выходить для игры в защите или на страховке, как изменить тактический вариант в нападении и т.п. При этом можно говорить только двум или трем игрокам. Тренер должен держаться уверенно, особенно в трудные моменты игры, и всячески стараться подбодрить команду

Тренер должен чувствовать момент для взятия перерыва. Перед решающей партией для отдыха, для замечаний всю команду, включая запасных, можно увести в

раздевалку. Хотя, если необходимо, двух трех игроков целесообразно оставить для разминки с мячом.

Разбор игры надо проводить на специальном занятии, до очередной тренировки или игры. Готовясь к разбору, тренер анализирует записи, технический протокол игры, впечатления, сопоставляя их с планом на игру. Разбор игры проводят примерно по следующему плану: а) оценивают отношение команды и отдельных игроков к игре (дисциплина, ответственность, целеустремленность); б) отмечают выполнение главной тактической задачи, анализируют действия в нападении и защите; в) сообщают технические показатели команды и отдельных игроков и сопоставляют их с плановыми заданиями.

Разбор заканчивается общими выводами и определением задач на следующую встречу или дальнейшую работу

Организация и режим тренировочной работы женских и мужских команд в принципе не отличаются. Некоторые особенности работы с женскими командами заключаются в подборе упражнений по физической, тактической и технической подготовке, а также в методике их проведения, отличающейся постановкой задач, сложностью их выполнения. Кроме того, необходимо учитывать своеобразие психики спортсменок, их реакцию на те или иные вопросы, темпы развития тактического мышления и быстроту решения оперативных задач в соревнованиях. Большое внимание нужно обращать на теоретическую подготовку игроков женских команд и чаще проводить индивидуальные беседы.

Литература

1. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов . – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера»)/ Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

Тема 23. Организация соревнований и методика судейства в волейболе

План

1. Роль соревнований в становлении спортивного мастерства.
2. Особенности организации и проведения спортивных соревнований
3. Положение о соревнованиях.
4. Методика судейства соревнований по волейболу.

1. Роль соревнований в становлении спортивного мастерства

Соревнования являются основным компонентом сферы спортивной деятельности. Спортивная подготовка теряет всякий смысл без участия в соревновательной деятельности. Они включают как непосредственное участие в состязании самих спортсменов, так и косвенное соучастие заинтересованных лиц (судей, тренеров, болельщиков, медицинского персонала и других). Для соревнований характерна, прежде всего, конкуренция как между участниками – спортсменами и тренерами, так и организаторами спортивной подготовки, научными работниками, медицинским персоналом, службами технического обеспечения и различными другими соучастниками спортивного действия.

Соревнования выполняют ряд важнейших функций: социальных, воспитательных, дидактических, имиджевых как по отношению к участникам, так и соучастникам спортивного состязания.

Соревнования классифицируются на официальные и неофициальные. Официальные соревнования характеризуются определенным постоянством, включением в официальные календари спортивных мероприятий организаторов, строго регламентированными правилами и выявлением официального рейтинга команд на определенном периоде соревновательной деятельности.

По масштабу официальные соревнования носят характер региональных, национальных и международных.

К официальным (или календарным) соревнованиям относятся чемпионаты и Кубки (в них принимают участие взрослые спортсмены), а также первенства (в них принимают участие команды отдельных ограниченных возрастных групп). Названные соревнования проводятся не более одного раза в течение календарного года.

К неофициальным соревнованиям относятся турниры, матчевые встречи, коммерческие соревнования.

Участие в неофициальных соревнованиях носит необязательный характер для их участников, а также возможно некоторое отступление от официальных правил и регламентов. У ряда авторов встречаются и другие способы группировки соревнований в зависимости от целей и задач, этапов подготовки, масштаба и т.д.

Соревнования играют важнейшую роль в становлении спортивного мастерства волейболистов. Только в условиях напряженной борьбы с соперником, высокого психоэмоционального напряжения, ряда сбивающих факторов (зрители, непривычные условия и т.д.) проявляются лучшие качества спортсмена в технической, тактической, физической и психологической подготовленности.

Экстремальные условия процесса борьбы самым непосредственным образом сказываются на прочности усвоенных технических приемов, разученных тактических замыслов и заготовок. В современном волейболе в среднем за одну минуту происходит розыгрыш двух очков. Таким образом, сложная напряженная одна партия в игре длится около 23-24 минут без учета регламентированных перерывов, а матч, состоящий из 5 партий, около 115-120 минут. Это предполагает значительные физические нагрузки, необходимость высокой физической подготовленности волейболистов, а также психоэмоциональной устойчивости. В конечном итоге побеждает та команда, у которой выше степень готовности всех компонентов спортивной подготовки.

Соревнования несут в себе осознанную установку на выигрыш у соперника, быть лучше его, что является огромным стимулом для более напряженной и качественной предварительной подготовки.

Таким образом, соревнования выполняют главную мотивационную функцию для повышения спортивного мастерства волейболистов, желающих одержать победу, достигнуть максимально возможного результата.

2. Особенности организации и проведения спортивных соревнований

Организацией и проведением соревнований по волейболу республиканского масштаба занимаются Белорусская федерация волейбола совместно с

Министерством спорта и туризма, их структурные подразделения в регионах, а также министерства, ведомства, профсоюзные организации, спортивные клубы, проводящие свои внутренние соревнования. Это обеспечивает достаточно стройный годовой план-календарь спортивно-массовых мероприятий, позволяющий циклично задействовать спортсменов разной квалификации в различных соревнованиях. Непосредственной организацией и проведением конкретного соревнования занимается соответствующая коллегия судей.

3. Положение о соревнованиях

Основным документом, регламентирующим порядок проведения соревнования, является положение о соревнованиях. Оно утверждается организациями, которые проводят соревнования. Например, в положение о соревнованиях республиканского масштаба включаются следующие основные разделы.

1. Цели и задачи. Оговариваются задачи по популяризации волейбола в регионе, повышению спортивного мастерства участников, выявлению сильнейших команд.

2. Руководство проведением соревнований. В этом разделе указывается, кто осуществляет общее руководство проведением соревнований и на кого возлагается непосредственное их проведение.

3. Место и время проведения соревнований. При проведении туровых соревнований заранее определяются место и сроки проведения, при разъездном календаре указываются принципы и условия составления календаря игр.

4. Участники соревнований. Указываются, какие команды, клубы, сборные могут принять участие в соревнованиях, возрастные ограничения участников (если они предусматриваются).

5. Порядок и сроки подачи заявок. Определяются форма заявки, количественный состав и квалификация спортсменов, а также официальных лиц, имеющих право быть включенными в заявку и участвовать в отдельном туре или во всем соревновании. Указываются условия включения в заявку иностранных граждан (для чемпионатов и Кубков Республики Беларусь) и их количество. Перечисляются размеры денежных взносов на участие в соревнованиях, сроки их перечисления организации, которая проводит соревнования, сроки представления заявок. Кроме этого, в случае необходимости указываются место и время проведения заседания мандатной комиссии и жеребьевки участвующих команд.

6. Условия проведения соревнований. Указываются условия распределения команд на лиги, группы, системы (способы) розыгрыша, по которым будут проводиться соревнования. На официальных республиканских соревнованиях оговаривается проведение игр мячами фирмы «MIKASA» (модель MVA 200). Для проведения внутренних неофициальных соревнований могут применяться мячи других фирм и моделей.

7. Определение победителей. В настоящее время в Республике Беларусь согласно рекомендациям Международной федерации волейбола принята следующая система определения победителей.

Победители соревнований определяются по наибольшему количеству побед во всех встречах. Во всех соревнованиях за победу со счетом 3:0 или 3:1

команда получает три очка, за победу со счетом 3:2 команда получает два очка, за поражение со счетом 2:3 – одно очко, за поражение со счетом 1 : 3 или 0 : 3 – ноль очков. При неявке команды на игру ей засчитывается техническое поражение со счетом 0 : 3, а также могут быть приняты санкции, согласно Положению о соревнованиях.

При равенстве побед у двух и более команд места определяются по следующим показателям:

- а) наибольшему количеству набранных очков;
- б) соотношению выигранных и проигранных партий во всех встречах;
- в) соотношению мячей во всех встречах;
- г) соотношению партий во встречах между спорящими командами;
- д) количеству побед во встречах между ними;
- е) соотношению мячей во встречах между ними.

Если между командами с равным количеством побед или очков определилось место одной из них по вышеуказанному порядку, то места остальных снова определяются по тем же показателям.

8. Дисциплинарные требования. В данном разделе указываются меры дисциплинарного воздействия, накладываемые на игроков и тренеров за проступки, ведущие к срыву соревнований, за определенное количество накопившихся карточек наказания, за проступки после окончания встречи и т.п. При проведении официальных республиканских соревнований руководствуются Дисциплинарным кодексом, утвержденным Белорусской федерацией волейбола.

9. Условия подачи протестов и их рассмотрение. Указываются сроки подачи и рассмотрения протестов, лица, имеющие право на подачу протеста, лица, уполномоченные принимать и рассматривать протест. В некоторых случаях определяются размер и форма денежного залога при подаче протеста, а также механизм оприходования или возврата денежного залога. Указывается, по каким причинам могут подаваться протесты. Общепринято, что протесты на качество судейства не принимаются и не рассматриваются организациями, которые проводят соревнования.

10. Финансирование соревнований. Указывается, какие расходы по проведению соревнований несут организации, которые проводят соревнования, участвующие команды, принимающие команды или клубы. Это является основанием для составления сметы проведения соревнования для каждой заинтересованной стороны.

11. Награждение. Указывается, какими грамотами, дипломами, кубками, медалями награждаются команда-победительница соревнований и команды-призеры. Кроме этого, указываются призы для игроков команд-призеров, тренеров, лучших игроков соревнований по игровым амплуа. При проведении Чемпионата и Кубка Республики Беларусь указываются права команд-победительниц и призеров на участие в европейских кубковых соревнованиях, проводящихся под эгидой Европейской конфедерации волейбола (ЕКВ).

12. Порядок приема участников. Раздел посвящается подготовке мест проживания для команд и судей, подготовке мест питания, вопросам встречи команд и судей, решения транспортных вопросов, заказу билетов на обратный проезд,

шефской помощи организаций и предприятий города, в котором проводятся соревнования.

Кроме вышеизложенных разделов, в положение о соревнованиях проводящие организации могут включать и другие пункты, необходимые в каждом конкретном случае. В то же время в зависимости от ранга и уровня соревнований отдельные пункты положения могут быть объединены или отсутствовать.

Важнейшим условием проведения соревнований является выбор систем (способов) розыгрыша.

Конкретный способ организации игр описывается в положении о соревнованиях в разделе «Условия проведения соревнований».

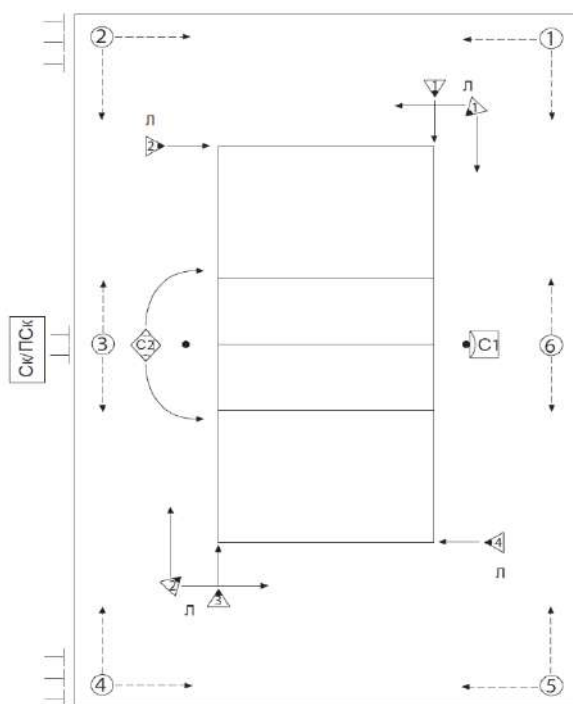
Система розыгрыша или способ проведения соревнований зависит от количества команд, отведенного времени на проведение состязаний, количества задействованных спортивных сооружений и других факторов.

При проведении соревнований по волейболу применяются три системы розыгрыша: круговая система, система с выбыванием и смешанная система. Ее чаще всего применяют на крупных соревнованиях.

4. Методика судейства соревнований по волейболу

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Организация, которая проводит соревнования, по согласованию с соответствующим президиумом коллегии судей назначает судейскую коллегию, в состав которой входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, первые и вторые судьи, судьи-секретари, помощники секретарей, судьи на линии, судьи-информаторы. В распоряжении главного судьи находятся также медицинские работники, комендант соревнований, рабочие, звукооператор, отвечающий за радиоустановку, музыкальное сопровождение и т.д. В зависимости от ранга соревнований состав судейской коллегии может изменяться.

На каждый конкретный матч назначается судейская бригада, которая состоит из первого судьи, второго судьи, судьи-секретаря, его помощника, четырех (двух) линейных. Их расположение показано на рисунке.



1с – первый судья

2с – второй судья

с – судья-секретарь, л – судья на линии, п – подавальщики мячей

Методика судейства.

Первый судья выполняет свои обязанности, стоя на судейской вышке, расположенной на противоположной от судьи-секретаря стороне. Глаза первого судьи находятся в пределах 50 см от верхнего края сетки.

Второй судья выполняет свои обязанности, стоя у стойки с противоположной стороны от первого судьи, лицом в его сторону

Линейные судьи находятся в свободной зоне в 1-3 м от каждого угла площадки, на воображаемом продолжении линии, которую они контролируют. Если судейская бригада включает только двух линейных, то они находятся в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, в 1-2 м от углов. Каждый из них контролирует боковую и лицевую линии на его стороне.

Полномочия и обязанности первого судьи. Первый судья несет ответственность за матч от начала до конца. Он руководит всей судейской бригадой и участниками команд, при этом он контактирует только с игровыми капитанами.

Во время матча решения первого судьи являются окончательными. Он имеет право отменять решения других членов бригады, если считает, что они ошибочны, он вправе заменить члена судейской бригады, который некачественно выполняет свои обязанности. Первый судья контролирует работу подавальщиков мячей и протиральщиков пола.

Перед матчем первый судья проверяет состояние игрового поля, мячей и другого оборудования на предмет соответствия их необходимым стандартам; контролирует разминку команд, проводит жеребьевку с капитанами команд. При проведении жеребьевки первый судья спрашивает у капитанов, хотят ли они

разминаться на сетке вместе или отдельно. Первый судья информирует секретаря об итогах жеребьевки.

Во время матча первый судья дает сигнал на подачу, чем начинается каждый розыгрыш мяча; сигнал об окончании розыгрыша мяча; налагает санкции за неправильное поведение и задержку игры.

Первый судья принимает решения об ошибках в игре с мячом, ошибках над сеткой, ошибках подающего игрока и в расстановке подающей команды, включая заслон, полностью ли мяч пересек пространство над сеткой.

Первый судья имеет право решать любые вопросы, касающиеся игры, включая и те, которые не предусмотрены правилами. Первый судья не допускает обсуждения его решений. Однако по просьбе капитана команды первый судья обязан дать пояснение своего решения. Первый судья не имеет права препятствовать капитану команды на подачу протеста при несогласии с решением судьи.

После окончания матча первый судья проверяет протокол и подписывает его.

Методика работы первого судьи характеризуется некоторыми особенностями. К примеру, при первом касании команды к мячу применяется терпимость к качеству обработки мяча, при условии, что мяч не схвачен или не брошен. При этом понимается, что первым касанием считаются: касание мяча при приеме подачи, касание при приеме атакующего удара, касание мяча, отскочившего от блока, как от своего, так и соперника. При втором или третьем касании мяча требуется чистая обработка, за исключением некоторых трудных ситуаций, когда игрок вынужден бежать за улетающим мячом. Если во время блокирования игрок совершает захват или бросок, то первый судья фиксирует ошибку.

Игроки или тренер не могут обращаться к протиральщикам пола с просьбой вытереть влажный след без разрешения судьи. Если такая просьба последовала, то она отклоняется и команда наказывается первым судьей санкцией за задержку игры.

После того, как капитан команды покидает площадку вследствие замены или травмы, то игрок, переназначенный тренером новым игровым капитаном, поднятием руки обращает на себя внимание первого судьи.

Полномочия и обязанности второго судьи. Второй судья во время игры стоит вблизи стойки, за пределами игровой площадки на противоположной стороне от первого судьи, лицом в его сторону.

Второй судья в начале каждой партии, после смены сторон площадки в решающей партии, а также в случае необходимости проверяет соответствие действительных позиций игроков на площадке с записью в карточках расстановки, причем первой проверяется расстановка команды, вводящей мяч в игру.

Во время матча второй судья дает сигнал свистком и принимает решения: при ошибках в расстановке принимающей команды, при касании игроком сетки и антенны на ближней к нему стороне площадки, при переходе на площадку и в игровое пространство соперника под сеткой, при касании мячом постороннего предмета или пола, если первый судья не в состоянии увидеть эти ошибки. Помимо того, пресекается блокирование игроком задней линии или попытку блокирования игроком «либеро», а также если мяч пересекает сетку полностью или частично за пределами плоскости перехода или касается антенны на его стороне.

Кроме этого, второй судья может без свистка показывать ошибки, не относящиеся к его сфере полномочий, но не может настаивать на их принятии первым судьей.

Если первый судья не в состоянии продолжать выполнение своих обязанностей, то второй судья его заменяет.

Второй судья контролирует работу секретаря, наблюдает за членами команды, находящимися на скамейке, и сообщает об их неправильном поведении первому судье, контролирует игроков в зонах разминки.

Второй судья разрешает перерывы и замены, контролирует их количество и продолжительность, сообщает первому судье и тренеру, имеющему к этому отношение, о втором тайм-ауте и о 5-й и 6-й замене соответственно. Также он наблюдает за состоянием пола, особенно в зоне нападения, проверяет во время матча соответствие мячей требованиям правил.

В случае травмы игрока второй судья разрешает исключительную замену или дает три минуты времени для восстановления травмированного игрока.

Второй судья наблюдает за членами команд, находящимися в зонах наказания, и в случае их неправильного поведения сообщает об этом первому судье.

После окончания матча второй судья также проверяет и подписывает протокол.

Существует ряд методических особенностей в работе второго судьи. Остановимся на наиболее значимых из них. Во время запроса тайм-аута, после свистка о его предоставлении, второй судья указывает на команду, запросившую тайм-аут. При этом во время тайм-аута второй судья поворачивается лицом к скамейкам команд, стоя рядом со стойкой за пределами площадки. Если игроки стоят рядом с боковой линией, то второй судья просит игроков подойти к своей скамейке, чтобы не мешать работе протиральщиков пола.

Сообщая тренеру об использовании им второго тайм-аута, а также 5-й или 6-й замены, второй судья показывает тренеру соответствующий жест и цифру «2», «5» или «6». Затем это же он показывает первому судье.

Во время замены второй судья следит за тем, чтобы заменяющий игрок поднял табличку замены, при этом судья не имеет права прикасаться к игроку. Во время замены второй судья смотрит на судью-секретаря.

Во время перерывов между партиями второй судья проверяет таблички замены.

Второй судья не выходит на площадку во время протирания пола и не вмешивается в действия протиральщиков пола.

Полномочия и обязанности судьи-секретаря (в последующем – секретаря). Секретарь во время матча сидит за столом на противоположной стороне от первого судьи, лицом к нему.

Он ведет протокол игры, взаимодействуя со вторым судьей. Перед матчем секретарь записывает в протокол данные о матче и командах, собирает подписи капитанов и тренеров, записывает номер и фамилию игроков «либеро». записывает в протокол начальную расстановку каждой команды с карточки расстановки. Если секретарь не смог вовремя получить карточки расстановки, то он сообщает об этом второму судье.

В обязанности секретаря входит:

- фиксация набранных очков в протоколе, правильность счета на табло, контроль очередности подач каждой командой и при ее нарушении сообщает судьям;
- фиксирует в протоколе тайм-ауты и замены игроков, проверяя их количество. При нарушениях информирует об этом второго судью;
- уведомляет судей о неправильном запросе перерыва в игре;
- извещает судей об окончании партий, о начале и окончании технического перерыва и о наборе 8-го очка в решающей партии;
- записывает в протокол все санкции и другие события по указанию второго судьи (исключительная замена, длительные перерывы в игре, внешние помехи и т.д.).

В конце матча секретарь фиксирует окончательный результат в протоколе, подписывает его, а также собирает подписи капитанов команд и судей, вначале второго, затем первого. В случае протеста по разрешению первого судьи, записывает сам или разрешает капитану команды записать в протокол соответствующее заявление. При необходимости подает сигнал судьям свистком или зуммером.

У судьи-секретаря имеется свисток или зуммер для подачи сигнала судьям.

В настоящее время широко используется для соревнований электронный протокол, однако если таковой возможности нет, то следует применять бумажный вариант протокола.

Методика заполнения протокола матча. Протокол матча является официальным документом, отражающим ход игры. Протоколы прикладываются к отчету о соревнованиях, подтверждая истинность проведенных соревнований, количество одержанных побед для присвоения спортивных разрядов. На официальных соревнованиях протокол заполняется минимум в 3-х экземплярах: по одному экземпляру для каждой команды и один экземпляр для организации, проводящей соревнования. На неофициальных соревнованиях могут использоваться упрощенные варианты протоколов, разрабатываемые организаторами соревнований. До начала игры секретарь записывает в протоколе наименование соревнований, название команд, фамилии и номера игроков, а также место, дату и время начала игры по расписанию. После жеребьевки капитан и тренер команды утверждают составы. В процессе игры перед началом каждой партии секретарь записывает стартовые составы команд, а также ведет счет очков в партиях, записывает номеров игроков, вышедших на замену, тайм-ауты команд. Если производится обратная замена, то номер игрока обводится кружком. После окончания каждой партии счет заносится в колонку «результат игры» соответственно для команд «А» и «Б», а также количество минут сыгранной партии.

Нижняя графа с буквой «И» означает «итог» всех сыгранных партий. После окончания встречи секретарь записывает результат, капитаны подписывают протокол, таким образом, утверждая результат встречи и последними подписывают протокол судьи.

Обязанности линейных судей. Линейные судьи, выполняя свои обязанности, жестикулируют при помощи флага (40x40 см).

Они подают сигнал «мяч «в площадке» и «за площадкой» всегда, когда мяч приземляется около контролируемой ими линии. Они подают сигнал «касание мяча», выходящего «за площадку» от команды, принимающей мяч. Они подают сигнал, когда мяч касается антенн, мяч после подачи пересекает сетку за пределами плоскости перехода, о заступе любого игрока (исключая подающего) за свою игровую площадку в момент удара на подаче. Линейный судья, контролирующий лицевую линию, подает сигнал о заступе подающего игрока. По просьбе первого судьи судья на линии повторяет свой сигнал.

Официальные сигналы судей. Судьи установленными жестами объясняют причину свистка (характер совершенной ошибки или цель разрешенного перерыва). Жест некоторое время выдерживается, и если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или выразила просьбу. Свисток судьи об ошибке подается безо всякой паузы. После свистка, определившего ошибку, первый судья вначале показывает сторону команды, которая будет подавать подачу, затем характер совершенной ошибки и при необходимости игрока, совершившего ошибку.

Если ошибку зафиксировал второй судья, то он вначале показывает характер совершенной ошибки, затем игрока, совершившего ошибку, и после этого дублирует жест первого судьи на сторону команды, которая должна подавать подачу.

Судьи на линии флагом показывают установленными сигналами характер совершенной ошибки и выдерживают сигнал некоторое время.

Литература

1. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпред, 2002. – 368 с.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов . – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, тактика обучения: Учеб. для студ. высших пед. учебн. Заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
4. Официальные правила волейбола 2017-2020 годы.

Раздел IV. Методика преподавания

Тема 24. Особенности психолого-педагогической деятельности тренера по волейболу

План

1. Роль тренера в подготовке спортсмена, особенности его деятельности.
2. Индивидуальный стиль деятельности и стиль руководства тренера.
3. Профессионально-значимые качества личности тренера.

1. Роль тренера в подготовке спортсмена, особенности его деятельности

Многообразие профессиональных обязанностей и широкий диапазон педагогических задач, решаемых тренером, предъявляют, как отмечают Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова в методических рекомендациях «Психология тренера: теория и практика» повышенные требования к его деятельности и личности. Может показаться, что речь идет только о подготовке спортсменов к выступлениям на соревнованиях различного ранга. Однако задача тренера

состоит не только в спортивных достижениях спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Реализация этой задачи требует разрешения противоречия между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, научиться строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, с одной стороны, и значимостью их постоянного совершенствования – с другой.

Профессиональная деятельность тренера по своей сути является педагогической, со всеми ее функциями, психологическими особенностями и требованиями. Ее основное содержание заключается в управлении учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов. Тренеру также приходится решать целый ряд задач, связанных с оздоровительными, воспитательными, гигиеническими, социальными, спортивно-соревновательными целями тренировки.

Педагогические функции (учебная и воспитательная) проявляются в деятельности тренера специфично, в процессе непрерывного развития физических качеств, совершенствования спортивной техники, демонстрации двигательных действий, воспитание интереса к занятиям, формирование спортивного коллектива и управление им, воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность, отбора занимающихся, организации сборов и соревнований, обеспечения психологической подготовки и т. д.

Характеризуя психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности тренера, следует выделить взаимосвязь знаний формирования основной структуры двигательных навыков с основными закономерностями развития физических качеств спортсмена в процессе тренировки.

Тренеру необходимо: знать особенности проявления психики спортсмена, психического состояния и уметь управлять им; уметь четко поставить задачу по выполнению конкретного двигательного действия в соответствии с уровнем мастерства спортсмена, доступно объяснить способы выполнения упражнения.

Все это требует от тренера постоянного обращения к педагогике, психологии, физиологии, биомеханике и другим областям.

Таким образом, важная особенность деятельности тренера заключается в том, что он должен большое внимание уделять повышению физической и технической подготовленности, но также способствовать формированию личности спортсменов средствами физической культуры и спорта.

Деятельность тренера имеет свои психологические особенности, такие как: Стрессогенность профессии, особенно в период соревнований; Наличие «профессионального риска», нестабильность социального статуса; Интенсивное общение (со спортсменами, родителями, коллегами); Нерегламентированность деятельности, оторванность от семьи; Публичность деятельности обусловлен специфическими условиями профессии, среди которых: психическая напряженность, физическая нагрузка, внешнесредовые факторы; ответственностью за жизнь и здоровье спортсменов, так как занятия физическими упражнениями связаны с риском; наличием на занятиях шума (от криков детей во время эстафет или подвижных игр), который вызывает психическое утомление; необходимостью

контролировать большую площадь зала или стадиона; нагрузкой на речевой аппарат и голосовые связки.

Физическая нагрузка тренера связана с демонстрацией и помощью в обучении спортсменов физическим упражнениям, технико-тактическим действиям, выполнением совместных действий, а также осуществлением страховки.

Внешнесредовые факторы в деятельности тренера имеют как положительную, так и отрицательную стороны, все зависит от санитарно-гигиенического состояния залов, а также от погодных и климатических условий при занятиях на открытом воздухе (частое пребывание на воздухе), что требует закалки и хорошего здоровья.

Один из подходов к изучению тренера связан психологической характеристикой труда. В тренировочном процессе: Контактный – тренер вступает в непосредственный контакт со спортсменом (*бокс, борьба, фехтование, спортивные игры*). Дистантный – тренер не вступает в непосредственный контакт (*тяжелая атлетика, плавание, конный спорт*).

Смешанный – проявление контактного и дистантного вида, но в частичной форме (*гимнастика*).

В соревновательном процессе: Дробная связь – тренер контактирует во время перерывов (*бокс, баскетбол*). Условная связь – тренер контактирует условными знаками, сигналами (*легкая атлетика, гимнастика*). Изоляция – тренер в процессе соревнования лишен контактов (*подводный спорт*).

Реализация двухстороннего контакта определяется в основном спецификой вида спорта, уровнем профессиональной подготовленности тренера как управляющего объектом и зависит от качества взаимодействия тренера и спортсмена в процессе спортивного совершенствования.

Предложено классифицировать тренеров на личных тренеров и тренеров сборных команд.

Личные тренеры – наиболее многочисленная и делится на следующие категории: тренеры, ведущие своих воспитанников от начала спортивного пути до уровня высшего мастерства. Отлаженный в их школах «конвейер» регулярно и на протяжении длительного периода времени «выдает» одаренных спортсменов, составляющих как бы «полуфабрикат» для сборных команд различных рангов, хотя при этом вполне вероятен и отсев;

тренеры, для которых подготовка выдающегося спортсмена – чаще эпизод в его творческой биографии, во многом зависящий от везения и удачи при наборе учеников. Воспитанники таких тренеров, как правило, представляют собой законченный «продукт» обучения, и потому специалисты этой многочисленной категории – основные «поставщики» сборных команд; тренеры, работающие с детьми, подростками, юношами, юниорами (реже – со взрослыми) на начальных этапах многолетней подготовки, а затем передающие своих учеников более опытным или именитым коллегам. Они составляют незаменимое звено тренировочного «конвейера», во многом обеспечивающее успех работы специалистов двух предыдущих категорий; «тренеры-ювелиры», принимающие эстафету от личных тренеров предыдущих категорий (чаще всего – третьей) и доводящие спортсменов до престижных результатов и званий. Их чаще других

привлекают к работе с учениками в сборных командах - на централизованных сборах и в период ответственных соревнований. Они представляют собою своего рода «живой мост» между тренерами личными и тренерами сборных команд.

Эти последние составляют *вторую группу (тренеры сборных команд)*, более узкую по численности и состоящую из трех категорий.

Первая категория – главные тренеры. В большинстве случаев это – организаторы тренировочного процесса, в целом осуществляющие контроль за работой привлеченных личных тренеров, а также тренеров двух нижеследующих категорий. Сложность этого контроля заключается в том, что в ряде дисциплин сборные команды представляют собой конгломераты спортсменов совершенно различных специализаций (например, легкая атлетика, пулевая стрельба, фигурное катание и т.п.), а эффективность работы обуславливается многообразием «узкоспециальных» тренировочных средств.

Вторая категория – тренеры по подготовке отдельных групп членов сборных команд. Это могут быть объединенные между собой родственные легкоатлетические дисциплины (прыжки, метания и т.п.), весовые категории у борцов или боксеров (легкие, средние, тяжелые), близкие по техническим характеристикам группы оружия в стрельбе (винтовка, пистолет). К этой же категории следует отнести старших тренеров мужских и женских команд, проходящих подготовку на объединенных сборах.

Третья категория – «узкие» специалисты, обеспечивающие техническую, тактическую, физическую, теоретическую и иные виды подготовки спортсменов. Интенсивность и частота привлечения тренеров этой категории к практике подготовки сборных команд по различным видам спорта неодинакова, но в ряде случаев они постоянно участвуют в тренировочном процессе (скажем, хореографы в фигурном катании, акробаты и хореографы в гимнастике, акробаты в прыжках в воду).

В психологическом анализе деятельности важнейшее место уделяется проблеме мотивации. В мотивах конкретизируются потребности, приобретает «предметное» выражение то, на что направлена активность человека. Однако проблема изучения особенностей мотивационно-потребностной сферы личности тренера является малоизученной.

Успешность деятельности определяется в конечном итоге комплексом мотивов, так мотивы трудовой деятельности ведут к формированию мотивов выбора профессии, последние ведут к мотивам выбора места работы, а не сформированные предыдущие мотивы могут привести к увольнению. Доминирующим мотивом в выборе профессии тренера является привязанность к спорту и связанные с ним ожидания. Ошибочно выбирать профессию тренера «по необходимости», для этого деятельность тренера слишком трудна и беспокойна. Профессия тренера, это призвание, которое обусловлено личностью человека и его потребностями. Также для тренера значимыми мотивами могут выступать: интерес к спорту, желание обучать и воспитывать спортсменов, стремление к признанию и самоутверждению, престиж профессии, семейные традиции, материальная заинтересованность и др. Практика показывает, что тренерами чаще

всего решают стать спортсмены, не добившиеся в своё время желаемых результатов или достаточного успеха в спорте.

Основой для оценки деятельности тренера является выполнение им функциональных обязанностей в соответствии с тарифно-квалификационной характеристикой .Ю.Л. Ханин (1980) выделяет три компонента в оценке тренера спортсменом:

- *гностический* характеризует профессиональную компетентность тренера;
- *эмоциональный* связан с привлекательностью тренера как личности;
- *поведенческий* отражает особенности поведения, общения, эффективность воспитательных воздействий тренера.

Выделяют следующие критерии оценки эффективности деятельности:

1. Достижения спортсменов (занятые места, выполненные разряды).
1. Качество тренировочных занятий, их эффективность.
2. Посещаемость занятий (отсев спортсменов).
3. Регулярное и четкое ведение документации, ее качество.
4. Эмоциональный отклик спортсменов (активность, увлеченность, удовлетворенность занятиями, отношение к виду спорта).
5. Социально-психологический климат в коллективе (взаимоотношения между спортсменами, спортсменами и тренером).
6. Формирование личности спортсмена (возросшие знания, сформированные умения, сформированная потребность в здоровом образе жизни, занятиях спортом, самосовершенствовании, стремление к успеху, мотивация достижения).
7. Участие тренера в научно-исследовательской работе.
8. Отзывы руководителей, педагогического коллектива, спортсменов, родителей о работе тренера (определяется с помощью анонимного анкетирования).
9. Желание спортсменов стать тренером.

2. Индивидуальный стиль деятельности и стиль руководства тренера

Одним из важнейших механизмов приспособления человека к любому виду деятельности (профессии), в том числе и к профессиональной деятельности тренера является индивидуальный стиль. Любой тренер осуществляет свою педагогическую деятельность с помощью определенных приемов и способов, которые в совокупности определяют тот или иной стиль его деятельности.

В деятельности тренеров с активным положительным отношением к труду и высоким уровнем педагогического мастерства, но разными свойствами нервной системы проявляются различные индивидуальные стили деятельности: **организационно- коммуникативный** (краткость и лаконичность плана тренировки (схематичность); быстрота и четкость организации спортсменов в начале тренировки, дисциплинирование спортсменов, активное требование выполнения всех распоряжений и команд; склонность к импровизации, творческий и разнообразный характер ведения тренировки; оперативность решения педагогических задач в ходе тренировки; использование разнообразных методических приемов обучения и способов педагогического воздействия; большая интенсивность общения, экспромтный и непринужденный характер, использование

разнообразных форм и средств общения (юмор, шутка, мимика, пантомимика и т.д.); выразительность, эмоциональность речи, неравномерность тона обращения, резкий переход от спокойного до повышенного), **конструктивно-организаторский** (заблаговременная и тщательная подготовка к тренировке; соответствие тренировки ранее намеченному плану, предварительное обдумывание предстоящих действий; устойчивость требований к организации юных спортсменов в начале и в ходе тренировки (стереотипное начало); постепенное начало тренировки («втягивающий» период); полнота и точность объяснения выполняемых упражнений; нарушений; система индивидуальных заданий и поручений воспитанникам; интенсивное общение, преимущественно обусловленное потребностью в установлении деловых, предварительно обдуманных взаимоотношений с юными спортсменами; ровный, спокойный тон обращения к подросткам (преимущественно доброжелательный), избегание конфликтов в общении) и **конструктивно-коммуникативный** (соответствие тренировки намеченному плану, повышенная ответственность к подготовке и проведению тренировки; тщательность и детализация в отборе учебного материала; повышенное внимание к организации в начале тренировки, удачный выбор своего места и рациональные перемещения на спортплощадке; усиленный контроль за правильностью выполнения упражнений, исполнения команд, сохранения дисциплины; дисциплинированнее юных спортсменов преимущественно в целях предупреждения).

Взаимодействие тренера со спортсменами предполагает: выбор задач, принятие решений; организацию группы и выбор методов побуждения; осуществление контроля; установление взаимоотношений с учениками; регуляцию поступающей информации; установление обратной связи с коллективом и др. Разное осуществление указанных функций и предполагает наличие определенного стиля руководства. Чаще всего выделяют три стиля руководства тренера: авторитарный, демократический и либеральный (попустительский).

Авторитарный стиль – предполагает строгую организацию группы, жесткую дисциплину. При таком стиле наблюдается хороший прирост результатов, но возможна оппозиция спортсменов, уход от тренера. Надо сказать, о пределах интенсивности и длительного применения авторитарных методов руководства: при каком-то уровне этих показателей общение является эффективным и ведет к росту результатов, а его превышение снижает результативность деятельности. Для авторитарного стиля характерно:

- жесткое руководство с помощью прямых категорических методов воздействия – инструкция, выговор, распоряжение, указание, приказ и др. требующих от группы выполнения; из форм общения преобладают неодобрение и замечание;

- спортсмен является объектом педагогических воздействий тренера (он устанавливает жесткий контроль за выполнением требований, не учитывает ситуаций и мнения спортсменов);

- четкое распределение обязанностей между членами группы;

- тренер сам определяет способы и средства достижения цели, не обосновывая свои действия и решения; спортсмен находится в состоянии неопределенности относительно своих будущих действий, знает только свои

частные задачи;

- принятие тренером единоличных решений, основанных на его опыте, почти без учета мнения членов команды, тренер навязывает свое мнение, нетерпим ко всему, что идет вразрез с его мнением, не прислушиваясь к членам команды, не устраивает дискуссий, признает только свои приказания;

- до команды доводит только незначительную часть информации. В авторитарном стиле выделяются *три подтипа*: *Жесткий*: руководитель строг, но справедлив, поддерживает сложившиеся взаимоотношения в коллективе даже при изменении ситуации; приверженец субординации, хорошо относится к подчиненным, которые «знают свое место».

- *Хозяйский*: тренер навязывает свою позицию «отеческой» заботы о спортсменах, уделяет внимание повышению материальных условий, вмешивается в их дела, даже сугубо личные.

- *Непоследовательный*: это неумелый, несобранный, как правило, деспотичный тренер. Он проявляет видимость могущества, но не уверен в себе.

Психологи отмечают повышенную авторитарность представителей тренерской профессии по сравнению с другими профессиями. Объясняют это тем, что руководство в стрессовых ситуациях, характерных для спортивной деятельности, требует достаточно жесткого контроля за поведением спортсменов, как в командных, так и в индивидуальных видах спорта. Когда сталкиваются одаренные, но «характерные» спортсмены с тренером-автократом, зачастую положительного результата не получается.

Демократический стиль – ориентирован на общественное мнение, коллегиальное руководство, распределение полномочий между членами команды. Является наиболее эффективным, разумным и гуманным. Демократический стиль характеризуется:

- привлечением спортсменов к принятию решений, к организации деятельности, все члены группы знают основные этапы деятельности;

- созданием атмосферы делового сотрудничества и товарищества;

- тренер считается с мнением окружающих членов команды, советуется с коллегами, создает условия для проявления самостоятельности и инициативности, внимательно относится к спортсменам;

- тренер предпочитает косвенные приемы воздействия: совет, предложение, беседа, побуждение к деятельности, просьба;

- настойчивость, последовательность и такт – качества руководителя.

Демократический тренер может добиться успехов по следующим причинам:

1. Тренер ориентируется на мнение команды; более доступен спортсменам; с ними охотно общаются, а значит, он получает более объективную обратную информацию.

2. Спортсмены имеют возможность проявить инициативу и самостоятельность, достичь определенной независимости в стрессовых ситуациях.

3. Спортсмены, действия которых чрезмерно не ограничивает авторитарный тренер, могут принимать более гибкие тактические решения.

4. Более гибкий тренер, в отличие от авторитарного, не принимает авторитарных претензий и заявлений со стороны других.

5. Авторитарного тренера отличают большая нетерпеливость и фанатизм. Более гибкий тренер готов принимать людей такими, какие они есть на самом деле, оценить их положительные и отрицательные стороны, уважать свое и чужое мнение.

Либеральный стиль – является наименее эффективным, тренер не вмешивается в групповую деятельность, руководит по типу «делайте, что хотите и как хотите». Такой стиль часто называют попустительским и он вряд ли будет способствовать достижению высоких результатов в управлении и сплочении команды. На тренировках спортсмены предоставлены сами себе. В содержании обращений уменьшен объем учебно- воспитательной за счет организационной информации. Тренер сомневается, меняет свое мнение. Как правило, в стрессовых ситуациях теряет самообладание, что особенно чревато в условиях соревнований. Либеральный стиль характеризуется:

- стремлением уйти от самостоятельного принятия решений, предоставляя спортсменам свободу действий;
- спонтанной организацией и контролем за деятельностью, тренер допускает свободу выбора нагрузок, упражнений, не вмешивается в отношения занимающихся;
- тренер не предъявляет требований, не настаивает, принимает все предложения членов группы, избегает столкновений и конфликтов;
- группа не организована, разобщена, функциональные обязанности в ней распределяются хаотично, спонтанно;
- тренер чаще использует при обращении с подчиненными просьбу.

Психологи отмечают, что в целом наиболее успешным считается демократический стиль. Но в большом спорте есть много представителей именно авторитарного стиля. Что касается соревнований, то здесь должны преобладать авторитарные тенденции руководства. В эти периоды именно тренер является лицом, которое берет на себя ответственность за эффективность действия спортсменов. Он должен предусмотреть, на что способен в условиях соревнований каждый из его учеников и знать, почему он поступает так, а не иначе в подобной ситуации.

3. Профессионально-значимые качества личности тренера

Важным фактором, влияющим на эффективность педагогической деятельности тренера, являются его личностные качества. Сама специфика педагогического труда предъявляет ряд требований к личности тренера, которые определяются как профессионально-значимые качества.

Специалисты отмечают наиболее значимые качества: *Физические качества*: хорошее, крепкое здоровье, особая выносливость нервно-психической сферы, достаточно звучный выносливый голос; *волевые качества*: целеустремленность, умение настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть собой, готовность нести ответственность; *нервно-психические*: распределение внимания (одновременная установка на несколько как внутренних, так и внешних предметов), непрерывность (способность сохранять внимание долгое время, не понижая из-за утомления), устойчивость (способность не ослаблять внимания под влиянием внешних впечатлений); наблюдательность; память (точность, быстрота запоминания, длительность удержания, быстро- та воспоминания); мышление

(самостоятельность, точность суждений, находчивость и изобретательность, критичность); воображение (способность быстро, ярко и точно представлять тот или иной объект, восстанавливать неполные впечатления).

Выделены профессионально важные качества личности тренера: *деловые*: добросовестность, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, энергичность; *рефлексивные*: аккуратность, подтянутость, самокритичность, эрудиция, широкий кругозор; *коммуникативные*: внимательность, честность, надежность, справедливость, сдержанность, обязательность; *эмпативные*: гуманность, взаимопонимание, доброта, тактичность, способность к сопереживанию.

Как уже указывалось, спортсмены считают самообладание одним из желательных качеств тренера. Спортсмены хотят видеть в тренере человека, способного принимать решения в стрессовых ситуациях, чтобы он сохранял гибкость и не терял контроль над собой при решении сложных тактических задач, связанных с соревнованиями.

Выделяют основные типы тренеров:

Тренер – учитель. Одной из характеристик деятельности тренера является ее педагогическая направленность. Хорошая работа тренера подобна хорошей работе учителя на всех уровнях, включая как учебную, так и внеклассную работу. Было установлено, что овладение новым материалом зависело от ясности изложения, выразительности и умения преподавателя преподнести материал обучаемым; степень понимания материала учениками зависела от энергичности, проявляемой учителем, и его манеры изложения материала; доброжелательная атмосфера в классе зависела от поведения учителя, который умеренно контролировал обучаемых и допускал известную свободу их действий. Структуру знаний тренера составляют общественно-политические, психолого- педагогические, медико-биологические и специальные знания.

Тренер – психолог. Психолого-педагогические знания определяют сущность профессиональной подготовки тренера. Чтобы управлять поведением юного спортсмена, тренеру необходимо обладать искусством проникновения во внутренний мир ребенка. Тренеры–мастера в процессе воспитания юных спортсменов выявляют индивидуальные проявления психических качеств и особенностей; содействуют формированию личности в процессе воспитания.

Тренер – организатор. Организаторская деятельность тренера является реализацией на практике его проектов, методических планов и условием более целенаправленного и реального проектирования педагогических задач. Решение собственно педагогических задач ведет к изменению личности спортсменов, их навыков и умений.

Тренер – новатор. В представлении тренера и спортсмена идеальный тренер должен быть готов охотно пойти на разумный риск, не быть слишком консервативным и обладать достаточным интеллектуальным развитием. Анализ исследований позволил установить, что лица, склонные к новаторству, отличались творческим подходом к работе и обладали более высоким уровнем интеллектуального развития, чем обычные тренеры. Их социально-экономический статус также был выше.

Выделяют положительные и отрицательные типы тренеров.

К **положительным типам** относятся:

1. *«поддерживающий»* – всегда рядом со спортсменом, готов поддерживать эмоционально в трудных ситуациях, предостерегает от возможных ошибок и ободряет, ориентирует на будущие успехи;

2. *«хладнокровный»* – сохраняет спокойствие в напряженных ситуациях и принимает в них верное решение, всегда является примером самообладания, критические замечания высказывает с глазу на глаз и может успокоить спортсменов;

3. *«психолог»* – может подвести спортсмена к соревнованию с оптимальным уровнем возбуждения, успешно руководит командой после поражения, может превратить страх в преимущество, чувствует состояние спортсменов во время соревнований;

4. *«оратор»* – удачно пользуется словом, настраивает спортсменов на более активную работу без лишнего давления.

К **отрицательным типам** относятся:

1. *«оскорбляющий»* – тип тренера, которого больше всего не любят;

2. *«крикун»* – считающий, что успех его работы зависит от величины шума, который он создал;

3. *«мститель»* – внушающий спортсменам, что их неудачи ставят под угрозу его место в команде, готовый мстить им за недостаточное старание на тренировках;

4. *«душитель»* – по мере приближения соревнований впадает в состояние шока;

5. *«профессор»* – научно настраивающий себя и своих воспитанников с помощью сверхсложных установок и планов на игру.

В процессе спортивного совершенствования тренер выступает в разных ролях:

1. В роли опекуна («тренер – отец») на ранних этапах спортивной деятельности, когда тренеру приходится общаться не только со спортсменами, но и с родителями (в семье), учителями (в школе).

2. В роли наставника («тренер – старший брат») на более поздних этапах спортивной деятельности, когда еще продолжается становление спортсменов, тренер становится старшим товарищем, другом. В этот период тренер обучает спортсмена в процессе совместной работы.

3. В роли руководителя («тренер – учитель») на этапах высшего спортивного мастерства возникает необходимость тонкого руководства с целью выбора наиболее оптимальных путей подготовки к различным соревнованиям и целевых установок.

В повседневной работе тренеру часто приходится заниматься психологическими проблемами спортсменов. Психологическая подготовка осуществляется как в процессе всей учебно-воспитательной работы, так и в связи с подготовкой спортсмена к конкретному соревнованию. Тренеры нередко объясняют неудачу эмоциональной неустойчивостью спортсмена, недостаточной мотивацией, подчеркивая, что эти проблемы лежат вне их компетенции, и решать их должны другие (психолог, родитель и т.д.).

Тренер – мастер организации тренировки и управления ею. В плане психологической подготовки показано применение основ общей психологической подготовки и выделены следующие задачи: составление психологической характеристики спортсмена; планирование психологической подготовки; обучение спортсмена приемам и средствам общей психологической подготовки; повседневная помощь и контроль за выполнением рекомендаций в направлении общей психологической подготовки.

Тренер – мастер подготовки к соревнованиям и управления спортсменами в процессе соревнований. Психологическая подготовка необходима к каждому конкретному соревнованию, что также предусматривает решение ряда задач: формирование положительного отношения к психологической подготовке к соревнованию; обучение спортсмена эффективным средствам и приемам психологической подготовки; помощь спортсмену в выборе конкретных средств в психологической подготовки; помощь тренера в правильном решении поставленных задач, в определении эффективности избранных средств; помощь спортсмену непосредственно во время соревнования.

Тренер – универсал. Он является мастером организации и управления тренировкой, подготовкой к соревнованиям и управления спортсменами в соревнованиях. С одинаковой успешностью он применяет основы общей психологической подготовки и психологической подготовки к конкретному соревнованию. Третий тип относится к наиболее ценному, он гармонически сочетает в себе мастерство как тренировочной, так и соревновательной подготовки и управления.

Выделенные типы в чистом виде встречаются редко, чаще мы имеем дело с преобладанием тех или других качеств.

Указанные классификации можно использовать при подготовке и переподготовке тренеров для психологического анализа их деятельности с целью ее оптимизации и повышения результативности. В процессе раскрытия психологии данной профессии, типологию можно использовать для анализа его деятельности с точки зрения доминирующего вида психологической подготовки спортсменов; применяемой тренером. Такой анализ даст возможность раскрыть психологические стороны успехов и неудач в деятельности тренера и наметить пути устранения недостатков.

Литература

1. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпред, 2002. – 368 с.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

Дополнительная

1. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика : методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

Тема 25. Упражнение как основное средство воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков волейболистов

План

1. Основные средства тренировки: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

2. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений.

1. Основные средства тренировки: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Основу методов физического воспитания составляют средства и приемы, которые связаны между собой и в практике воспитания применяются в единстве.

Средства воспитания — это все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых. К средствам воспитания относятся: слово, наглядные пособия, кино-и видеофильмы, беседы, собрания, традиции, литература, произведения изобразительного и музыкального искусства и др.

В системе методов воспитания нельзя рассматривать каждый конкретный метод как универсальный, отдельно от других. Только применение совокупности методов воспитания в их технологической взаимосвязи позволяет достигать воспитательной цели. Ни один метод воспитания, взятый изолированно, не может обеспечить формирование у людей высокой сознательности, убежденности и высоких моральных качеств. Иначе говоря, ни один из

Метод упражнения (метод практического приучения). Позволяет каждому преподавателю (тренеру) и самому занимающемуся быстрее достичь желанной цели: слить воедино слово и дело, сформировать устойчивые качества и черты характера. Его сущность состоит в такой организации повседневной жизни и деятельности, которая укрепляет их сознание, закаляет волю, способствует

Упражнение как специальная, многократно повторяемая человеком деятельность необходима для совершенствования навыков поведения в различных ситуациях как результат повышения сознательности. Упражнение в воспитании отличается от упражнения в обучении. В первом случае оно тесным образом связано с одновременным повышением сознательности, а во втором — направлено на отработку навыков и умений до высокой степени автоматизма и роль сознания в действиях несколько снижается.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1) физические упражнения; 2) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами — оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Все средства физического воспитания можно отобразить в виде схемы (рис. 3). *2. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений.*

Физические упражнения — это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, ^формированы и организованы по его закономерностям.

Слово *физическое* отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово *упражнение* обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений — это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях уменьшают.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Техника физических упражнений. Целевой результат движения зависит не только от содержания, но и одновременно от техники физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

В физическом упражнении выделяют три фазы; подготовительную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т.п.).

Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т.п.).

Заключительная фаза завершает действие (например, пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т.п.).

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений. Различают пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений.

Пространственные характеристики. К ним относятся положение тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория.

От исходного положения во многом зависит эффективность последующих действий.

Не менее важную роль играет и определенная поза в процессе выполнения упражнения. От того, насколько она будет рациональна, зависит и конечный результат. Например, при неправильной посадке конькобежца затрудняется техника бега; неправильная поза при прыжках с трамплина не позволяет в полной мере использовать воздушную подушку и осуществлять планирующий полет.

Направление движения влияет на точность двигательного действия и его конечный результат. Например, отклонение руки от правильного положения при метании копья или диска существенно отражается на направлении полета снаряда. Поэтому, осуществляя двигательное действие, каждый раз выбирают такое направление, которое бы в наибольшей мере отвечало рациональной технике.

Рациональная техника во многом зависит от амплитуды в подготовительных или основных фазах движения. Во многих случаях она определяет: 1) длительность приложения сил и, следовательно, величину ускорения (что очень важно, например, для результата в метаниях); 2) полноту растяжения и сокращения мышц; 3) эстетику и красоту выполняемых движений, характерных для спортивной и художественной гимнастики, фигурного катания на коньках и др. Амплитуда движений зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц.

Существенное значение для эффективности физических упражнений имеет траектория движения. По форме она может быть криволинейной и прямолинейной. Во многих случаях оправданной является закругленная форма траектории. Это связано с нецелесообразными затратами мышечных усилий. В других случаях предпочтительной является прямолинейная форма траектории (удар в боксе, укол в фехтовании и т.п.).

Временные характеристики. К ним относятся длительность движений и темп.

Длительность упражнения в целом (бега, плавания и т.п.) определяет величину его воздействия (нагрузку). Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия.

Темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т.п.). Величина нагрузки в упражнении также находится в прямой зависимости от темпа.

Пространственно-временные характеристики — это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. От скорости движений зависят их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и др.).

Динамические характеристики. Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения — тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами. К внешним силам относятся силы реакции опоры, гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.), инерционные силы перемещаемых предметов и т.д.

Классификация физических упражнений.

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений.

1. *Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.* Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением в системе физического воспитания, а также свойственной им методикой проведения занятий.

В нашей системе физического воспитания гимнастика, игра, спорт и туризм *дают возможность:*

- во-первых, обеспечить всестороннее физическое воспитание человека;
- во-вторых, удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания;
- в-третьих, охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни — от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

2. *Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку.* По этому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т.п.).

3. *Классификация физических упражнений по признаку их пре*

имущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств. Здесь упражнения классифицируются по следующему признаку: 1) характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.); 2) упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т.п.); 3) упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.); 4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

4. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения. По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности. По этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации. Все упражнения объединяют в три группы, соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

В любой классификации упражнений предполагается, что каждое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

К средствам физического воспитания относятся и оздоровительные силы природы.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

Гигиенические факторы так же являются разновидностью средств физического воспитания

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Ахмеров, Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас. – Минск: «Народная асвета», 1981. – 72 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
5. Беляев, А.В. Методика обучения техническим приемам волейбола и ее совершенствование / А.В. Беляев. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
6. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.

Тема 30. Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов разной спортивной квалификации

План

1. Особенности технической подготовки на разных этапах, с разным контингентом занимающихся волейболом.
2. Техническая подготовка на начальном этапе подготовки юных волейболистов.
3. Техническая подготовка в группах ранней и углубленной специализации занимающихся волейболом.
4. Техническая подготовка в группах спортивного совершенствования.
5. Техническая подготовка в группах высшего спортивного мастерства.

1. Особенности технической подготовки на разных этапах, с разным контингентом занимающихся волейболом.

В широком значении под техникой в спортивных играх понимается исполнительская (моторная) сторона двигательного действия, или, иначе говоря, способ решения двигательной задачи.

Процесс овладения спортивной техникой состоит из двух взаимосвязанных частей, направленных на решение следующих задач обучения: 1) усвоение общих знаний о спортивной технике (на основании данных биомеханики, физиологии и теории спорта) и создание представлений о двигательной структуре навыка и условий его эффективного применения в соревнованиях (идеомоторная тренировка); 2) достижение высокого мастерства в технических приемах, характерных для каждого вида спорта, при помощи специальных упражнений.

Если первую часть совершенствования условно можно назвать теоретической, вторую – практической. В области теоретической подготовки используют методы: словесный и наглядный (реализуются через различные методические приемы), изучение специальной литературы, лекции, доклады, беседы, анализ, фото-, кино - материалов, анализ собственного опыта технической подготовки и участия в соревнованиях; изучение влияния на технику особенностей, условий и мест проведения соревнований, и особенностей судейства. Без глубокого теоретического понимания техники не может быть и речи о сознательном ее совершенствовании. Поэтому на занятиях тренеры знакомят своих подопечных с современными методами подготовки к ответственным соревнованиям, а также проводят анализ техники выполнения двигательных действий выдающимися спортсменами. В процессе тренировок спортсменов необходимо знакомить со всем многообразием техники вида спорта. Это делается не только при помощи вышеперечисленных методов непосредственно в ходе практических упражнений, но и с использованием специальных лекций, бесед и докладов. В беседах обычно затрагиваются частные вопросы спортивной техники, которые мало освещаются в печати. В беседе спортсмену представляется информация для исправления ошибок. Без подробного обсуждения и обдумывания своей техники невозможно целенаправленное ее совершенствование. Все перечисленные методы теоретического совершенствования техники направлены развивать у спортсменов способности к оценке собственных действий и управления ими. Они способствуют углублению, уточнению и расширению знаний спортсменов, и привитию способностей к самоанализу и самоконтролю движений.

В процессе практического совершенствования в спортивной технике решаются в основном следующие две задачи: 1) достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков; 2) повышение эффективности выполнения технических действий в сложных соревновательных условиях с частичной перестройкой двигательных навыков и совершенствованием кинематики и динамики отдельных движений.

Для решения первой задачи применяются следующие методы:

- 1) метод усложнения внешней обстановки;
- 2) метод упражнения при различном состоянии организма.

Для решения второй задачи применяются:

- 1) метод облегчения условий выполнения технических действий;
- 2) метод сопряженных воздействий.

Метод усложнения внешней обстановки при выполнении технических приемов реализуется в спортивной практике с помощью ряда методических приемов, таких, как: а) использование условного противника; б) выполнение технических приемов

из трудных исходных положений; в) методический прием выполнения технических приемов с максимальной быстротой и точностью действий; г) методический прием выполнения действий в необычных условиях.

Метод упражнения при различных состояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнения технических действий, реализуется в практике через четыре методических приема: а) выполнение упражнения в состоянии утомления; б) выполнение действия в состоянии большого эмоционального напряжения; в) прием периодического отключения или выключения зрения; г) методический прием формирования рабочей установки.

Метод облегчения условий выполнения технических действий реализуется через использование следующих методических приемов: а) вычленение действий; б) снижение мышечных напряжений; в) введение дополнительных ориентиров.

Метод сопряженных воздействий реализуется при помощи: а) методического приема специализированных динамических упражнений; б) методического приема специализированного изометрического упражнения.

Техника в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты. Эти два раздела в свою очередь имеют деление на технику движений без мяча и действия с мячом. К действию с мячом в нападении относятся такие технические приемы как: подача, передача и нападающий удар. К действиям без мяча относятся стойки, перемещения, прыжки, скачки, напрыгивания и т.д.

В защите технические приемы так же подразделяются на действия с мячом (прием, блок) и действия без мяча (стойки, перемещения, прыжки и т.д.).

2.Техническая подготовка на начальном этапе подготовки юных волейболистов.

Начальный этап подготовки имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки. С учетом последних изменений возраста начала занятий волейболом основной акцент следует сделать на использование в процессе подготовки занимающихся подвижных игр.

Тренер при проведении тренировки по волейболу с юными волейболистами должен сохранить в ней черты, присущие игровому методу: сюжетно-ролевую организацию действий, повышенную заинтересованность, основанную на творческой коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы.

Проведение упражнений должно быть не только методически правильным (четко поставлены задачи, исчерпывающе полно и лаконично объяснены упражнения, правильно даны указания и команды), но и сопровождаться поощрительными замечаниями, стимулирующими возникновение положительных эмоций и тем самым повышающими активность выполнения двигательных действий.

При проведении занятий в группах начальной подготовки не менее 70% общего времени занятия отводится упражнениям с мячом, подвижным играм, эстафетам, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия на развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий, способность точно дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры

движений, чувство ритма). При этом важно сохранить правильное соотношение интенсивных общих игровых упражнений с упражнениями по обучению технике волейбола.

Основными средствами тренировки являются подвижные игры, эстафеты, имитационные, подводящие и специальные упражнения с мячом. Применяются игры на уменьшенных площадках, с облегченными мячами и с количеством игроков 3х3 и 4х4, что позволят повысить интерес к занятиям волейболом. На этом этапе подготовки рекомендуется широко использовать игры в мини волейбол.

К средствам технической подготовки будут относиться на этапе начальной подготовки подводящие и специальные упражнения для обучения приемам игры.

Стойки, остановки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов. При изучении перемещений и остановок внимание тренера должно быть сконцентрировано на правильной постановке ног и положении общего центра тяжести занимающегося по отношению к опоре.

Передачи облегченного волейбольного мяча: передача мяча сверху двумя руками; подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике, передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Со второго года обучения передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Поддачи: нижняя прямая подача в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м, 6 м. Со второго года обучения верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 5-8 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за 6-9 метров.

Нападающие удары: Овладение техникой прямого нападающего удара является сложной задачей для начинающих, особенно с семилетнего возраста, поэтому обучение следует начинать очень осторожно и даже не с первого года обучения. Обучение ведется расчленено-конструктивным методом: волейболисты раздельно осваивают технику разбега и прыжка (без мяча), технику удара и только потом переходят к слитному выполнению всех частей приема: прямой нападающий удар стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя на полу, удар по мячу стоя у стены, слитное выполнение разбега, и напрыгивания, прыжка вверх, ударного движения по мячу, приземления; нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. Со второго года обучения удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через

сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 3-6 м), прием нижней прямой подачи. Со второго года прием мяча снизу двумя руками, брошенного партнером (в парах и через сетку), направленного ударом (в парах и через сетку с подставки), во встречных колоннах, в стену и над собой поочередно многократно, прием нижней прямой, верхней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в разных зонах; «ластами» на кистях, в перчатках - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

3.Техническая подготовка в группах ранней и углубленной специализации занимающихся волейболом.

При совершенствовании технических приемов игры на этом этапе подготовки не следует акцент делать только на одних вариантах технических приемов, а следует дать возможность использовать многообразие этих вариантов, характерных для спортивного волейбола. Например, при обучении передачам целесообразно совершенствование разных вариантов их выполнения, а именно сверху и снизу, в стойке, после перемещения, в прыжке, с акробатическими падениями и пр. При этом необходимо, чтобы выполнение всех этих вариантов было осуществлено в разных условиях встречного полета мяча к игроку: медленного, средней скорости и очень быстрого. При совершенствовании техники нападающего удара необходимо, чтобы в это время его выполняли учащиеся не только прямым способом в одном темпе и при одинаковой удаленности от сетки, но и способом бокового удара в разном темпе и с разной удаленностью мяча от сетки.

Для совершенствования техники исполнения приемов игры в волейбол на этом этапе используют следующие приёмы нападения и защиты. Техника нападения. Различные перемещения, прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Поддачи: нижняя прямая, верхняя прямая на точность попадания в зоны; верхняя прямая на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо, влево.

Техника защиты. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи; прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, против удара партнеров стоящих на подставках, скамейках, подброшенному мячу партнером и с передачи; блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

На этапе углубленной специализации техническая подготовка уходит в сторону совершенствования технико-тактической подготовки с учетом игрового амплуа волейболистов.

Для совершенствования подач на этом этапе подготовки применяют упражнения: верхняя прямая подача в разные зоны площадки, различные по силе исполнения, соревнуясь на точность попадания в зоны; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.

Для совершенствования нападающих ударов: прямой нападающий удар (по ходу, с переводом) из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны; нападающие удары с удаленных от сетки передач, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающие удары с задней линии.

Для совершенствования действий в защите используют различные перемещения и стойки, падения для выполнения приемов мяча. Упражнения для совершенствования приема мяча используют как сверху двумя руками, так и снизу

двумя руками, одной рукой, с падениями-перекатами на спину, бедро, грудь. Прием подачи, нападающего удара совершенствуется как в стойке, так и с падением и перекатом в сторону на бедро в парах двумя руками и одной рукой; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

4. Техника блокирования совершенствуется в упражнениях: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо, стоя на подставке, в прыжке с площадки; групповое блокирование ударов по ходу.

4. *Техническая подготовка в группах спортивного совершенствования* Совершенствование техники осуществляется посредством выполнения следующих упражнений: стойки и перемещения в сочетании с техническими приемами нападения, перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками, с последующим выполнением технических приемов.

Передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной к направлению выполнения) у сетки и из глубины площадки в стойке и после перемещения, передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями, передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки, передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону; чередование откидок вперед и назад; передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки; передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке вдоль сетки; передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

Подача мяча: верхняя прямая подача на точность с максимальной силой, верхняя прямая планирующая подача на точность, силовая подача в прыжке, чередование способов подач в сочетании с требованиями точности; последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

Нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4, 3, 2 с различных передач, прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи, нападающий удар с переводом по блоку, нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево; нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке; имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих); имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии; Нападающие удары с

изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.

Прием мяча: выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением; прием подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Блокирование: одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию блокирующим известны и неизвестны зоны и направления ударов с противоположной стороны сетки.

5. Техническая подготовка в группах высшего спортивного мастерства

Общими методическими (методологическими) положениями в это время для определения содержания тренировок волейболистов становятся не только общепедагогические (дидактические) принципы методики физического воспитания и не просто принципы спортивной тренировки спортсмена, но еще и методические положения, являющиеся следствием коренных особенностей соревновательной деятельности, характерной для игровых видов спорта. Эти особенности следующие:

1) большая вариативность (изменчивость) движений в технических приемах игры;

2) тесная подвижная связь (интеграция) техники и тактики двигательных действий;

3) специфическая изменчивость движений в структуре технико-тактических приемов игры;

4) прогрессивная квалификационная перестройка техники двигательных действий на этапе высшего спортивного мастерства.

Методические положения, являющиеся следствием названных черт (коренных особенностей) двигательных действий спортсменов в игровых видах спорта:

Первое – *положение о большой вариативности движений в технических приемах игры.* Это положение подчеркивает, что двигательные действия (технико-тактические приемы) характеризуются в спортивных играх, в том числе в волейболе, большим диапазоном изменчивости движений. Следуя этому положению, тренеры в процессе совершенствования технико-тактического мастерства в игровом виде спорта должны широко разнообразить методы и средства тренировки.

Второе – *положение о тесной подвижной связи (интеграции) техники и тактики двигательных действий;*

Это положение вытекает в качестве методического следствия установленной интеграции технических и тактических приемов как одной из форм совершенствования подготовки спортсменов в игровых видах спорта к соревновательной деятельности. Положение определяет, с одной стороны, причинную обусловленность (детерминированность) большой изменчивости движений в технико-тактических приемах игрового вида спорта, а с другой стороны, является одним из факторов, ограничивающим названную изменчивость движений в двигательных действиях спортсменов и, как следствие, в методах и средствах их совершенствования. Рациональность техники игрового вида спорта может быть определена только в тесном единстве с изменяющейся тактикой, ее многочисленных вариантов, а в методике совершенствования технического мастерства спортсменов

определение средств тренировки должно осуществляться с обязательным учетом происходящих изменений в тактике игры, причем в разных временных масштабах: кратковременных (в течение розыгрыша мяча, одной партии, матча), средних (в одном соревновании), долговременных (в многолетнем периоде).

Третье – *положение о специфической изменчивости движений в структуре технических-тактических приемов игры*. Положение определяет, что в зависимости от того, к какой структурной части действия относятся движения – к основе техники или ее деталям, - диапазон изменчивости характеристик (кинематических и динамических) различен. Это положение является вторым (как бы внутренним – эндогенным) фактором, регламентирующим вариативность используемых средств тренировки при совершенствовании технико-тактических приемов игрового вида спорта. Придерживаясь этого положения, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства выполнения двигательных действий целесообразно по-особому разнообразить используемые специальные упражнения: для совершенствования подготовительных и завершающих действие движений круг упражнений должен быть по возможности широким, для совершенствования же рабочих движений – напротив, относительно узким.

Знание тренером специфической фазовой структуры движений в каждом техническом приеме «своего» игрового вида спорта имеет большое педагогическое значение и является определенным условием квалифицированного использования специальных упражнений с учетом биомеханической структуры технических приемов этого вида спорта.

Четвертое – *положение о прогрессивной квалификационной перестройке техники двигательных действий на этапе высшего спортивного мастерства*. Это положение является как бы частным проявлением второго вышеназванного положения о взаимосвязи техники и тактики в долговременном масштабе. Оно определяет необходимость изменения двигательных действий и соответственно методики их совершенствования в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. Если на начальных этапах этой подготовки ведется в основном разучивание и совершенствование так называемой эталонной, или образцовой техники, то на более высоких уровнях спортивного мастерства (т.е. в процессе совершенствования) достаточно часто бывает необходимым овладение качественно иными ее вариантами. Перестройка спортивной техники необходима для создания определенного преимущества над сильным соперником за счет применения во встречах с ним элементов неожиданности, поскольку такой соперник к обычным даже высокотехничным действиям хорошо адаптирован. На этапе высшего спортивного мастерства для физической подготовки волейболистов используются средства, которые запланированы программным материалом групп спортивного совершенствования, но кроме того следует учитывать, что задания индивидуализируются с учетом игровых амплуа. Так для связующих игроков следует применять средства тренировки способствующие развитию быстроты ответных действий, быстроты ориентировки; совершенствующие навыки быстрого перемещения, остановок и изменения направления; качественному выполнению передач мяча сверху двумя руками.

Для нападающих игроков применяются средства: способствующие качественному овладению нападающими ударами и блокированием; укреплению суставов и связок, подвергающихся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые); развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость одиночного движения, быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект.

Для игроков либеро упражнения должны быть направлены на: совершенствование быстроты простой и сложной реакции на движущийся объект, скоростно-силовых и координационных способностей, игровой и скоростной выносливости; способствующие качественному овладению действиями в защите.

Основными формами организации индивидуальной технико-тактической подготовки волейболиста либеро являются: индивидуальная тренировка без тренера (самостоятельная работа по рекомендации тренера); индивидуальная тренировка с тренером или партнером по команде - тренировка в парах, в зависимости от выполняемых функций (нападающий - либеро, подающий - либеро); групповая тренировка с индивидуальными заданиями с тренером; групповая тренировка с индивидуальными заданиями без тренера (нападающий - блокирующий - либеро, подающий - либеро-связующий); командная тренировка с индивидуальными заданиями.

Средствами индивидуальной технико-тактической подготовки «либеро» служат: имитационные упражнения, индивидуальные упражнения с мячом, упражнения с партнером (тренер или другой игрок), упражнения с использованием технических средств тренировки («ребристый щит», различные мишени для совершенствования точности приема, «пушка» и т.д).

Кроме вышечисленных форм и средств технико-тактической специализированной индивидуальной подготовки следует использовать индивидуальную теоретическую подготовку с использованием видео и компьютерной техники, интерактивной и магнитной доски под руководством тренера и самостоятельно.

Существенной разницы в совершенствовании индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий на этом этапе подготовки от групп спортивного совершенствования нет. Они производятся с обязательным учетом специализированных игровых функций, выполняемых на волейбольной площадке.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

6. Пименов, М.П. Волейбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. – Киев: Киевская нотная фабрика, 1991. – 196 с.

7. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков, В.М. Клевенко, А.А. Новиков; общ. ред. В.М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 184 с.

8. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.

9. Совершенствование защитных действий квалифицированных волейболистов: Учеб.-метод. пособие / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц; БГУФК. – Минск: БГУФК, 2004. – 43 с.

Тема 31. Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите и в нападении волейболистов разной спортивной квалификации

План

1. Тактическая подготовка волейболистов разной спортивной квалификации.
2. Тактическая подготовка в группах начальной подготовки.
3. Тактическая подготовка в группах начальной и углубленной специализации.
4. Тактическая подготовка в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

1. Тактическая подготовка волейболистов разной спортивной квалификации.

В широком значении под тактикой обычно понимается смысловая (программная) сторона двигательного действия, поэтому при характеристике какого-либо действия, когда речь ведут о тактике, в волейболе обычно останавливаются на том, как спортсмен в соревновательной деятельности оценивает сложившуюся игровую ситуацию и в соответствии с этим осуществляет мысленный выбор программы к действию (принимает решение).

В узком значении под тактикой вида спорта (в данном случае волейбола) понимают конкретный комплекс индивидуальных решений (индивидуальная тактика), принимаемых в процессе выполнения соревновательного действия или взаимодействий группы игроков (групповая тактика) и даже взаимодействий всех спортсменов команды (командная тактика).

С учетом охарактеризованных понятий и с учетом еще одного важного разделения тактики по особенностям взаимодействия игроков команды с соперником – тактику делят: на тактику нападения (индивидуальную, групповую и командную) и тактику защиты (индивидуальную, групповую и командную).

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия при выполнении подачи заключаются в выборе игроком одного из следующих возможных четырех рациональных решений: 1) выполнить подачу просто на максимальную силу или наиболее сложным планирующим способом (послать мяч по пологой траектории абсолютно без вращения); 2) произвести подачу в наиболее «уязвимые» зоны площадки (чаще всего такими являются те, в которых игрок, принимающий мяч, должен не просто направить мяч вперед, а одновременно произвести и изменение направления передачи с переводом ее в сторону; кроме того, такими являются подачи, направленные в зоны атаки соперника близко к сетке или, напротив, с большим

удалением от сетки за принимающих подачу игроков соперника – в зоны непосредственной близости к лицевой линии, а также в зону выходящего к сетке связующего игрока); 3) выполнить подачу на игрока, в технической подготовленности которого прием подачи – слабое звено; 4) произвести подачу на игрока, который в процессе участия в игре по каким-то причинам утратил психическую (волевою) устойчивость.

Выбирая тот или иной тактический вариант решения при подаче, игрок должен не нарушать неписанные заповеди волейбола и правильно оценивать свои возможности и возможности противника в конкретный игровой момент матча.

Индивидуальные тактические действия при выполнении нападающего удара заключаются в выборе рационального решения из следующих возможных его вариантов: 1) пробить мяч выше блока; 2) пробить мяч в обход блока или опережая его; 3) сыграть от блока в аут; 4) применить так называемый обманный нападающий удар; 5) произвести удар с предварительными отвлекающими движениями (с финтом), приводящими в заблуждение блокирующих игроков соперника.

Выбор рационального решения нападающим так же, как игроком при выполнении подачи, должен осуществляться с учетом многих факторов и обстоятельств в конкретный игровой момент. Только, если при выполнении подачи у игрока есть небольшое время для обдумывания предстоящего действия (8 сек.), то при выполнении нападающего удара игрок должен принять правильное решение мгновенное (за считанные доли секунды).

Наиболее сложные индивидуальные тактические задачи решает в волейболе связующий игрок при выполнении вторых передач на удар. Этот игрок, во-первых, в процессе игры должен постоянно выбирать место в площадке нападения, куда наиболее удобно остальным игрокам выполнить качественную первую передачу и откуда можно организовать эффективную групповую комбинацию в нападении.

Кроме того, что самое главное, связующий, взвешивая множество обстоятельств и факторов, должен выполнить качественную (технически совершенную) передачу на удар. Такими факторами и обстоятельствами при выборе правильного тактического решения для связующего являются:

1) оценка своих технических возможностей в конкретный момент игровой ситуации матча; 2) оценка в этот же момент возможностей всех партнеров, которым может быть выполнена передача на удар, и выбор того игрока, результативное нападающее действие которого в данный момент наиболее вероятно; 3) оценка возможностей действий всех волейболистов соперника, принимающих участие в этот момент в блокировании. При оценке всех перечисленных возможностей партнеров и соперника связующий должен учитывать не только их технико-тактическую подготовленность, но и психологическое состояние. Кроме того, именно связующий должен лучше всех других игроков понимать, к каким последствиям для дальнейшего развертывания соревновательной борьбы приведут результативные или, напротив, неудачные его действия в каждой сложившейся в игре ситуации.

Групповые тактические взаимодействия в нападении в волейболе характеризуется следующими образно названными комбинациями: «Волна», «Эшелон», «Крест», «Пайп».

Сущность взаимодействий игроков в комбинации «Волна» заключается в следующем: один нападающий разбегается первым темпом с тем, чтобы выполнить или проимитировать нападающий удар с заниженной передачи (с так называемой «короткой» или «на взлете»). В любом случае названные действия первого нападающего должны сковывать действия на блоке соперника. Другой нападающий разбегается вторым темпом и, если первый нападающий не произвел атаку (ему не последовала передача от связующего), то выполняет нападающий удар с передачи, выполненной несколько выше и вглубь площадки по отношению к прыжку нападающего первого темпа.

По ассоциации движения двух нападающих можно представить как накатывание двух морских волн (очевидно, поэтому комбинация и названа «Волна»).

Комбинация «Эшелон» схожа с комбинацией «Волна», только в ней нападающий второго темпа производит атаку на удалении от нападающего первого темпа не вглубь площадки, а вдоль сетки. В этом случае движения двух нападающих по ассоциации можно представить как бы движением вагонов в эшелоне поезда.

Комбинация «Крест» характеризуется тем, что в ней направление перемещений нападающих первого и второго темпов перекрещиваются.

Учитывая то, что в организации групповых атак обычно участвуют 3 или 4 игрока (связующий и два или три нападающих) и каждый из них может переместиться в любую из трех зон передней линии (а иногда и задней), существует много вариантов в каждой из названных комбинаций нападающих действий. Однако в любом случае они эффективны только тогда, когда выполняемые атаки чередуются нападающими каждого темпа и, как следствие, блокирующие игроки соперника испытывают реальную угрозу атаки со стороны всех нападающих.

Командные тактические взаимодействия в нападении в волейболе характеризуется двумя системами игры:

4. Система игры с организацией атакующих действий через игрока передней линии.

5. Система игры с организацией атакующих действий через игрока задней линии.

Каждая из этих систем, имея определенные достоинства и недостатки, характеризуется разной степенью распространения в зависимости от исторического периода развития волейбола.

В настоящее время основной командной тактической системой игры в нападении является система игры с организацией атаки через игрока задней линии. Сущность этой системы заключается в том, что в тот момент, когда позволяют правила волейбола (сразу после выполнения подачи соперником или в процессе игровых действий команд), один из игроков команды - связующий, находящийся на задней линии, выходит и производит передачу на удар одному из игроков передней или задней линии.

В современном спортивном волейболе получили распространение следующие два варианта этой системы: 4:2 (четыре нападающих и два диспетчера) и 5:1 (пять нападающих и один диспетчер). Естественно, что первый вариант применяется в случае, когда в команде есть два хороших связующих, второй – при одном хорошем связующем. Поскольку в современном волейболе существует определенный

"дефицит" высококвалифицированных связующих, то и большее распространение получил вариант 5:1.

Тактика защиты

Индивидуальные тактические действия волейболиста в защите на задней линии заключаются в следующем: игрок, находящийся в игровой стойке, располагается в дальней части защитной зоны и ведет наблюдение за развертыванием атаки на противоположной стороне площадки. Затем после оценки ситуации он перемещается по площадке, не прекращая наблюдать за особенностями ведения атаки.

Для точного и своевременного выбора защитником места на площадке большое значение имеют его предварительные наблюдения за игрой нападающих игроков команды, с которой предстоит встреча. В связи с этим перемещение защитнику в процессе игры необходимо выполнять с учетом не только взаиморасположения нападающего и мяча, но и специфических особенностей игры каждого нападающего.

Находясь за блоком, защитнику труднее, правильно сориентироваться, и выбрать место. Целесообразность расположения защитников, зона которых закрыта от нападающих ударов блоком, а также расположение страхующих игроков, определяется системой игры команды и групповыми взаимодействиями, принятыми в команде в соответствии с тренерской установкой. В индивидуальном же выборе места защитнику следует выходить в зону, не закрытую блоком, перемещаясь в основном так, как это охарактеризовано выше, но согласовывая это перемещение с партнерами.

В умении правильно учитывать все особенности сложившейся игровой ситуации и в умении выполнить соответственно этой ситуации защитный технический прием и заключается в целом индивидуальное технико-тактическое мастерство защитника при игре на задней линии.

Особенности *групповой тактической* организации взаимодействий волейболистов в защите заключаются в распределении функциональных обязанностей трем игрокам защиты, а также игроку, не участвующему в блоке, в каждой из шести возможных расстановок игроков на площадке. При взаимодействии непосредственно защитников (игроков задней линии) качество приема нападающих ударов определяется умением каждого из этих игроков действовать в разных защитных зонах и принимать удары, прошедшие без блока и за ним. Для повышения эффективности защиты полезна специализация игроков и связанная с нею замена защитных зон игроками в ходе игры.

Взаимодействие игроков, находящихся на задней линии площадки, с блокирующими заключается в четком распределении обязанностей между ними. В большинстве случаев в страховке блокирующих участвуют два игрока: один определяется основным (им чаще бывает игрок задней линии), второй – вспомогательный (обычно нападающий, не участвующий в блоке). В момент, когда страховку осуществляет только один игрок (тройной блок), зона его действия расширяется на всю площадку нападения. В этом случае возрастает значение умелой самостраховки блокирующих.

Командная тактика защиты в волейболе характеризуется следующими системами организации действий игроков: 1. Система игры «Углом назад». 2. Система игры «Углом вперед».

Сущность организации защитных действий игроков по системе игры «Углом вперед» заключается в том, что игрок зоны 6 в этой системе подтягивается вперед и осуществляет в основном страховку блокирующих игроков (партнеров). Его основной функциональной обязанностью является прием обманных ударов от нападающих действий соперника.

В организации защиты по системе «Углом назад» игрок зоны 6 не выдвигается вперед, как в предыдущей системе, а, напротив, оттягивается назад. В этой системе игроку зоны 6 вменяется в обязанность не страховать блокирующих партнеров от обманных ударов соперника, а принимать сильно пробитые мячи нападающими ударами соперника в его зону (зона 6). Страховку блокирующих в этой системе наиболее часто обеспечивают не участвующий в блоке игрок, а также игроки зоны 1 и 5, по интуиции перемещаясь по мере необходимости вперед или оставаясь сзади и принимая там, пробитые в эти зоны обычные нападающие удары.

Выбор каждой из названных систем защиты (или каких-либо смешанных их вариантов) осуществляется тренером с учетом особенностей нападающих действий соперника и с учетом технико-тактических и психологических возможностей игроков своей команды.

Тактическая подготовка осуществляется уже начиная с групп начальной подготовки. Это и изучение индивидуальных тактических действий как при выполнении приемов нападения, так и приемов защиты. Особенностью изучения групповых взаимодействий в группах начальной подготовки является изучение этих взаимодействий на уменьшенных площадках и уменьшенным количеством игроков. В дальнейшем при переходе к игровой деятельности полными составами характер взаимодействий в защите и в нападении меняется. Этапы методики обучения тактике волейбола зависят от степени владения занимающимися техническими приемами.

Освоение с тактикой игры следует начинать с изучений правил волейбола и элементарных индивидуальных, групповых и командных действий. Следует начинать ознакомление с объяснения занимающимся на теоретических занятиях, на специальных макетах или планшетах с волейбольной площадкой расстановку спортсменов на площадке, переходы игроков после выполнения приемов игры, применение тактических комбинаций, различные варианты развития той или иной игровой ситуации.

После теоретического занятия волейболисты на практике закрепляют изучаемый материал в индивидуальных, групповых и командных упражнениях в условиях тренировки. Закрепление тактических действий осуществляется в упражнениях, приближенных к игровой обстановке, в учебных и контрольных играх, и соревнованиях.

Следует рекомендовать спортсмену как самостоятельный просмотр и разбор действий квалифицированных спортсменов с учетом выполнения игрового амплуа, так и под руководством тренера команды на теоретических занятиях.

Готовность игроков к выполнению тактических взаимодействий обусловлено их уровнем технической подготовленности. Ненадлежащий уровень владения техническими приемами игры является своеобразным препятствием для освоения индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков на площадке.

Тактическая подготовка подразумевает последовательное владение всеми знаниями, умениями и навыками правильного выбора индивидуальных действий игрока в защите и нападении при выборе места встречи с мячом, выборе способа выполняемого действия, направлении полета мяча, адресованного или игрокам своей команды, или на сторону соперника и т.д.

Последовательное овладение групповым взаимодействиям волейболистов предполагает рациональные действия и перемещения в зависимости от выбранной тактической обусловленности в группах в нападении и в защите. По мере роста технического мастерства волейболистов растут и возможности реализации их в процессе групповых и командных взаимодействий на волейбольной площадке с учетом выполняемых игровых амплуа и способов комплектования команд. От оснащенности волейболистов технико-тактическим мастерством зависит успех в реализации тактических планов против каждого конкретного соперника.

2. Тактическая подготовка в группах начальной подготовки.

На занятиях в группах начальной подготовки происходит овладение и основам тактических действий в нападении и в защите посредством изучения следующих действий: *Индивидуальные действия в нападении:* на подаче выбор места для подачи, выбор способа подачи; выбор способа для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; при выполнении второй передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков при выполнении передачи мяча, передачи мяча и переброса на сторону соперника.

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи, при приеме от переброшенного соперником мяча через сетку.

Командные действия всей команды с количеством игроков (3X3; 4X4): расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, расстановка после переброшенного мяча со стороны соперника.

Следует учитывать, что обучение тактическим действиям в группах начальной подготовки проводятся на уменьшенных площадках и соответственно во взаимодействиях между игроками следует учитывать этот факт.

3. Тактическая подготовка в группах начальной и углубленной специализации

Тактические действия индивидуальные, групповые и командные в нападении и в защите совершенствуются посредством следующих упражнений: *Индивидуальные действия в нападении:* выбор места и способа выполнения подачи,

выбор направления (подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену). Выбор направления и высоты выполнения второй передачи лицом или спиной в направлении передачи. Выбор способа и направления выполнения нападающего удара. Выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи или «обман» через сетку. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме верхних подач, выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); выбор места при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; выбор способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, игрок зоны 4, игрок зоны 2.

К средствам совершенствования индивидуальных действий в нападении на этапе углубленной специализации относятся упражнения с выбором места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара; чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и обманные действия (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара по ходу, с переводом.

При выполнении упражнений для совершенствования групповых взаимодействий акцент смещается на взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игрока, выполняющего выход из разных зон передней линии; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2

при приеме верхних подач для второй передачи.

Командная тактика строится с учетом систем игры через игрока передней линии и выходящего игрока задней линии в различных вариантах расстановки игроков.

Для групповых действий в защите упражнения применяются при взаимодействии игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим и двух игроков при блокировании; взаимодействии игроков задней и передней линий: игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные тактические действия в защите совершенствуются при расположении игроков на приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны с согласованием действий принимающих игроков и связующего, осуществляющего выход из разных зон. Совершенствуются командные действия в защите по системе: «углом вперед» и «углом назад».

4. Tактическая подготовка в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Совершенствование тактических взаимодействий индивидуальных, групповых и командных в защите и в нападении проводится с учетом игрового амплуа. Средствами совершенствования индивидуальных тактических действий в нападении служат упражнения: чередование подач в опорном положении и в прыжке, подач на силу и точность, силовых и планирующих, из разных зон за лицевой линией, чередование нападающих и обманных действий, передачи и нападающие удары с первой передачи, нападающие удары через слабого блокирующего, передачи в прыжке, после имитации нападающего удара, обманные передачи и т.д.

Групповые тактические действия в нападении совершенствуются в упражнениях со скрестным перемещением игроков в зонах передней линии; тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

Командные тактические действия совершенствуются в упражнениях с различным расположением связующего игрока (находящегося на передней линии либо выходящего из зон задней линии).

Совершенствование индивидуальных действий в защите происходит посредством упражнений, направленных на: выполнение индивидуального блокирования при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки; в упражнениях с выбором действий на приеме подачи, нападающего удара, страховке в различных их вариантах.

Взаимодействия игроков задней и передней линии на приеме подачи мяча, взаимодействия игроков задней линии и игроков, свободных от блока с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед»; взаимодействия игроков задней линии и игроков, свободных от блока с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад» отрабатываются при совершенствовании групповых взаимодействий в защите; взаимодействие игроков внутри линии и

между линиями при блокировании; взаимодействие игроков внутри линии между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»).

Для командных тактических взаимодействий на этом этапе подготовки характерно использование упражнений с различными вариантами расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидки), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при различных подходах к комплектованию команд относительно количества нападающих и связующих игроков; при системе игры в защите «углом вперед» и «углом назад».

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
6. Пименов, М.П. Волейбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. – Киев: Киевская нотная фабрика, 1991. – 196 с.
7. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков, В.М. Клевиенко, А.А. Новиков; общ. ред. В.М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 184 с.
8. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
9. Совершенствование защитных действий квалифицированных волейболистов: Учеб.-метод. пособие / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц; БГУФК. – Минск: БГУФК, 2004. – 43 с.

Тема 33. Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов разнонаправленных учебно-тренировочных занятий для волейболистов разного уровня подготовленности

План

1. Основы структуры урочных форм занятий.
2. Основа методики составления планов-конспектов учебно-тренировочного занятия.

1. Основы структуры урочных форм занятий

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех студентов. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Их направленность связана с обеспечением

необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий. Нередко основное содержание тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например кроссовый бег. Подготовительная и заключительная части занятия в данном случае также строятся в значительной мере на содержании бега. При более разнообразном содержании занятий его структура усложняется, прежде всего, в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей *общей* разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и

состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача *специальной* разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5–1,5 км, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз»:

1. Наклоны, повороты, круговые движения головы.
2. Сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами.
3. Наклоны, повороты, круговые движения туловища.
4. Маховые движения ногами, приседания, выпады.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Количество повторений каждого упражнения 8–12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к *специальной* части разминки. Общая продолжительность разминки может составлять 15–25 минут.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и *специальной* подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня *физической подготовленности* строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на *техническую подготовленность*, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены *смешанные* (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой

направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: 1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы; 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег 400–800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

2. Основа методики составления планов-конспектов учебно-тренировочного занятия

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально, с учетом задач занятия, определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем, в соответствии с ним, подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале *основной* части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, изучение, совершенствование.

Управление тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия - самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим тренировочным процессом. Ниже приводим типичную схему оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

План-конспект

Задачи _____

Дата _____

Место _____

Части занят	Содержание занят	Дозиров	Методические указан
1	2	:	4

1-я графа: указываются цифрами части занятия, их продолжительность.

2-я графа — содержание частей занятия, т. е. указываются все предусмотренные для проведения занятия физические упражнения.

3-я графа: указывается количество повторений каждого упражнения, время выполнения (продолжительность) или дистанция.

4-я графа: указываются методические, организационные требования к выполнению физических упражнений.

Структура тренировочного занятия основывается на определенных физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Независимо от вида занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Перед каждым занятием ставятся определенные педагогические задачи.

Подготовительная часть – 20-25 мин.

Основные задачи:

1. Организация группы.
2. Подготовка к выполнению основной части.

Материал для подготовительной части занятия подбирается в зависимости от содержания основной его части.

Средства: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма к предстоящей работе (для волейболиста в эту часть занятия особенно важно включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов).

Основная часть — до 60 мин. (при двухчасовом занятии)

Основные задачи:

1. Повышение физической подготовленности, развитие специальных качеств (быстроты, силы, выносливости и т. д.).
2. Изучение и совершенствование технических приемов (нападения, защиты).
3. Изучение и совершенствование тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
4. Игровая подготовка (командная в нападении и защите).

Средства: специальные (подготовительные и подводящие), упражнения имитационного характера (в прыжках, падениях, передачах, нападающих ударах, блокировании), упражнения для овладения техническими приемами в нападении и защите (на точность, силу, быстроту и т. д.), упражнения в тактических действиях в нападении и защите (индивидуальные, групповые, командные), подвижные игры, эстафеты с мячом, спортивные игры (баскетбол, гандбол и др.).

Заключительная часть - 10 -15 мин.

Основные задачи:

1. Организованное завершение занятия.
2. Постепенное снижение нагрузки (приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние).
3. Подведение итогов занятий.

Средства: легкий бег, ходьба, упражнения на внимание и расслабление,

некоторые игровые (не очень интенсивные) упражнения и т. п.

Занятие заканчивается подведением итогов, указаниями, замечаниями и выводами, а также заданиями.

Структура учебно-тренировочного занятия не может быть стандартной, она изменяется в зависимости от задач, содержания тренировки периода, контингента занимающихся и т. д. Средняя продолжительность занятия от двух академических часов и более (90-135 мин.)

В волейболе распространены комплексные и тематические занятия. Комплексные занятия направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки, тематические — главным образом на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (урок по физической или тактической подготовке, игровой урок и т. п.).

Большое место в подготовке волейболистов занимают соревнования, зарядка и самостоятельная работа.

Основным фактором, определяющим степень воздействия физической деятельности на развитие организма, является нагрузка физических упражнений.

Нагрузка физических упражнений (физическая нагрузка) — это определенная мера их влияния на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом субъективных и объективных трудностей.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными: недостаточные нагрузки — не эффективны, чрезмерные — наносят вред организму. Если нагрузка остается прежней и не изменяется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием занятий физическими упражнениями.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (амплитуда движений, количество повторений, темп выполнения, степень сложности упражнения и др.). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

Дозирование физической нагрузки, регулирование интенсивности их воздействия на организм связаны со следующими факторами, которые необходимы учитывать:

количество повторений упражнения: чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;

амплитуда движений: с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;

исходное положение: положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ним относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменения положения центра тяжести тела по отношению к опоре;

темпа выполнения упражнений: темп может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых — медленный темп;

продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

Учитывая вышеперечисленные факторы следует тщательно дозировать нагрузку физических упражнений для достижения желаемого результата.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпресс, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

Тема 34. Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в волейболе

План

1. Планирование подготовки спортсменов и команд в волейболе
2. Контроль уровня подготовленности волейболистов разной спортивной квалификации.
 - 2.1. Контроль уровня физической подготовленности.
 - 2.2. Контроль уровня технической подготовленности.
 - 2.3. Контроль за соревновательной деятельностью.

1. Планирование подготовки спортсменов и команд в волейболе

В характеристике содержания разных видов планирования Ю.Н. Клещев, Беляев, Савин и др. сначала останавливаются на перспективном планировании. Здесь отмечается, что сущность перспективного планирования заключается в разработке программы повышения мастерства волейбольной команды и игроков с расчетом на срок, учитывая конкретные условия подготовки: для женских и юношеских команд ее можно составлять на два-четыре года, для студенческих команд – с учетом сроков учебы в ВУЗе и т.д., для команд высших разрядов – учитывая периодизацию крупнейших спортивных соревнований (чемпионаты мира, олимпийские игры, участие в конкретных международных соревнованиях и пр.). При характеристике перспективного плана подготовки авторы предлагают образец формы такого плана, в котором кратко описываются следующие его пункты:

1. *Цель подготовки.* Намечается конечный спортивный результат в главном соревновании цикла и основное направление тренировочного процесса.

2. *Состав команды и подготовка резерва.* Определяются состояние команды и задачи по ее дальнейшему комплектованию и подготовки резерва.

3. *Участие в соревнованиях.* Ставится задача соревновательной подготовки. По годам подготовки рассчитывается общее количество игр, в том числе календарных и контрольных. Перечисляются намечаемые спортивные результаты в них.

4. *Тренировочные нагрузки.* Определяются состояния игроков и основная задача для каждого из них. Подсчитываются тренировочные нагрузки (объем) по годам тренировки.

5. *Периодизация подготовки.* Намечаются основные задачи годовых циклов подготовки, их принципиальная структура. По годам рассчитываются периоды и этапы подготовки и их длительность.

6. *Средства и уровень подготовки.* Определяются основная задача и направление по каждой из сторон подготовки. По годам намечаются нормативные требования в контрольных упражнениях (по физической и технической подготовке), а также задания по применению в соревнованиях технических приемов.

7. *Учет, педагогический и врачебный контроль.* Устанавливаются сроки проведения контрольных испытаний, врачебных осмотров и всей системы контроля.

Для наглядности характеристики перспективного планирования авторы представили рисунок с образцом формы этого вида планирования (рис.1.):

№ п.п.	Раздел подготовки	Исходный показатель	Планируемые показатели и их выполнение по годам						Примечание
			2014		2015		2016		
			План	выполнение	план	Выполнение	план	выполнение	

Рис. 1 - Образец примерной формы перспективного плана

Далее названные авторы характеризуют содержание индивидуального перспективного плана подготовки волейболиста. При этом называют следующие пять пунктов, составляющих этот план:

1. *Данные о спортсмене:* общие (Ф.И.О., квалификация) и антропометрические (ростовой показатель, тип телосложения).

2. *Спортивно-техническая характеристика:* функция в команде, развитие физических качеств (прыгучесть, высота доставания метрической отметки в прыжке с разбега, дальность броска набивного мяча (1 кг) из положения стоя, результаты в беговых тестах: 1) 9-3-6-3-9 м; 2) бег 92 м «елочкой»), техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовленность (словесная качественная характеристика).

3. *Цель и задачи подготовки:* основная задача и направление подготовки; задачи на участие в соревнованиях; задачи по объему тренировочной работы; задачи по уровню физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

4. *Врачебный контроль и самоконтроль:* сроки сдачи контрольных испытаний, прохождения основных и этапных медицинских осмотров, задания по самоконтролю.

5. *График подготовки:* по форме командного графика.

В характеристике годового планирования авторы отмечают, что его особенностью является относительно большая (по сравнению с перспективным планированием) детализация средств контрольных заданий и более точные расчеты времени по всем разделам подготовки.

Далее авторы подробно характеризуют особенности содержания подготовки волейболистов в зависимости от ее периодизации, которая должна учитываться при разработке планов и средств педагогического контроля за подготовкой волейболистов. По этому вопросу они пишут, что в спортивной тренировке волейболистов принято деление годового цикла подготовки на три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, которые составляют один большой цикл (макроцикл).

Эти авторы отмечают, что в волейболе в течение года два спортивных сезона (зимний и летний), в соответствии с чем в году обычно предусматривается два больших цикла подготовки. При этом в зависимости от того, в каком из них предстоят главные соревнования, один цикл будет главным, второй – подчиненным. Соответственно такой структуре больших циклов в целом этот период состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух или одного переходного периода. Раскрывая содержание подготовительного периода, авторы отмечают, что этот период обычно делится на два этапа – этап общей подготовки и этап специальной подготовки. На этапе общей подготовки до 40% от общего объема времени отводится физической и примерно столько же – технической подготовке, в которой волейболисты осваивают новые технические приемы, работают над недостатками. Около 20% от общего времени отводится тактической и общеигровой подготовке. Основная ее направленность здесь – восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование умений и навыков в индивидуальных и групповых тактических действиях.

Основная задача специального этапа подготовки заключается в повышении тренированности, развитии специальных качеств и навыков, характерных для волейболистов. Физическая подготовка здесь занимает 20% от общего тренировочного времени, технической подготовке отводится примерно 30% от общего времени. Основное внимание уделяют освоению и совершенствованию техники владения мячом в условиях, приближенных к игровым, с учетом функций волейболистов, выполняемых в игре. Тактическая и игровая подготовка на этом этапе занимает 50% от общего времени. Основное внимание в ней уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом амплуа игроков. На этом этапе волейболисты осваивают также новые групповые и командные взаимодействия, совершенствуя при этом и ранее разученные действия. Основные формы тренировки на втором этапе – специальные комплексные занятия по физической, технической и игровой подготовке с применением индивидуальных, групповых и командных методов подготовки. По сравнению с первым этапом

возрастает удельный вес соревновательной нагрузки, стабилизируется и продолжает повышение ее интенсивность.

Третий – предсоревновательный этап подготовки. Этот этап также характеризуется спецификой ставящихся задач в тренировках и особенностями их содержания. Основная задача этапа – завершение становления спортивной формы и втягивание игроков в специальную физическую и соревновательную работу. Содержание удельного веса разделов подготовки продолжает изменяться. Специальная физическая подготовка занимает около 10% от общего тренировочного времени. Она направлена на поддержание общей тренированности и усиление тех сторон подготовленности, которые наиболее тесным образом связаны со специфической работоспособностью. Больше внимания уделяют средствам восстановления. Работа по развитию физических качеств направлена на воспитание быстроты, скоростно-силовых возможностей и специальной выносливости (применительно к прыжкам и ударным движениям). Техническая подготовка занимает около 30% от общего времени. Технические приемы здесь выполняют в более трудных игровых условиях.

Тактической, игровой и соревновательной подготовке отводится 60% от общего времени, причем основное внимание уделяется игровой и соревновательной подготовке. Все действия в основном совершаются в соревнованиях и игре. В психологической подготовке наибольшее значение имеет непосредственная психическая настройка на состязание. Здесь и контрольные испытания целесообразно проводить в форме соревнований. Эти испытания должны здесь носить также характер подготовки к соревнованиям. На этом этапе в целом уменьшается объем нагрузки и возрастает ее интенсивность.

Соревновательный период зависит от числа календарных игр, проводимых в сезоне. Наиболее типичны следующие три варианта структуры этого периода:

Первый вариант – соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант – структура соревновательного периода не однородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарь игр составляется по принципу туров – проводится несколько соревнований с интервалами в несколько недель.

Третий вариант – структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Его используют, когда проводят несколько соревнований в периоде.

Переходный период. Этот период обычно длится в волейболе с момента окончания основного соревнования до возобновления тренировочных занятий в новом годовом цикле. В переходном периоде уменьшают общий объем нагрузки (ее объем и интенсивность). Широко используют оздоровительные и реабилитационные средства и факторы подготовки спортсменов.

Следующими документами планирования являются:

1. Годовой график подготовки.
2. Рабочий план тренировки команды.

3. Примерная форма записей поурочных тренировок.
4. Текущий учебный план.

2. Контроль уровня подготовленности волейболистов разной спортивной квалификации.

Основными задачами исследований, направленных на дифференцированную и интегральную характеристику контроля подготовленности волейболистов в их тренировочной и соревновательной деятельности, являются задачи по определению метрологически добротных средств педагогического контроля (тестов и нормативов) за специальной физической и технической подготовленностью на тренировках, а также методов оценки эффективности соревновательных действий игроков в ходе матча.

Остановимся подробнее на средствах контроля уровня разных сторон подготовленности волейболистов.

2.1. Контроль уровня технической подготовленности.

Батареею тестов для оценки специальной физической подготовленности квалифицированных волейболистов охарактеризована А.В. Беляевым. Эту батарею составили следующие тесты:

1. Тесты на прыгучесть:

— прыжок вверх с места толчком обеих ног (по Абалакову): дается три попытки, см., высокий уровень развития — 90 (65), хороший — 80 (55), средний — 65 (45);

— прыжок вверх с разбега толчком обеих ног с касанием отметки, возможно выше (дается три попытки, см.): высокий уровень развития — 335 (305), хороший — 320 (290), средний — 305 (270);

— то же, что и упражнение 2, но определяется разница между величиной максимальной высоты выпрыгивания и показателем высоты, зафиксированной у игрока, стоящего на носках с вытянутой рукой перед прыжком: высокий уровень развития — 100 (75), хороший — 90 (65), средний — 75 (55).

2. Тесты на быстроту:

— тест 9-3-6-3-9 м (цифры означают дистанцию для бега на волейбольной площадке): старт от лицевой линии — коснуться рукой средней линии, коснуться рукой линии нападения на «стартовой стороне» площадки, коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки, коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии площадки, противоположной месту старта, регистрируется время пробегания в секундах, высокий уровень развития — 7,0 (8,0), хороший — 7,5 (8,5), средний — 8,0 (9,0);

— бег на 10 м из различных исходных положений (5 пробежек): паузы отдыха между пробежками произвольные, но не длительные;

— повторный бег 15 м с интервалом в 5 с (10 пробежек).

Для тестов 2 и 3 подсчитывается средняя величина времени пробегания отрезков дистанции для каждого спортсмена, которая и является показателем развитием быстроты (сравниваются данные на каждом этапе подготовки).

3. Тесты на прыжковую выносливость.

— нападающий удар с разбега из зон 2 (4) в течение 3 мин. для мужчин и 2 мин. — для женщин с интенсивностью 12-14 ударов в минуту для мужчин и 10-12

ударов в минуту для женщин (оценивается попадание мячом в мишень — квадрат 3х3 м, разбег для нападающего удара от 3-метровой линии с быстрым возвращением после нападающего удара на исходную позицию для разбега, две мишени устанавливаются по боковым линиям за линией нападения, нападающие удары проводить поочередно в обе мишени, потерей мяча считаются удары в сетку, за пределы площадки, мимо мишени), высокий уровень развития — 3-4 потери для мужчин (для женщин — 3-4), хороший — 6-8 (6-8), средний — 10-12 (10);

— прыжки с места толчком двух ног на оптимальную высоту (к росту мужчины прибавить 1 м, женщины — 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками, оценивается количество прыжков, высокий уровень развития — 60 (50), хороший — 50 (40), средний — 40 (30).

4. Тесты на скоростную выносливость:

— бег 92 м «елочкой»: на одной стороне волейбольной площадки — на боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются шесть теннисных мячей; старт от середины лицевой линии, игрок касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается рукой мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта, далее перемещения по этой схеме с касанием следующих мячей; оценивается время перемещения в секундах: высокий уровень развития — 23,0 (24,0), хороший — 24,0 (25,0), средний — 25,0 (26,0);

— бег к четырем набивным мячам (поочередно) из центра площадки: два набивных мяча лежат в углах, образуемых лицевой и боковыми линиями, два других мяча — в 6 углах, образованными боковыми линиями и линиями нападения, старт из центра площадки, где лежит набивной мяч, маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча, к месту старта — коснуться мяча, в зону 2 — коснуться мяча, к месту старта — коснуться мяча, в зону 1 — коснуться мяча, к месту старта — коснуться мяча, в зону 5 — коснуться мяча, к месту старта — коснуться мяча, еще раз пробежать этот маршрут без паузы отдыха; оценивается время перемещений в секундах: высокий уровень развития — 23,0 (24,0), хороший — 23,5 (24,5), средний — 24,0 (25,0).

5. Тесты на общую выносливость:

— упражнения в нападающем ударе из зон 2 (4): в течение 2 мин 30 сек с интенсивностью 12-14 ударов в минуту (разбег из-за 3-метровой линии от нее с быстрым возвращением после удара на исходную позицию); проверка восстановления пульса пальпаторно: до 120-130 уд/мин за 45-90 с — высокий уровень развития аэробных возможностей, за 90-120 с — хороший уровень, за 120-160 с — средний уровень;

— испытание с помощью теста со ступенчато - увеличивающейся нагрузкой (езда на велоэргометре) в лабораторных условиях: рассчитывается показатель МПК, если он равен 5-5,5 л/мин — высокий уровень развития аэробных возможностей, 4-4,5 л/мин — хороший уровень, 3,5 л/мин — удовлетворительное развитие общей способности.

Контрольные нормативы по общей выносливости разработаны только для волейболистов — мужчин I разряда.

Оригинальный комплекс тестов для оценки специальной физической подготовленности высококвалифицированных волейболисток (для волейболисток Минской команды «Коммунальник») был разработан белорусскими авторами (Ахмеров Э.К. и др.). Этот комплекс составили следующие тесты:

1. *Тесты для оценки прыгучести:*

1) прыжок вверх с места толчком двух ног: перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берется от нижнего края щита; такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м; при тестировании вначале производят замеры высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх стоя на месте, а затем в прыжке; прыгучесть определяется по разнице между показателями двух указанных замеров; каждой волейболистке дается три попытки, засчитывается лучший результат. *Система оценки результатов:* отлично — 59 см и выше, хорошо — 55-58 см, удовлетворительно — 48-54 см.

2) прыжок вверх с разбега в 3 м: то же, что в тесте 1, но прыжок выполняется с разбега; оценочные нормативы: отлично — 65 см, хорошо — 60-64 см, удовлетворительно — 55-59 см.

2. *Тесты для оценки быстроты:*

1) быстрота пробегания отрезка 9 м с ходу: измерение с точностью до миллисекунд, производится при помощи миллисекундомера Ф-209 и фотофинишной установки Всеволодова, стойки фотореле которой установлены на лицевой и средней линиях: пересечение лицевой линии волейболисткой является моментом запуска миллисекундомера, пересечение средней линии — моментом его остановки; оценочные нормативы: отлично — 1,75 с и ниже, хорошо — 1,76-1,80 с, удовлетворительно — 1,81-1,85 с.

2) рывок на 6 м из исходного положения — средней стойки: измерение времени с точностью до сотых долей секунды производится при помощи электросекундомера ПВ-53Л и двух электроконтактных устройств для запуска и остановки секундомера; первое электроконтактное устройство (площадка) устанавливается на месте пересечения боковой и трехметровой линий; второе — на соединении боковой и лицевой; перед стартом волейболистка становится в стойку готовности внутри волейбольной площадки рядом с первым контактным устройством, лицом к нему; линия нападения проходит между ступней; по сигналу волейболистка быстро касается первого контактного устройства, запуская секундомер, перемещается ко второму и касается его, останавливая секундомер. *Система оценок результатов:* отлично — 2,55 с. и ниже, хорошо — 2,56-2,62 с, удовлетворительно — 2,63- 2,70 с.

3. *Тест для оценки специальной акробатической ловкости.*

Об уровне развития этого качества судят по скорости перемещения на отрезке 6 м с одновременным выполнением специфического в женском волейболе защитного акробатического упражнения — падения переворота. При тестировании используется та же аппаратура, что и при измерении быстроты рывка на отрезке 6 м. Из исходного положения — стойка готовности по сигналу волейболистка касается первой электроконтактной площадки (запускается электросекундомер), быстро перемещается в сторону второй электроконтактной площадки, выполняет по ходу

переворот, касается второй площадки, останавливая секундомер. Тест поочередно выполняется в обе стороны — вправо и влево.

О ловкости судят как по абсолютным значениям времени перемещения, так и по разнице результатов, показанных при перемещении влево и вправо. Волейболистке дается четыре попытки (по две в каждую сторону). Засчитывается лучший результат: отлично — 3,35 с. и ниже; хорошо — 3,36 – 3,39 с; удовлетворительно — 3,40 – 3,44 с.

4. *Тест для оценки прыжковой выносливости*

У волейболистки измеряют максимальную высоту, достигаемую в прыжке вверх поднятой рукой. Затем высчитывают величину, равную 90% от замеренной. Делают отметку на щите этой вычисленной высоты. Потом испытуемый выполняет серию прыжков максимальной продолжительности. Каждый прыжок должен быть не ниже 90% от максимума. Для контроля испытуемый в каждом прыжке должен коснуться рукой установленной отметки на щите. Испытания прекращаются, когда испытуемый не может коснуться отметки три раза подряд. Оценочные нормативы не приводятся со ссылкой нецелесообразности их установления после обследования небольшой группы испытуемых (8 волейболисток основного состава команды).

5. *Тест для оценки подвижности рук в плечевых суставах*

Оценка этого показателя производится при помощи выкрута рук, используя гимнастическую палку. Выкрут рук, держа в исходном положении палку горизонтально внизу, осуществляется махом вверх и переводом ее назад за туловище. О подвижности в плечевых суставах судят по расстоянию между руками (точнее по его отношению к ширине плеч): чем меньше названное отношение, тем лучше. Система оценки результатов: отлично — 1,25 и ниже, хорошо — 1,26-1,60, удовлетворительно — 1,61 – 1,95.

6. *Тест для оценки скоростной выносливости*

Авторы описывают тест бег 92 м «елочкой». Содержание — то же, что в описании А.В. Беляева [4]. Оценочные нормативы: отлично — 24,30 с и ниже; хорошо — 24,31-25,30 с; удовлетворительно — 25,31-26,30 с.

7. *Тест «бросок набивного мяча» (1 кг) стоя на месте.*

Тест используется для определения скоростно-силового качества как предпосылки для силы нападающего удара. При тестировании обозначается линия отсчета, на которую нельзя наступать в момент выполнения броска. Оценочные нормативы: отлично — 15,2 м и выше; хорошо — 14,8-15,1 м; удовлетворительно — 14,3-14,7 м.

Таким образом, обобщая характеристику описанных ранее комплексов тестов для оценки специальной физической подготовленности квалифицированных волейболистов, можно сказать, что в настоящее время разными авторами разработаны логически информативные тесты и нормативы для оценки всех физических качеств, необходимых волейболисту в его соревновательной деятельности. Во всех описаниях отсутствуют пока только показатели надежности рекомендуемых тестов. В связи с этим их нельзя пока назвать добротными.

2.2. *Контроль уровня технической подготовленности.*

В процессе отбора тестов для контроля за подготовленностью квалифицированных волейболистов была установлена определенная

последовательность проведения исследований: вначале в качестве средств контроля отбирались типичные тренировочные упражнения волейболистов благодаря чему информативность их как средств контроля устанавливалась априорно (хорошее соответствие соревновательному упражнению), затем проводилась стандартизация условий выполнения двигательных действий в этих упражнениях; затем определялась система количественной оценки результатов упражнений; затем проводилось двойное тестирование испытуемых с проверкой воспроизводимости результатов и там, где это необходимо, с проверкой их эквивалентности и, наконец, делалось заключение о добротности тестов.

Средства контроля за выполнением вторых передач

Для определения добротных тестов для контроля за выполнением вторых передач в нашем исследовании вначале так же, как в предыдущем исследовании, были отобраны 3 качественно информативные контрольные упражнения, ставшие добротными тестами после установления их надежности (в результате двойного тестирования 8 квалифицированных волейболистов Минской команды «Атлант»). Эти тесты использовались в качестве критериев для экспериментальной проверки информативности еще 6 разработанных тестов, называемых нами дополнительными. Первые 3 теста названы тестами-критериями в связи с их специфической функцией в нашем исследовании. Каждому тесту-критерию по однотипности параметров передач

Опишем стандартные условия выполнения действий и системы оценок результатов в тестах-критериях.

1. *«Укороченная низкая передача на удар в зоне 3»*. Стандартные условия выполнения действий: испытуемый (связующий) находится на своем обычном месте – в промежутке между зонами 3 и 2 на расстоянии 80 см от сетки; тренер с корзиной мячей – в зоне 6 на расстоянии 4-5 м от связующего; квалифицированные нападающие (помощники в эксперименте) – в колонне по одному в промежутке между зонами 3 и 4 (направляющий в колонне на расстоянии 3 м от связующего); тренер выполняет первую среднюю (высота около 3 м) передачу связующему; во время первой передачи нападающий выполняет разбег, прыжок и начинает замах рукой на удар; связующий выполняет укороченную низкую (не выше 0,5 м над сеткой и не более 0,5 м по расстоянию) передачу; нападающий выполняет удар «на взлете» в направлении «по ходу». Система оценок: дается 20 попыток, засчитывают удачные попытки (попадание мячом при ударе в пределы площадки «противника» без грубого касания мячом сетки).

2. *«Средняя передача на удар из зоны 3 в зону 4»*.

Стандартные условия выполнения действий: испытуемый (связующий) находится в зоне 3 на расстоянии 80 см от сетки; тренер с корзиной мячей – в зоне 6 на расстоянии 4-5 м от связующего; в зоне 4 на расстоянии 0,5-1 м от средней линии нападения (с удалением от сетки) находятся квалифицированные нападающие (помощники в эксперименте); в зоне 4 двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м друг от друга параллельно боковой линии обозначается «экспериментальная зона нападения» (расстояние от связующего до ближней к нему боковой линии «экспериментальной зоны» – 3 м); в «экспериментальной зоне нападения», начиная от средней линии, чертятся через каждые 20 см параллельно

средней линии 10 поперечных линий, обозначая фиксируемые места отталкивания нападающих; тестирование начинается с первой средней передачи из зоны 6 связующему, который второй передачей адресует мяч для удара в зону 4 так, чтобы он по возможности попадал при падении в центральную часть «экспериментальной зоны нападения» без отклонения вправо или влево (высота передачи над сеткой 1,5-2 м); нападающие поочередно атакуют «по ходу».

Система оценок: оценки испытуемому (пасующему) даются в зависимости от места отталкивания нападающего (положение носка впереди стоящей ноги): 1) если отталкивание выполняется из прямоугольника, находящегося, как и пасующий, на расстоянии 80 см от средней линии (четвертый по счету), испытуемый получает 5 очков; 2) при отталкивании из прямоугольников, расположенных в 60 см (третий) или в 1,0 м (пятый) от средней линии – 4 очка; 3) при отталкивании из прямоугольников, расположенных в 40 см (второй) или в 1,2 м (шестой) от средней линии – 3 очка; 4) при отталкивании из первого или седьмого прямоугольников – 2 очка; 5) при отталкивании с касанием средней линии или из восьмого прямоугольника – 1 очко; 6) при заступе средней линии или отталкивании из девятого прямоугольника (и более удаленного от средней линии место) — и более удаленного от средней линии места – 0 очков; испытуемый выполняет 20 передач, определяется сумма набранных очков.

Следует отметить, что охарактеризованную «экспериментальную зону нападения» целесообразно применять при тестировании волейболистов, у которых разброс передач не превышает по направлению вперед-назад 0,5 м (так было в данном эксперименте). В случае большего разброса описанную прямоугольную «экспериментальную зону нападения» целесообразно заменить на «экспериментальную зону нападения» с 10 окружностями.

3. «Длинная передача на удар из зоны 2 в зону 4».

Стандартные усилия выполнения действий: испытуемый находится в зоне 2; высота передачи в зону 4 более 2 м над сеткой; расстояние от связующего (испытуемого) до «экспериментальной зоны нападения» (ближней к нему боковой линии «зоны») – 5 м; остальное – то же, что в предшествующем тесте. Для волейболистов, уровень технической подготовленности которых соответствует уровню подготовленности обследованных нами волейболистов, установлены оценочные нормативы. Они приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Тесты и нормативы для оценки технической подготовленности волейболистов

Тест	Норматив		
	Средний уровень $x+0$	Хороший уровень от $x+0,5$ до $x+1$	Высокий уровень свыше $x+1$
1. «Укороченная низкая передача в зоне 3», количество удачных передач из 20	8-10	12-15	16 и более
2. «Средняя передача на удар из зоны 3 в зону 4» очки в 20 попытках	64-80	82-90	91 и более
3. «Длинная передача на удар из зоны 2 в зону 4» очки в 20 попытках	48-50	52-60	61 и более
4. Передача на точность в зоне 3, очки в 20 попытках	65-70	72-75	76 и более

5. Передача на точность из зоны 3 в зону 4, очки в попытках	62-65	66-72	73 и более
6. Передача на точность из зоны 2 в зону 4, очки в попытках	54-56	57--60	61 и более
7. «Прием мяча с подачи в зоне б», средний балл из попыток	5,1-5,5	5,6-5,7	5,8 и более
8. «Защита зоны б», средний балл из 30 попыток	5,2-5,8	5,9-6,2	6,3 и более

Контрольные испытания для оценки выполнения подачи мяча и нападающего удара

Наряду с охарактеризованными выше тестами для контроля за эффективностью выполнения второй передачи мяча (ее точности), приема мяча с подачи и защитных действий волейболистов на задней линии, в работе разработаны еще два базовых контрольных испытания для оценки эффективности выполнения подачи мяча и нападающего удара. Базовыми эти средства контроля так же, как в предшествующем случае, названы в связи с тем, что на их основе можно разработать еще ряд дополнительных средств тестометрического контроля. Контрольным испытанием каждое из характеризующих средств названо пока из-за отсутствия экспериментальных данных об их надежности. Предполагается, что вероятность их надежности большая.

Охарактеризуем стандартные условия выполнения действий в этих испытаниях и систему количественных оценок их результатов с надеждой, что найдутся энтузиасты для экспериментальной проверки надежности этих, возможно, добротных тестов.

1. «Подача мяча в зоны 1, 6, 5».

Стандартные условия выполнения действий: испытуемый выполняет 30 подач на сторону «противника», где в зонах 1,6 и 5 располагаются квалифицированные волейболисты, являющиеся в данном случае помощниками в эксперименте; разметка площадки «противника» и расположение на ней других помощников в эксперименте (квалифицированный связующий и нападающие) такие же, как в тесте «Прием мяча с подачи в зоне б».

Система количественной оценки эффективности подач: 1) за выигрыш мяча «чисто» подачей – 1 балл; 2) за подачу, после приема которой мяч возвращается на сторону подающих без атаки (передачи мяча по навесной траектории) – 0,7 балла; 3) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется способом снизу — 0,5 балла; 4) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется двумя руками сверху из зоны защиты – 0,4 балла; 5) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется двумя руками сверху из «второй зоны нападения» – 0,3 балла; 6) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется из «первой зоны нападения» – 0,2 балла; 7) за ошибку при подаче – 0 баллов. Вначале определяется сумма набранных баллов за 30 подач, затем вычисляется средний балл.

2. «Нападающие удары в зоны 1, 6, 5 из зоны 4 с удаленных от сетки передач».

Стандартные условия выполнения действий: на половине площадки, откуда выполняются нападающие удары, зона нападения параллельной средней

линии чертой (на расстоянии 2 м) делится на две части: первую (ближе к сетке) и вторую; испытуемые (квалифицированные нападающие) атакуют из зоны 4 (из ее второй части); тестирование начинается с первой передачи из зоны 6 во вторую часть зоны 3, откуда квалифицированный связующий (помощник в эксперименте) переадресовывается мяч средней передачей во вторую часть зоны 4; испытуемый выполняет нападающие удары, меняя по своему усмотрению направления атаки (3 серии по 10 раз в каждую зону); волейболисты, находящиеся в зонах 1, 6, 5 на стороне «противника» стараются как можно точнее принять мяч, летящий в их зону от нападающего удара.

Система оценки нападающих ударов: возможны две системы оценок в зависимости от уровня подготовленности нападающих и защитников. При высоком уровне подготовленности можно использовать ту же систему, что и при оценке эффективности подач; при среднем уровне подготовленности целесообразна следующая система: 1) за «чистый» выигрыш мяча нападающим ударом – 1 балл; 2) если мяч остался в игре – 0,5 балла; 3) при ошибке нападающего – 0 баллов.

Тесты для оценки защитных действий

1. "Прием подачи в зонах 1, 6, 5"

Стандартные условия выполнения действий: оцениваемый волейболист поочередно принимает по 10 подач в каждой из трех зон площадки. Подачи выполняют квалифицированные игроки (помощники в тестировании). Передняя зона площадки разделена чертой, параллельной средней линии на расстоянии от нее в 1,5 м, на две части: первую зону нападения (ближе к сетке) и вторую зону нападения. Связующий (квалифицированный волейболист – помощник в тестировании), находясь в привычном для себя месте (промежуток между зонами 2 и 3), выполняет вторые передачи для нападающего удара.

Система оценок: испытуемому (игроку, который оценивается в качестве выполнения приема подач) начисляют очки в зависимости от того, где и каким способом выполняет вторую передачу связующий: 1) если он производит эту передачу из первой зоны нападения без значительного перемещения вперед и назад (не более 1,5 м), то испытуемому за прием подачи начисляют 7 очков; 2) если связующий выполняет вторую передачу способом двумя руками сверху из первой зоны нападения, но с перемещением более 1,5 м, либо из второй зоны нападения, испытуемый зарабатывает 6 очков; 3) при второй передаче связующим способом сверху вне площадки нападения испытуемый получает 5,5 очка; 4) при второй передаче связующим вынужденно способом снизу испытуемый получает 5 очков; 5) при вынужденном возвращении мяча на сторону подающих игроков без второй передачи мяча на удар испытуемый зарабатывает 3,5 очка; 6) в случае ошибки при приеме подачи (потеря мяча) испытуемому не начисляются никакие очки. Охарактеризованная система очков эквивалентна системе оценки соревновательных действий квалифицированных волейболистов по В.Я.Бунину.

Определение коэффициента эффективности: определяется сумма набранных очков в 30 приемах подач, затем определяют коэффициент как частное от деления суммы набранных очков на 30.

2. "Защита зон 1, 6, 5"

Стандартные условия действий: либеро пытается принять 10 мячей поочередно в трех зонах защиты, куда пробиваются они атакующими ударами через сетку квалифицированными нападающими с четвертой зоны нападения "соперника", с ее удаленной второй части (площадь нападения этой зоны размечена так же, как в предыдущем тесте зона нападения принимающих подачу испытуемых).

Система начисления очков и определения коэффициента эффективности: та же, что в методике В.Я.Бунина при оценке соревновательных действий, - в случае приема мяча, который после этого остается в игре, испытуемый зарабатывает очко, в случае потери мяча очки не начисляются; коэффициент эффективности определяется как частное от деления суммы набранных очков на 30, затем умножением на 10, - с тем, чтобы при анализе эффективности оперировать по аналогии с предыдущим тестом не только дробными, но и целыми числами.

Нормативы коэффициентов эффективности:

1. Прием подачи: 1) высокий уровень – 6 очков и выше; 2) хороший уровень – 5,6 – 5,9 очка; 3) средний уровень – 5,3 – 5,5 очка.

2. Защита задней линии: 1) высокий уровень – выше 6,3 очка; 2) хороший уровень – 5,4 – 6,3 очка; 3) средний уровень – 5,2 – 5,3 очка.

2.3. Контроль за соревновательной деятельностью.

В настоящее время авторы ряда научно-исследовательских и методических работ по волейболу рекомендуют использовать разработанные ими методики для оценки эффективности соревновательных действий спортсменов. Однако в большинстве из этих разработок имеют место два следующих существенных недостатка: 1) оценка качества выполнения технического приема дается субъективно (оценка в соответствии с мнением наблюдателя); 2) оценка выражается в абсолютных или относительных показателях, которые плохо соответствуют (недостаточно адекватны) специфике соревновательной деятельности в волейболе.

Результаты действий спортсменов в волейболе, как и в большинстве спортивных игр, зависят от множества причин и изменяющихся в игровых ситуациях обстоятельств. Поэтому при правильной оценке этих результатов следует использовать математический аппарат теории вероятности, к которому редко прибегают, к сожалению, не только в методических, но даже и в исследовательских работах по волейболу.

В меньшей мере названные недостатки при оценке выполнения волейболистами технических приемов волейбола на соревнованиях характерны для методики количественной оценки соревновательных действий, предложенной В.Я.Буниным.

Характеризуемая методика регистрации и оценки соревновательных действий волейболистов позволяют не просто фиксировать происходящие в игре события (количество выполнения таких технических приемов, как: подачи, передачи, нападающие удары, блокирование и защитные действия на задней линии площадки), но и давать количественную оценку выполнения большинства из них (подач, приемов подач, нападающих ударов, блокирования, защитных действий на задней линии площадки).

Регистрация соревновательных действий (выполнения технических приемов) в наиболее простом варианте методики этого автора ведется с фиксацией

количества действий на специальном бланке, условно названным автором "расшифровочным" (в связи с тем, что информация о качестве выполнения действий получается сразу в наглядной форме – в виде своеобразных столбиковых диаграмм, образуемыми точками, каждая из которых является свидетельством выполненного игроком определенного технического приема).

Значительное место в использовании количественных данных о соревновательной деятельности занимает оценка эффективности игровых действий. На основании полученных оценок эффективности можно сделать заключение о том, насколько полезным было то или иное действие в сыгранной встрече, насколько успешно действовал тот или иной игрок и т.д. Рекомендуемая ныне методика оценки эффективности дает возможность сравнительно легко с высокой точностью оценивать эффективность игровых действий, что было подтверждено специальной проверкой.

Методика оценки эффективности подачи

Для вычисления значения критерия эффективности подачи необходимо в процессе наблюдений за игровой деятельностью зафиксировать количество каждого из исходов выполнения подачи (табл. 5). Выбор именно этих событий обусловлен необходимостью объективизации процесса сбора информации. В данном случае даже наблюдатель невысокой квалификации без затруднений сможет определить факт возвращения мяча подающей команде без атаки или зафиксировать, что вторая передача выполняется вне пределов площадки нападения.

Таблица 5 - События, регистрируемые при оценке эффективности игровых действий, обозначение их количества и значения коэффициентов "полезности"

Действие	Результат выполнения действия	Обозначение количества результатов	Значение коэффициента "полезности"
Подача	Выигрыш мяча подачей	n_1	1
	После приема подачи противник		
	- Возвращает мяч без атаки	n_2	0,650
	- Выполняет вторую передачу снизу	n_3	0,500
	- Выполняет вторую передачу сверху вне площадки нападения	n_4	0,450
	- Выполняет вторую передачу сверху в пределах площадки нападения	n_5	0,350
	Ошибка при подаче	n_6	0
Прием подачи	После приема подачи		
	- Вторая передача выполняется сверху в пределах площадки нападения	n_1	0,650
	- Вторая передача выполняется сверху вне площадки нападения	n_2	0,550
	- Вторая передача выполняется снизу	n_3	0,500
	- Мяч возвращается подающей команде без атаки	n_4	0,350
	Ошибка в приеме подачи	n_5	0
Нападение	Немедленный выигрыш мяча	n_1	1
	После атаки мяч остался в игре	n_2	0,47
	Ошибка нападающего игрока	n_3	0

Блокирование	Немедленный выигрыш мяча блоком	n_1	1
	Мяч от блока принят блокировавшей командой	n_2	0,58
	Мяч от блока принят атакующей командой	n_3	0,46
	Мяч коснулся блока и немедленно проигран блокировавшей командой	n_4	0
	После сильного безошибочного удара противника мяч не коснулся блока	n_5	0
Защита	Успешный прием, остался в игре	n_1	1
	Мяч проигран	n_2	0

Вычисление критерия эффективности подачи производится по следующей формуле:

$$P_{\text{под.}} = \frac{n_1 + 0,65n_2 + 0,50n_3 + 0,45n_4 + 0,35n_5}{n_1 + n_2 + n_3 + n_4 + n_5 + n_6}$$

Методика оценки эффективности нападения

Для оценки эффективности нападения необходимо зарегистрировать количество каждого из трех возможных результатов атаки. Критерий эффективности нападения вычисляется следующим образом:

$$P_{\text{н.}} = \frac{n_1 + 0,47n_2}{n_1 + n_2 + n_3}$$

Среднее значение критерия эффективности нападения в командах высокой квалификации составляет 0,600 – 0,630.

Методика оценки эффективности блокирования

По данной методике эффективность блокирования оценивается по величине вероятности выигрыша мяча блокировавшей команды, начиная с момента нападающего удара противника, т.е. блокирование рассматривается как средство контратаки.

Необходимо отметить, что два из рассматриваемых событий имеют коэффициент полезности, равный 0: немедленный проигрыш мяча после состоявшегося блокирования и нападающий удар противника, выполненный без касания мячом блока. Каждое из этих событий одинаково влияет на оценку эффективности блокирования, однако их отдельное рассмотрение дает возможность оценить, как часто блокирующие игроки контактируют с мячом над сеткой.

При вычислении критерия эффективности блокирования используется следующая формула:

$$P_{\text{б.}} = \frac{n_1 + 0,56n_2 + 0,46n_3}{n_1 + n_2 + n_3 + n_4 + n_5}$$

Методика оценки эффективности защитных действий

К защитным действиям в данном случае отнесены прием сильных нападающих ударов, прием обманных ударов, прием мяча, отскочившего от блока

(своей команды и соперника). Вычисление критерия эффективности защитных действий $P_{защ.}$ осуществляется по формуле:

$$P_{защ.} = \frac{n_1}{n_1 + n_2}$$

Средняя величина критерия эффективности защитных действий обычно колеблется в пределах 0,450 – 0,600.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпресс, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
6. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: учеб.-метод. пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 51с.

Раздел VI. Научно-методическое обеспечение волейбола

Тема 37. Основные тенденции в развитии современной науки.

Физическая культура и спорт и научно-технический прогресс

План

1. Основные этапы и тенденции развития теории и методики спортивных игр как научно-теоретической дисциплины.

1. Основные этапы и тенденции развития теории и методики спортивных игр как научно-теоретической дисциплины

Процесс развития, начавшийся в бывшем СССР сразу же после Великой Октябрьской революции, самым тесным образом обусловил развитие научных основ всех видов спорта, в том числе и спортивных игр. В истории развития научных основ советской теории спорта принято выделять три этапа:

20-е годы—этап определения теоретических предпосылок для строительства определенной школы спорта, выявления изначальных методических положений и обоснований системы подготовки спортсменов;

30-е годы—этап дальнейшего развития советской научной системы подготовки спортсменов. В этот период ведется углубленная разработка преимущественно частных и прикладных вопросов тренировки.

Третий этап—этап углубленного развития советской теории спорта—длится, начиная со второй половины 40-х годов и до середины 80-х годов. Для этого этапа характерно расширение и выравнивание всего фронта исследований, приближение уровня научно-исследовательской работы по спорту к уровню других научных дисциплин, имеющих важное народнохозяйственное значение.

Четвертый этап—этап определенного противоречивого развития теории и методики спортивных игр—длится с середины 80-х годов и до настоящего времени. Для этого этапа характерны: фундаментальность решаемой проблематики при некотором служении фронта исследовательских работ. Связано это с известными политическими, экономическими и культурными изменениями, происшедшими в большинстве республик бывшего СССР, в том числе и в Беларуси.

Остановимся более подробно на характеристике каждого из названных этапов.

В 20-х годах перед советским физкультурным движением были поставлены следующие задачи: укреплять здоровье подрастающего поколения, обеспечить его разностороннее физическое развитие, улучшить допризывную подготовку молодежи, способствовать повышению работоспособности людей в момент восстановления народного хозяйства. Мощными факторами, способствующими массовому развитию спорта, явились Спартакиада народов СССР (1928 г.), общегосударственные мероприятия по упорядочению системы подготовки физкультурных кадров, создание специальных учебных заведений по физической культуре и спорту, введение в них единых программных требований. Для этого времени было характерным то, что запросы практики спорта стали «не укладываться» в существующие теоретические положения, уровень теории спорта был явно несоразмерен с общим уровнем смежных отраслей научного знания.

Стремясь быстрее поднять научный уровень знаний и спорта и не находя достаточных предпосылок в самой теории спорта, специалисты обратились к помощи развитых наук.

В связи с этим для научно-спортивной литературы данного периода характерны широкие экстраполяции из физиологии, гигиены, педагогики и других смежных отраслей научного знания. Сами же пособия по большинству видов спорта, хотя были и достаточно подробными, но носили по преимуществу описательный характер.

В 1927 году в СССР издается первая книга по волейболу «Волейбол и кулачный мяч» (под редакцией С.В. Сысоева и А.А.Маркушевича). В этот же период издаются и первые книги по баскетболу (М.Д. Ромм, С.В. Сысоев).

Второй этап становления научных основ спорта (1931-1941) связан с массовым развитием спорта, введением комплекса ГТО. Возникла объективная необходимость в новых улучшенных пособиях и программах, новых теоретических положений, касающихся общей теории физического воспитания и спорта. В соответствии с этим в плане учебных и исследовательских институтах начинают шире разрабатываться вопросы обучения и тренировки, пишутся новые программы и методические пособия. Объем научно-методических работ в этот период, по сравнению с предшествующим, возрос в несколько раз. Издаются улучшенные учебные пособия по большинству видов спорта, в том числе по спортивным играм (М.С. Козлов, 1932), баскетболу (Д.М. Ромм, 1932) и волейболу (А.А. Поташник, М.А. Вильрат, 1933). Уже в эти годы наметилась тенденция неравномерного развития научных основ различных видов спорта. В одних видах спорта, таких, как гимнастика, легкая атлетика, плавание и др., научно-исследовательская работа развивалась относительно быстрыми темпами, в других—несколько замедленно. К сожалению, в число последних входили и спортивные игры. В этих видах спорта практически отсутствовали разработки по выявлению специфики соревновательной деятельности, недостаточно разрабатывались собственные методы подготовки и тренировки спортсменов. Как правило, разработка научных положений в них осуществлялась по принципу экстраполяции теоретических положений из общей теории и методики физического воспитания и теории других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики).

В 1939 году в журнале «Теория и практика физической культуры» опубликована единственная статья по волейболу Шелекетин Г.И. «Техника нападения в волейболе».

С точки зрения развития научных основ спорта наиболее плодотворным является третий, послевоенный, этап. В эти годы спортивная наука развивается усиленными темпами, причем равномерно как вширь, так и вглубь. Хотя по-прежнему по-разному формируются научные основы в отдельных видах спорта, хотя в ряде из них эти основы, как и прежде, порой механически переносятся из общей теории и методики физического воспитания, но уже почти не осталось ни одного вида спорта, где бы не определилась специфическая проблематика исследований, где бы не начата была самостоятельная научная работа.

Не составил и исключения в этом отношении и спортивные игры.

В 40-х годах выходят в свет книги П.М. Цетлина «Баскетбол» (1941 г.) и А.А. Поташкина «Волейбол» (1949 г.).

В 50-е годы издается ряд содержательных монографий, посвященных различной тематике:

1. Всесторонней характеристике игры .
2. Технике и тактике игры.
3. Особенности организации занятий спортивными играми в коллективах физической культуры и общеобразовательной школе.

Защищают первые диссертационные работы по баскетболу: Чумаков П.Т. «Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол»(1947), Мещерягин И.А. «Развитие техники и тактики игры в баскетбол в СССР» (1951), Максимова Н.И. «Реализация принципа сознательности в технико-тактической подготовке баскетболистов» (1953) и др.

Защищают первые диссертационные работы по волейболу: в 1954 г. В.А. Голомазов на тему «Обоснование техники и тактики спортивного волейбола и методики обучения игре», в этом же году В.А. Осколова «Анализ техники нападающих ударов и методика обучения приемам нападения в волейболе»; в 1955 г. Д.М. Иоселиани «Методика развития прыгучести у волейболистов с использованием специальных снарядов»; в 1958 г. Л.И. Гурович «Исследование эффективности различных способов передач мяча в волейболе и совершенствование методики обучения» и др.

В 60-е годы знания о специфике игровой деятельности все более и более дифференцируются и углубляются. Выходят в свет первые учебники по баскетболу и волейболу для студентов института физкультуры соответственно под редакцией Н.В. Семашко (1967) и А.Г. Айриянца (1967). Пишутся статьи и монографии, в которых теоретические выкладки основываются не только на наблюдениях и практическом опыте, но и на экспериментальных данных. Эти статьи и монографии посвящены таким важным разделам теории спортивных игр, как: технике и тактике игры, специальной физической, тактической и всесторонней подготовке спортсменов. Защищаются диссертации: в 1962 г. Ю.Д. Железняков на тему «Формирование двигательных навыков у юных волейболистов», в 1964 г. Т.А. Зельдович «формирование у подростков тактических действий в процессе обучения баскетболу», в 1967 г. А.В. Ивойловым «Биодинамический анализ двигательных действий волейболистов в защите и экспериментальные обоснования путей их совершенствования», в 1968 г. О.П. Топышевым «Исследование соотношения стабильности и вариативности в структуре некоторых технических приемов волейбола», в 1966 г. В.Г. Луничкиным «Экспериментальное обоснование методики совершенствования игры у высококвалифицированных баскетболистов».

В 70-е годы продолжается осуществляться дифференцировка знаний об игре, углубляются отдельные ее теоретические положения. Объем публикаций по спортивным играм во всех специальных изданиях по физической культуре и спорту возрастает, в том числе значительно увеличивается количество публикаций в специальном научном журнале «теория и практика физической культуры». Из наиболее значительных пособий по баскетболу и по волейболу, вышедших в свет в этот период, следует отметить: Баскетбол: 2-е издание учебника для студентов института физкультуры (Н.В. Семашко, 1976); Волейбол: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пед.институты (А.В. Ивойлов, 1974); Волейбол—2-е издание учебника для института физкультуры (под ред. А.Г. Айриянца, 1976); Волейбол в школе (В.А. Голомазов и др., 1976); К мастерству в волейболе (Ю.Д.Железняк, 1978); Юный волейболист (Ю.Н. Клещев и А.Г.Фурманов, 1979) и др. Переводятся на русский язык книги по баскетболу ряда известных американских специалистов: Ф. Линдберга (1971), Г.Пинхонстера (1973), Б. Каузи и Ф.Пауэра (1975) и др. В 70-х годах был защищен ряд диссертационных работ по спортивным играм. Назовем некоторые из них : Николашвили И.А. «Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки волейболистов» (1971); Гомельский А.Я. — «Научно-методические основы системы спортивной тренировки баскетбольных команд высшей лиги» (1972); Бондарь А.И. «Анализ техники передач и экспериментальное обоснование методики обучения им в баскетболе» (1975); Ахмеров Э.К. «Исследование приспособительских изменений движений и совершенствование методики обучения нападающему удару в волейболе» (1978) и др.

Как видно, даже из этого далеко неполного перечисления списка диссертаций, тематика исследований была самой разнообразной.

К этому можно добавить, что в диссертационных работах стало проводиться большое количество экспериментальных данных. В них применяются более точные измерительные методики, шире стал использоваться современный математический аппарат (дисперсионный и регрессионный анализ, факторный анализ и пр.). С уверенностью можно отметить, что в 70-е годы научно-исследовательская работа по спортивным играм сделала еще один шаг вперед. Уровень ее достиг уровня тех видов спорта, где он был традиционно высоким. 80-90 годы характеризуются двумя противоположными тенденциями развития. С одной стороны, известные политические и экономические изменения в обществе (распад СССР, самостоятельность республик, сужение информационного пространства), не могли отрицательно не отразиться на развитии культуры, в том числе и на одной из ее отраслей -физической культуре и спорте. С другой стороны, высокие предшествующие темпы развития практики спортивных игр обусловили то, что их научно-методическое обеспечение по-прежнему продолжает совершенствоваться. Правда, темпы этого совершенствования были, возможно, несколько снижены.

Говоря о прогрессивных изменениях, следует прежде всего отметить изменившуюся методологию научно-исследовательской деятельности— фундаментальность проводимых исследований, переход от узкой проблематике к решению широких прикладных проблем.

В эти годы выполнены работы по определению комплексных методов оценки соревновательной деятельности спортсменов (В.А. Платонов и др., 1978; М.Е. Амалин, 1980; В.Я. Бунин, 1980; Г.Л. Островский, 1980 и др.). Защищены не только кандидатские, но и докторские диссертации, в частности и такие, как: Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта (1981), Ивойлов А.В. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости точных движений в спортивной деятельности (1987), Бондарь А.И. Теоретико-методические основы повышения технического мастерства баскетболистов высокой квалификации (1993) и др.

В настоящее время перспективными направлениями в научно-исследовательской деятельности в волейболе следует признать такие как: оздоровительная направленность занятий волейболом; биомеханические предпосылки освоения и реализации двигательных действий; адаптация существующих технических устройств для волейбола.

Волейбол в современном спорте прочно занимает лидирующие позиции по популярности и зрелищности. Массовому распространению волейбола способствует телевидение, интернет и другие источники информации. Возросший уровень технического оснащения спортивных соревнований влияет на качество самой игры. То же самое можно утверждать о возросших технических возможностях для проведения научных исследований по проблемам волейбола. Все это вместе взятое дает возможность рассматривать проблемы волейбола с разнообразных позиций – от анализа видеозаписей интересных игр и до моделирования технических действий лучших волейболистов и команд. Вполне становится понятным, что для поддержания качества исследований необходимо также иметь соответствующие профессиональные кадры и методическое обеспечение. Последнее является наиболее важной составляющей, т.к. изменившиеся за последние несколько лет условия ведения игры и подготовки волейболистов и команд требуют поиска новых решений назревших проблем.

Поиск, разработка и внедрение в практику наиболее необходимых решений базируется на уже проведенных исследованиях, что требует их анализа и осмысления. В этом аспекте весьма полезными могут быть исследования иностранных авторов. Исследования авторов в основном были сконцентрированы на решении проблем медицинской (Lara Araújo V., 2013; Beitzel K., 2013) и спортивной биомеханики (Lerogace G., 2013), вестибулярного аппарата волейболистов (Agostini V., 2013), мини-волейбола (Croitoru D., 2013), влияния прыжковых нагрузок на суставы (Lobietti R., 2010), выбора мячей в соответствии с их аэродинамическими характеристиками (Asai T., 2010) и другие.

Исследования российских авторов были сконцентрированы на решении проблем здорового образа жизни при занятиях волейболом, спортивного отбора, развития физических качеств, истории волейбола, моделирования, биомеханики, спортивной тренировки, функционального состояния спортсменов, обучения техническим приемам игры и другие (Мусхарина Ю.Ю., Чернобай С.А., 2013; Сердюков О.Э., Селезнева О.В., 2010; Акчуринов Н.А. и др., 2010; Слостенина Т.А., 2006; Ермаков С.С., Зборовец И.В., 2010; Бегметова М.Х. и др., 2006; Стех М., 2008; Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С., 2009; Горчанюк Ю.А., 2008; Ляхова Т.П., Стрельникова Е.Я., 2007; Медведь М.Н., Цапенко В.А., 2007; Андрийчук Ю.Н., Чижик В.В., 2013; Родин А.В., 2012 и др.).

Такое разнообразие направлений исследований проблем волейбола позволяет выделить наиболее перспективные, что требует более глубокого анализа и соответствующей классификации. Полезными для теории и практики волейболу могут быть и исследования, проведенные в смежных областях знаний.

Решение проблем волейбола в контексте отбора и организации тренировочного процесса юных волейболистов во многом определяет уровень клубных и сборных команд. В этом случае применение современных методов, систем и подходов к проведению исследований является ключевой составляющей успеха команды и уровня подготовки талантливых волейболистов. Не менее важной составляющей является и решение проблем здоровья молодежи через занятия волейболом. Такое сочетание спортивной направленности и качества жизни молодежи через увлечение волейболом способствует воспитанию сознательного отношения к своему здоровью и стремлению к высоким профессиональным достижениям.

В первую очередь, необходимо выделить теоретические направления исследований. В работе Пашковой Н.В. рассматривается совершенствование методики обучения двигательным навыкам в спорте на примере волейбола на основе системы развивающего обучения с использованием теории учебной деятельности. Марков К.К. и Николаева О.О. рассматривают проблемы формирования психомоторных качеств игроков в современном волейболе. Авторы что ключевое звено практической методики совершенствования двигательных способностей спортсменов является формирование временной, пространственной и силовой мышечной различительной чувствительности у игроков различных игровых амплуа. В работе теоретически обоснована и разработана для практического применения методика развития и совершенствования двигательных качеств волейболистов, определены и изложены ее основные положения, этапы, рабочий инструментарий и методы контроля динамики развития способностей игроков дифференцировать микроинтервалы времени, усилий и пространства, оценочные критерии.

Начальный этап формирования волейболиста характерен умением тренера и учителя провести надлежащий отбор детей для занятий. В этом аспекте Сердюков О.Э. и Селезнева О.В. рассматривают особенности отбора высокорослых девушек, начинающих заниматься волейболом. Авторы выделяют требования, предъявляемые к юным волейболисткам. Это – морфофункциональные показатели и уровень физического развития спортсменок. Акчурин Н.А. и соавторами выявили основные морфофункциональные особенности организма, которые следует учитывать при проведении профессионального отбора школьников для занятия волейболом.

В исследовании Бегметовой М.Х. с соавторами даются краткие характеристики психологических и конституциональных особенностей, влияющих на выбор амплуа в волейболе на начальной стадии обучения игроков. Авторы предпринимают попытку создания модели для более успешного выбора амплуа в волейболе.

Начальное обучение основным техническим приемам волейбола представлено в нескольких направлениях. Селезнева О.В. приводит данные изменения показателей длины тела спортсменок в волейболе, раскрывает вопросы особенностей начального обучения технике основных приемов игры в волейбол высокорослых девочек, начинающих занятия в 13-14 лет. Селезнева О.В. и Сердюков О.Э. рассматривают особенности начального обучения технике основных приемов игры в волейбол высокорослых девочек. Авторами приведены данные интенсивности выполнения упражнений по физической и технической подготовке. Отмечается, что тренировочные нагрузки необходимо определять следующими показателями: интенсивность работы, объем (продолжительность) работы, продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Физические качества волейболистов относятся к приоритетным в воспитании талантливой молодежи. Стех М. представляет результаты анализа факторов, в наибольшей степени влияющих на эффективность прыжковых действий в женском волейболе. Автор устанавливает наиболее важные показатели и их значимость для проявления оптимальной прыгучести волейболисток. В исследовании Даценко С.С. и Дмитренко Л.А. представлены результаты разработки и апробирования программ прыжковой подготовки волейболисток 1 разряда. В результате проведенного исследования выявлено рациональное соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки различной направленности, которое позволило достоверно повысить уровень прыжковой подготовленности волейболисток.

Решение проблем волейбола с учетом биомеханических закономерностей построения движений спортсменов показано в работе Зюбановой И.А. с соавторами. Используя методы тензометрии, оптоэлектронной регистрации и электромиографии авторами были изучены определяющие биомеханические модельные характеристики выполнения нападающего удара в волейболе. Доказано, что показателем технико-тактического мастерства спортсмена в спортивных играх, связанного с успешной реализацией оперативно-тактических решений, могут служить выполнение технических приемов при оптимальном значении стабильности кинематических характеристик (формы движения), а также определенная последовательность включения в работу необходимых мышц и стабильность их показателей (механизм движения). Авторы отмечают, что при выполнении точных нападающих ударов наиболее высокие коэффициенты вариаций показателей электрической активности наблюдаются в основной фазе движений. Следовательно, внутренние механизмы когнитивной программы игрового действия формируются в подготовительной фазе, а реализуются в основной фазе через моторную программу под контролем высших отделов центральной нервной системы.

Оздоровительная направленность волейбола исследована Прозаром Н.В. Автором рассмотрено состояние проблемы и перспективы использования волейбола для решения учебных задач и улучшения физического состояния учеников, а также акцентировано внимание на наличие низкой моторной плотности большинства уроков физического воспитания.

Рассмотренные исследования дают возможность выделить наиболее приоритетные направления дальнейших исследований. Среди приоритетных направлений исследования можно выделить следующие: 1. Оздоровительная направленность занятий волейболом; 2. Обучение техническим приемам волейбола школьников старших классов, как начинающих спортсменов; 3. Биомеханические предпосылки освоения и реализации двигательных действий; 4. Адаптация существующих технических устройств для волейбола и разработка новых.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров[и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
2. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с
4. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

Тема 38. Фундаментальные и прикладные исследования. Виды научных работ

План

1. Виды научных работ (реферат, доклад, контрольная работа, курсовая работа, дипломная работа, магистерская работа, диссертация)

кандидатская, диссертация докторская, автореферат, монография, научная статья, тезисы).

2. Основные виды учебной литературы.

1. *Виды научных работ (реферат, доклад, контрольная работа, курсовая работа, дипломная работа, магистерская работа, диссертация кандидатская, диссертация докторская, автореферат, монография, научная статья, тезисы)*

В научной работе, как отмечает Ю.Д. Железняк и П.К. Петров выделяют *фундаментальные* и *прикладные исследования*. Фундаментальные научные исследования проводят главным образом научно-исследовательские институты физической культуры и научно-исследовательские лаборатории университетов, академий физической культуры. Как правило, в разработке таких тем участвуют коллективы, руководимые известными в своей области учеными. Методическую работу проводят применительно к определенному виду профессиональной деятельности, например дошкольное, школьное и вузовское физическое воспитание, юношеский и высококвалифицированный спорт, оздоровительные формы физической культуры, профессиональное физкультурное образование.

Формы представления результатов научно-методической деятельности достаточно разнообразны, по характеру, содержанию, объему, оформлению и т. д. отражают многообразие самой научно-методической деятельности. Основные формы, в которых авторы (студенты и профессорско-преподавательский состав) могут довести до сведения других содержание своей научной или методической работы, — устные сообщения, письменные работы и опубликование в печати.

Реферат. С этого вида работы обычно начинается знакомство студента с научно-методической работой. В реферате в сокращенном виде излагается содержание научной работы, какой-либо книги (краткий обзор содержания нескольких книг). Первоначальный смысл рефератов представлял собой результат реферирования одной или нескольких книг по теме, на основании таких материалов составляются реферативные сборники. В вузах в реферате обычно требуется кратко раскрыть какую-либо тему.

Выделяют два вида рефератов — *литературный* (обзорный) и *методический*. Первый предполагает анализ литературных данных по определенной теме, попытку систематизировать материал и выразить свое отношение к нему. Второй направлен на характеристику цели и задач исследования, методов для их решения, попытку сделать заключение (выводы) по результатам анализа. Материал рефератов может быть использован в курсовой, дипломной работе. Обычно в реферате не требуется титульного листа, подразделения текста, оглавления, но некоторые вузы вводят более высокие требования и к этому виду работы.

Доклад. По своему характеру доклад представляет собой запись устного сообщения по какой-либо теме. И этим доклад мало чем отличается от реферата. Большое распространение в последние годы получили *тезисы* докладов на научно-практическую конференцию. Тезисы — краткое изложение основных положений доклада, фрагмента диссертации. Объем тезисов 1-2 с, доклада 5-10 с. Устное сообщение (доклад) содержит задачи, методы исследования, обоснование новых фактов, выводы, практические предложения.

Контрольная работа. Контрольная работа в вузе носит преимущественно зачетный характер, это своего рода письменный экзамен. Оценка за контрольную влияет на зачет (иногда на экзамен). Контрольная работа состоит из ответов на ряд вопросов, решения задач. Этот вид работы требует проявления студентом самостоятельности, особенно если контрольная выполняется непосредственно на семинарском занятии.

Курсовая работа. Это более сложный по сравнению с контрольной вид работы, требующий проявления творчества. Тему студент выбирает из кафедрального перечня или предлагает свою, соответственно обосновав это. Курсовая работа выполняется под руководством преподавателя. Ее объем — 20 - 40 с. машинописного текста. Обязательны анализ литературных данных и изучения опыта работы в соответствии с темой, результаты педагогического наблюдения, эксперимента, обработанные соответствующими методами. Оформляется курсовая работа по типу дипломной: титульный лист, оглавление, выделение глав и разделов, выводы и предложения, список литературы. Чтобы подготовка курсовой была более плодотворной, целесообразно увязать тему и содержание с будущей выпускной квалификационной (для дипломированного специалиста — дипломной) работой. Одобренная преподавателем — руководителем курсовой, работа представляется на защиту. Процедура защиты происходит в присутствии специальной комиссии, автор курсовой делает доклад, отвечает на вопросы, и комиссия на своем заседании выносит оценку, в которой учитываются содержание работы и качество защиты.

Дипломная работа. Дипломная работа по своему характеру глубже курсовой, но проще диссертационной на соискание ученой степени кандидата наук. По дипломной работе утверждается научный руководитель. Объем дипломной работы от 40 до 80 с. машинописного текста, набранного через два интервала. Работа имеет титульный лист, оглавление, четкое разделение по главам и разделам, выводы, практические рекомендации, приложения, список литературы. Как правило, включает таблицы, иллюстрации.

Магистерская диссертация как вид выпускной квалификационной работы для магистра то же, что и дипломная работа для дипломированного специалиста. Принципиальные подходы к характеру этих работ схожи, особенности требований отражены в соответствующих государственных образовательных стандартах и по предложениям, список литературы. Чтобы подготовка курсовой была более плодотворной, целесообразно увязать тему и содержание с будущей выпускной квалификационной работой. Одобренная преподавателем — руководителем курсовой, работа представляется на защиту. Процедура защиты происходит в присутствии специальной комиссии, автор курсовой делает доклад, отвечает на вопросы, и комиссия на своем заседании выносит оценку, в которой учитываются содержание работы и качество защиты. Таким образом, курсовая работы по основным признакам отражает содержание подготовки дипломной работы.

Дипломная работа. Многие годы дипломная работа в системе профессионального физкультурного образования была делом добровольным: студент готовил ее по своему желанию, и она заменяла один, а в некоторых вузах — все госэкзамены. В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования все без исключения дипломированные

специалисты готовят и защищают дипломную работу. (Об этом речь идет в первой главе.) Дипломная работа по своему характеру глубже курсовой, но проще диссертационной на соискание ученой степени кандидата наук. По дипломной работе утверждается научный руководитель (приложение 20, п. 6, 7).

Объем дипломной работы — от 40 до 80 с. машинописного текста, набранного через два интервала. Работа имеет титульный лист, оглавление, четкое разделение по главам и разделам, выводы, практические рекомендации, приложения, список литературы. Как правило, включает таблицы, иллюстрации.

Магистерская диссертация как вид выпускной квалификационной работы для магистра то же, что и дипломная работа для дипломированного специалиста. Принципиальные подходы к характеру этих работ схожи, особенности требований отражены в соответствующих государственных образовательных стандартах и положениях о названных видах работ, которые обычно разрабатывает каждый вуз.

Кандидатская и докторская диссертации. Диссертация -квалификационный научный труд, подготовленный для публичной защиты и получения ученой степени кандидата или доктора наук. Диссертация может представлять собой специально подготовленную рукопись, может быть выполнена в виде научного доклада, опубликованных монографии или учебника.

Диссертация на соискание ученой степени доктора наук должна быть научной квалификационной работой, в которой на основании выполненных автором исследований разработаны теоретические положения, совокупность которых можно квалифицировать как новое крупное достижение в развитии соответствующего научного направления, либо осуществлено решение научной проблемы, имеющей важное социально-культурное, народно-хозяйственное или политическое значение, либо изложены научно обоснованные технические, экономические или технологические решения, внедрение которых вносит значительный вклад в ускорение научно-технического прогресса.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук должна быть научной квалификационной работой, в которой содержится решение задачи, имеющей существенное значение для соответствующей отрасли знаний, либо изложены научно обоснованные технические, экономические или технологические разработки, обеспечивающие решение важных прикладных задач.

Диссертация должна быть написана единолично, содержать новые научные результаты и положения, выдвигаемые автором для публичной защиты, которые свидетельствуют о личном вкладе автора в науку.

В диссертации, имеющей прикладное значение, должны приводиться сведения о практическом использовании полученных автором научных результатов, а в диссертации, имеющей теоретическое значение, рекомендации по использованию научных выводов.

Диссертация в виде рукописи — наиболее распространенная форма квалификационной работы на соискание ученой степени. Это рукописный труд, отпечатанный на пишущей машинке или на компьютере, содержащий следующие разделы: актуальность темы, объект, предмет, цель, гипотезу, задачи, методы и организацию исследования, положения, выносимые на защиту, анализ научно-методической литературы, собственный фактический вклад.

Автореферат состоит из двух основных частей. Первая — «Общая характеристика работы»: актуальность проблемы, объект, предмет, цель, гипотеза, задачи исследования; методологическая база исследования и методы, которые в нем применялись; новизна и практическая значимость работы; положения, выносимые на защиту; структура диссертации. Вторая — «Основное содержание работы»: представление материала, обосновывающего достоверность полученных данных, ответы на поставленные задачи, выводы и практические рекомендации. В конце представляются публикации автора диссертации, в которых отражаются основные положения диссертационного исследования.

Монография. Это научный труд, углубленно разрабатывающий одну тему, ограниченный круг вопросов. Монография представляет собой книгу, в которой самими авторами излагаются данные собственных научных исследований. Монография может быть написана одним автором или коллективом авторов. Объем монографии - от 4-5 до 10-15 авторских листов и выше. В монографии детально раскрываются методы и организация исследования, доказательный фактический материал, особенно экспериментальной части исследования, теоретические обобщения и новые положения, выдвигаемые автором (авторами) на основании полученных результатов. В структуре монографии выделяют *введение*, в котором раскрывается актуальность исследования и дается характеристика исследуемой проблемы, *основную часть*, состоящую из нескольких глав (разделов), в которых излагается основное содержание результатов исследования; *заключение*, в котором подводятся итоги монографического исследования, приводится *список литературы*; *приложение*, в котором помещаются материалы, дополняющие основной текст монографии.

Автореферат состоит из двух основных частей. Первая — «Общая характеристика работы»: актуальность проблемы, объект, предмет, цель, гипотеза, задачи исследования; методологическая база исследования и методы, которые в нем применялись; новизна и практическая значимость работы; положения, выносимые на защиту; структура диссертации. Вторая — «Основное содержание работы»: представление материала, обосновывающего достоверность полученных данных, ответы на поставленные задачи, выводы и практические рекомендации. В конце представляются публикации автора диссертации, в которых отражаются основные положения диссертационного исследования.

Монография. Это научный труд, углубленно разрабатывающий одну тему, ограниченный круг вопросов. Монография представляет собой книгу, в которой самими авторами излагаются данные собственных научных исследований. Монография может быть написана одним автором или коллективом авторов. Объем монографии — от 4-5 до 10-15 авторских листов и выше. В монографии детально раскрываются методы и организация исследования, доказательный фактический материал, особенно экспериментальной части исследования, теоретические обобщения и новые положения, выдвигаемые автором (авторами) на основании полученных результатов. В структуре монографии выделяют *введение*, в котором раскрывается актуальность исследования и дается характеристика исследуемой проблемы, *основную часть*, состоящую из нескольких глав (разделов), в которых излагается основное содержание результатов исследования; *заключение*, в котором

подводятся итоги монографического исследования, приводится *список литературы; приложение*, в котором помещаются материалы, дополняющие основной текст монографии.

Научная статья. Среди видов научных работ статья занимает важное место, в ней обычно излагают наиболее значимые результаты научного исследования. Такие статьи публикуются в научных журналах, сборниках научных трудов. Объем статьи — от 5 до 15 с, структура статьи: название; фамилия автора (авторов); ключевые слова; введение; методика исследования; результаты и их обсуждение; заключение; литература.

Тезисы. Тезисы — кратко сформулированные основные положения доклада, лекции, сообщения и т. п. Этот вид научной работы в последние годы стал распространенным благодаря большому числу проводимых научно-практических конференций и публикаций сборников тезисов докладов для этих конференций. Объем тезисов — 1 — 2 с. машинописного текста. С учетом малого объема тезисов в них должны быть изложены лишь основные данные, отражающие самую суть проведенного исследования и убедительно аргументированные. Не следует перегружать текст цифровым материалом, иллюстрациями.

2. Основные виды учебной литературы.

В деле совершенствования подготовки специалистов учебная литература была и остается одним из ведущих средств информационного обеспечения учебного процесса, когда особо важное значение приобретает самостоятельная работа студентов. Ниже рассматриваются основные виды учебной литературы.

Программа представляет из себя план намеченной деятельности, работ; учебная программа — краткое систематическое изложение содержания обучения по определенному предмету, круг знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению учащимися. Среди видов научно-методических работ большое место занимают учебные программы. Как правило, эти программы основываются на многолетних исследованиях и проверены в процессе практической работы в дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе, высших и средних специальных учебных заведениях, в системе подготовки спортивных резервов и высококвалифицированных спортсменов.

Разработка учебной программы требует от автора глубоких теоретических знаний и достаточно большого практического опыта работы. Каждое положение программы должно четко выражать основные направления науки и практики, помогать пользователю в освоении теоретических знаний и совершенствовании практических умений и навыков.

Учебник - книга для учащихся или студентов, в которой систематически излагается материал по определенной области знаний на современном уровне достижений науки и культуры; основной и ведущий вид учебной литературы. В учебнике могут быть использованы результаты научного исследования, кандидатской или докторской диссертации, проверенные в ходе учебного процесса, тренировочной и соревновательной деятельности, в оздоровительной физической культуре и т.д..

Учебник служит основным источником знаний по конкретной учебной дисциплине и предназначен для самостоятельного усвоения этих знаний

студентами, ему принадлежит ведущая роль среди других средств, используемых студентами при самостоятельной работе.

Учебное пособие. Учебное пособие как вид учебной литературы посвящается отдельным разделам программы, это могут быть также сборники упражнений, задач, лабораторных практикумов, хрестоматии, учебные словари, альбомы, атласы и др. Учебные пособия призваны содействовать закреплению полученных знаний и формированию умений и навыков в их применении, умению решать конкретные задачи.

Электронный учебник - основное учебное электронное издание, созданное на высоком научном и методическом уровне, полностью соответствующее федеральной составляющей дисциплины Госстандарта специальностей и направлений, определяемой Дидактическими единицами стандарта и программой.

Электронное учебное пособие - издание, частично или полностью заменяющее или дополняющее учебник и официально утвержденное в качестве данного вида издания.

Научная или методическая работа может быть выполнена одним автором или авторским коллективом. В соавторстве обычно выполняются крупные работы: монографии, учебники, учебные пособия и большие методические рекомендации, а также тезисы докладов на научно-практическую конференцию, где материал доклада подготовлен на основе данных коллектива исследователей

Результаты научной и методической деятельности могут быть оформлены в виде открытия, изобретения, рационализаторского предложения

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров[и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
2. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с
4. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

Тема 40. Требования к научно-исследовательским работам студентов (определение предмета и объекта исследований, актуальности, научной новизны, теоретической и практической значимости)

План

1. Основные требования, предъявляемые к выпускным работам студентов.
2. Планирование работы.
3. Выбор темы исследования.
4. Общая характеристика работы сквозь призму определения таких понятий, как: проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, научная гипотеза, цель и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость исследования.
5. Выбор методов исследования.
6. Проведение педагогического эксперимента.
7. Интерпретация полученных результатов.

8. Формулировка выводов и практических рекомендаций.

1. Основные требования, предъявляемые к выпускным работам студентов.

Выпускная квалификационная работа является обобщением или продолжением ряда ранее подготовленных и защищенных студентом курсовых работ. Но в отличие от дипломной курсовые работы могут быть: *теоретическими* (реферативными), выполненными на основе анализа и обобщения литературных данных по выбранной теме; *эмпирическими*, выполненными на основе изучения и обобщения передового опыта педагогов-новаторов в области физической культуры и спорта; *конструкторскими*, связанными с изобретательской работой студентов и представляющими техническое описание, обоснование и назначение новых конструкций, тренажеров, комплекса наглядных пособий, программ для компьютеров и т.п.; *экспериментальными* построенными по обоснованной постановке и проведению эксперимента в области физической культуры и спорта. Однако следует отметить, что, независимо от типа, каждая курсовая работа должна содержать анализ литературных источников по выбранной теме. По объему курсовая работа может достигать 25 - 30 с. рукописного или машинописного текста.

Курсовая работа является одним из важнейших видов учебного процесса и выполняется студентом в соответствии с учебным планом в пределах часов, отводимых на изучение дисциплин, по которым предусмотрено выполнение этих работ.

Тематика курсовых работ ежегодно пересматривается и утверждается соответствующей кафедрой одновременно с утверждением графика их выполнения. Студенту предоставляется право выбора темы курсовой работы. Структура курсовой работы должна способствовать раскрытию избранной темы и отдельных ее вопросов. Она аналогична структуре дипломной работы, однако основная часть, в зависимости от типа курсовой работы, может несколько варьироваться. Конкретно об этом смотри в разделе «Структура и содержание курсовых и дипломных работ».

2. Планирование работы

Весь процесс подготовки курсовой и дипломной работ условно можно представить в следующем виде:

- выбор темы исследования;
- изучение научно-методической литературы;
- определение объекта и предмета исследования;
- определение цели и задач;
- разработка рабочей гипотезы;
- выбор соответствующих методов исследования;
- формулировка названия работы;
- подготовка и проведение исследовательской части работы;
- математико-статистическая обработка результатов исследований;
 - обобщение и интерпретация полученных данных;
 - формулирование выводов и практических рекомендаций;
 - оформление работы;
 - защита.

Рассмотрим в этой связи некоторые положения, касающиеся Указанных пунктов.

3. Выбор темы исследования.

Выбор темы курсовой или диплом-Ной работы — одна из сложных и наиболее ответственных задач, от правильного решения которой в значительной степени зависит Успех работы в целом. Количество тем, требующих разработки, и

теоретически, и практически неисчерпаемо. Однако знание некоторых общих положений и рекомендаций может облегчить студенту выбор соответствующей темы. Одним из важнейших критериев правильности ее выбора является актуальность (теоретическая и практическая значимость). Судить об актуальности в каждом конкретном случае можно по тому приложению, какое ее разработка может найти в практике физической культуры и спорта. Признаками актуальности темы могут быть следующие:

- общий интерес со стороны ученых, педагогов и тренеров к проблеме;
- наличие потребности практики обучения, воспитания и тренировки в разработке вопроса на данном этапе;
- необходимость разработки темы в связи с местными климатическими и другими условиями.

На современном этапе весьма актуальны исследования, связанные с оздоровительными, образовательными и воспитательными воздействиями средств физической культуры и спорта, в том числе новых, нетрадиционных физкультурно-спортивных видов на различные по возрасту, полу, уровню образования, образу жизни, учебной, трудовой деятельности категории занимающихся.

В образовательной направленности средств и методов физического воспитания и спорта большой интерес вызывает методика обогащения занимающихся теоретическими знаниями; обогащение их двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным опытом, опытом общения; научение занимающихся познавать самих себя, свои способности, достоинства и недостатки; стимулирование глубоко осознанного и активного отношения к занятиям физическими упражнениями и спортом, к учебе, трудовой деятельности и др. Важное значение имеет изучение физической культуры народов России, ближнего и дальнего зарубежья.

При исследовании воспитательных возможностей средств и методов физической культуры и спорта в научной разработке нуждается методика воспитания личности занимающегося: направленности, положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, к учебе, труду, чувства собственного достоинства, скромности, целеустремленности, настойчивости в дос

Особое значение имеет исследование прикладной направленности средств и методов физической культуры и спорта. В научной разработке нуждается методика применения физических упражнений при изучении (оценке) и развитии у занимающихся способностей и тем самым оказание им помощи в овладении школьной учебной программой, спортивным, профессиональным мастерством и боевой подготовкой в процессе службы в армии.

В научной разработке нуждается методика применения средств физической культуры и спорта в целях активного отдыха, восстановления работоспособности после умственных, физических и эмоциональных напряжений, постепенного вхождения в процесс учебной, спортивной и профессиональной деятельности.

Правильному выбору темы курсовой работы, ее успешному выполнению способствует наличие соответствующей материально-технической и экспериментальной базы для проведения исследований. Основу такой базы составляет прежде всего необходимая литература по теме, научно-исследовательская аппаратура, компьютеры, место проведения исследования и соответствующий контингент испытуемых.

При выборе темы необходимо четко представлять ее границы. Для правильно избранной темы характерна не обширность поставленных вопросов, а тщательность и глубина разработки. Более обширная тема для студента может оказаться непосильной, так как требует определенного опыта ведения научно-исследовательской работы и времени. В последние годы большое внимание уделяется комплексности разрабатываемых тематик, коллективности в решении актуальных научных проблем. Такой подход окажется полезным и в подготовке дипломных работ. В этом случае каждый студент может представить в виде дипломной работы определенный раздел исследований, проведенных коллективом

4. Общая характеристика работы сквозь призму определения таких понятий, как: проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, научная гипотеза, цель и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость исследования.

Объектом педагогической науки, к которой относится и сфера физической культуры и спорта, является учебно-воспитательный процесс, учебно-организационный, управленческий процесс, тренировочный процесс. Основным объектом научно-педагогического исследования могут быть процессы, развивающиеся в детском саду, школе, ДЮСШ, вузе, физкультурно-оздоровительном комплексе и т.д. Однако объект исследования должен формулироваться не безгранично широко, а так, чтобы можно было проследить круг объективной реальности. Этот круг должен включать в себя предмет в качестве важнейшего элемента, который характеризуется в непосредственной взаимосвязи с другими составными частями данного исследования.

Предметом педагогического исследования могут выступать: прогнозирование, совершенствование и развитие учебно-воспитательного процесса и управления общеобразовательной, среднеспециальной и высшей школой; содержание образования; формы и методы педагогической деятельности; диагностика учебно-воспитательного процесса; пути, условия, факторы совершенствования обучения, воспитания, тренировки; характер психолого-педагогических требований и взаимодействий между педагогами и учащимися, тренерами и спортсменами; особенности и тенденции развития спортивно-педагогической науки и практики; педагогических взаимоотношений. Из сказанного выше следует, что объектом выступает то, что исследуется, а предметом — то, что в этом объекте получает научное объяснение. *Именно предмет исследования определяет тему исследования.*

Определение цели и задач исследования. Исходя из названия дипломной (курсовой) работы, ее объекта и предмета, можно приступить к определению цели и задач исследования. Цель формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь, к какому конечному результату он стремится. Целью исследований в рамках курсовых и

дипломных работ может быть разработка методик и средств обучения, тренировки, воспитания качеств личности, развития (воспитания) физических качеств, форм и методов физического воспитания в различных структурных подразделениях (детский сад, школа, ДЮСШ и т.д.) и возрастных группах, содержания обучения, путей и средств совершенствования управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом и т. д.

Определив цель дипломной работы, можно сформулировать задачи, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. Таких задач может быть 2 — 3. Например, в качестве одной из них может быть задача, связанная с изучением состояния вопроса, другая — с разработкой экспериментальной методики обучения или тренировки и третья — с выявлением эффективности ее применения на практике. Задачи должны быть сформулированы четко и лаконично. Как правило, каждая задача формулируется в виде поручения: «Изучить...», «Разработать...», «Выявить...», «Установить...», «Обосновать...», «Определить...» и т.п.

Знание предмета исследования позволяет выдвинуть рабочую *гипотезу*, т. е. предположение о возможных путях решения поставленных задач, о возможных результатах изучения педагогического явления, может быть, даже о возможных теоретических объяснениях предполагаемых фактов. Гипотеза может быть индуктивной или дедуктивной. Индуктивная гипотеза должна исходить из самих фактов и наблюдений, накопленных ранее, определения связей и зависимостей между ними. Что же касается дедуктивной гипотезы, то она в своей основе уже должна иметь определенные теоретические положения и закономерности и ставить своей целью подтверждение их теми или иными новыми фактами и наблюдениями. В теории и методике физического воспитания на этом этапе развития преобладают исследования с разработкой индуктивных гипотез. Объясняется это, во-первых, многолетним существованием в педагогической практике положений, которые себя оправдывают, но не имеют экспериментального обоснования; во-вторых, отсутствием количественных характеристик подобных общеизвестных положений. Например, всем известно, что обучение гимнастическим упражнениям требует предъявления определенной наглядной информации, но какая информация и на каком этапе наиболее эффективна — остается задачей исследования; в-третьих, большим разнообразием контингента исследуемых (возраст, пол, квалификация) и двигательных действий как предмета обучения, что требует уточнения тех или иных педагогических положений при обучении конкретных людей конкретным двигательным действиям и т. п.

5. *Выбор методов исследования.* Несмотря на то что область физического воспитания и спорта относится к педагогическим наукам, ее развитие во многом зависит от уровня развития таких наук, как педагогика, психология, социология, физиология, биология, математика, информатика и др. В связи с этим в исследованиях, проводимых по физическому воспитанию и спорту, находят широкое применение различные методы научного познания из других областей науки и техники. С одной стороны, это явление можно считать положительным, так как оно дает возможность изучить исследуемые вопросы комплексно, рассмотреть многообразие связей и отношений. С другой — обилие всевозможных методов в какой-то мере затрудняет выбор соответствующих конкретному исследованию.

В данном случае основным ориентиром для выбора методов исследования должны служить его задачи. Именно задачи и вопросы, поставленные перед работой, определяют способы их разрешения, а стало быть, и выбор соответствующих методов исследования. При этом важно подбирать такие методы, которые были бы адекватны своеобразию изучаемых явлений. В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Беседа, интервью и анкетирование.

4. Контрольные испытания.

5. Хронометрирование.

6. Экспертное оценивание.

7. Педагогический эксперимент.

8. Математико-статистические методы.

Применение основных педагогических методов в исследованиях в области физического воспитания и спорта позволяет использовать в каждом конкретном случае самые разнообразные приемы, способы и методики регистрации и сбора информации (физиологические, психологические, биомеханические, медицинские и др.): от обычного визуального анализа и оценки до применения современных технических устройств и приборов с использованием современных компьютеров и информационных технологий.

6. Проведение педагогического эксперимента.

Организация педагогического эксперимента связана, как отмечает Ю.Н. Железняк с планированием его проведения, которое определяет последовательность всех этапов работы, а также с подготовкой всех условий, обеспечивающих полноценное исследование. Сюда входит подготовка соответствующей обстановки, приборов, средств, инструктаж помощников, планирование наблюдения, выбор экспериментальных и контрольных групп, оценка всех особенностей экспериментальной базы и т. д. Рассмотрим последовательно основные действия исследователя, приступающего к разработке программы экспериментальной части своей работы.

1. Прежде всего нужно решить вопрос о необходимости экспериментальной части исследования. Известно, что под педагогическим экспериментом понимается научно поставленная проверка каких-либо организационных форм, средств, методов и приемов обучения, тренировки и оздоровительной работы.

2. Далее решается вопрос о выдвижении научной гипотезы, которая должна быть положена в основу эксперимента. Гипотеза называется научной и должна быть научной потому, что, хотя она и может содержать элемент догадки, интуитивной веры в возможный положительный эффект, она должна базироваться на определенных научных данных, подкрепляться теоретическими доводами или умозаключениями. При организации каждого конкретного эксперимента по проверке более узкого и частного вопроса помимо общей гипотезы, естественно, могут разрабатываться и частные (рабочие) гипотезы, в отношении которых справедливы предположения общей гипотезы о возможном и ожидаемом по-

ложительном воздействии и учитывается специфический эффект, связанный с особенностями экспериментально проверяемого конкретного аспекта проблемы.

3. После того как на основании общей гипотезы в связи с конкретной исследуемой задачей сформулированы и частные рабочие гипотезы, исследователь может продумать вопрос о том, какие потребуются применять виды эксперимента. Решение вопроса о видах и типах эксперимента зависит от ряда моментов: от цели и конкретной задачи исследования, этапа работы исследователя над проблемой, средств, используемых для проведения эксперимента, и т. п.

4. Планирование эксперимента далее включает в себя также выбор и оценку общих условий его проведения, к которым прежде всего относятся: средства для проведения педагогического эксперимента; место проведения; контингент испытуемых; преподаватели, тренеры, принимающие участие в эксперименте. Особо следует выделить оценку и правильный отбор уравниваемых условий. Для оценки результатов педагогического эксперимента немаловажную роль играет правильность отбора испытуемых для комплектования экспериментальных и контрольных групп. Эти группы должны быть максимально идентичными по своим характеристикам. Только в этом случае можно утверждать, что эффективность учебно-тренировочного процесса достигнута благодаря экспериментальной методике.

В зависимости от общей цели и частных задач эксперимента решается вопрос о том, какие экспериментальные данные исследователь должен получить в процессе эксперимента. Для успешного проведения педагогического эксперимента необходимы определенные средства, условия: это и наличие спортивной базы (спортзал, бассейн, стадион), и соответствующий инвентарь (гимнастические снаряды, мячи, лыжи, коньки и т. д.). Вопрос о месте проведения эксперимента на практике, особенно на начальном этапе, чаще всего решается на основе личной договоренности экспериментатора с преподавателями или тренерами соответствующих организаций (ДЮСШ, средняя школа, ПТУ, вуз и т. п.), в которых может быть поставлен педагогический эксперимент.

Методы, применяемые для изучения объекта исследования, в этом случае можно подразделить на две группы:

5. методы, используемые непосредственно в процессе осуществления эксперимента;

6. методы, используемые по завершении эксперимента или какой-то его части.

К первой группе методов можно отнести наблюдение по ходу занятий с использованием всех возможных средств и частных методик для сбора необходимых данных. Ко второй группе методов, проверяющих уже результаты учебно-тренировочного процесса, относятся различного рода контрольные испытания, пробы, анкетирования, беседы, письменные отзывы и т. п.

7. На основе указанных выше операций можно приступить к оставлению программы эксперимента, в которой указываются содержание и последовательность всех действий; какой будет установлен порядок измерения показателей, их регистрации; какие при этом будут применяться техника, инструментальный и другие средства, кто будет выполнять работу и какую.

Таким образом, планирование эксперимента — это весьма сложный и многоступенчатый процесс, включающий в себя ряд обязательных действий экспериментатора, в число которых входят следующие:

- определение целей и задач эксперимента, обоснование его необходимости;

- формулировка научной гипотезы;

- выбор типа эксперимента;

- выбор и оценка общих условий проведения эксперимента;

- оценка и отбор уравниваемых данных, их показателей в методике сбора этих данных.

- составление общей программы эксперимента, программ ведения занятий в экспериментальных и контрольных группах, а также программы ведения наблюдений.

Одной из труднейших задач при проведении эксперимента является подведение его итогов. Выводы по эксперименту прежде всего должны быть ориентированы на выдвинутую с самого начала общую гипотезу и разработанные затем при составлении программы эксперимента частные гипотезы. В целом при подведении итогов педагогического эксперимента необходимо учитывать следующее:

- соотнесение вывода и результатов с общей и частной гипотезой;

- четкое ограничение области, на которую могут быть распространены полученные выводы;

- высказывание предположений о возможности их распространения на некоторые пограничные области и указание основных направлений дальнейших исследований в этой и смежных областях;

- оценку степени надежности выводов в зависимости от чистоты условий эксперимента;

- оценку роли и места эксперимента в Системе других применявшихся в данном исследовании методов;

- практические предложения о внедрении в практику результатов проведенного исследования.

7. Интерпретация полученных результатов.

Данные, полученные в ходе эксперимента интерпретируются, проводится их анализ и обсуждение в соответствии с поставленными задачами, с приведением таблиц, диаграмм, графиков. В тексте автор оперирует только статистическими показателями, полученными в результате обработки цифрового материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые выносятся в приложение.

8. Формулировка выводов и практических рекомендаций.

В заключении подводятся общий итог работы, делаются определенные выводы, вытекающие из обзора литературы и проведенного эксперимента. Каждый вывод обозначается соответствующим номером и должен отвечать на поставленные в работе задачи. Кроме выводов можно представить *практические рекомендации* по применению упражнений, методике тренировки, тестированию и т. п., полученные в ходе исследований.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров[и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
2. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
4. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

Тема 41. Общее представление о технологии проведения научного исследования

План

1. Методы исследования в сфере физической культуры и спорта: метод наблюдения (виды наблюдений, организация наблюдений), метод сбора мнений (беседа, интервью, анкетирование), контрольные испытания, экспертное оценивание, хронометрирование, педагогический эксперимент (виды педагогических экспериментов, методика проведения эксперимента), математико-статистические методы обработки полученных результатов.

1. Методы исследования в сфере физической культуры и спорта: метод анализа научно-методической литературы, метод наблюдения (виды наблюдений, организация наблюдений), метод сбора мнений (беседа, интервью, анкетирование), контрольные испытания, экспертное оценивание, хронометрирование, педагогический эксперимент (виды педагогических экспериментов, методика проведения эксперимента), математико-статистические методы обработки полученных результатов.

1. Анализ научно-методической литературы.

Подготовка дипломной работы, как и любая научно-исследовательская работа, немислима без изучения специальной литературы. Следует помнить, что исследовательская работа – это прежде всего обобщение уже имеющейся информации. Изучение литературы должно начинаться уже в процессе выбора темы дипломной работы. Студент по литературным источникам сможет ясно представить себе все то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования и т. д. Всегда важно выявить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. Студент, зная, какие стороны достаточно хорошо разработаны, по каким вопросам ведутся научные споры, что устарело, какие вопросы еще не решены, определяет область своего исследования. Кроме того, проработанная по теме литература является основой для написания главы дипломной работы «Состояние вопроса», предшествующей изложению собственно теоретического материала. Особую направленность эта работа приобретает после выбора темы и установления конкретных задач исследования.

Вместе с тем квалификационный анализ литературных источников требует от студента знания определенных правил их поиска, соответствующей методике изучения и конспектирования.

Основными хранилищами научно-технической информации являются библиотеки нашей страны. Поэтому студентам для осуществления успешного поиска литературы необходимо правильно ориентироваться в фондах библиотеки. Большую помощь для целенаправленной работы в этом плане могут оказать соответствующие каталоги, которые подразделяются на три основных вида: *алфавитный*, *систематический* и *предметный*. Каждый из них имеет конкретное назначение, предназначается для ответа только на соответствующие запросы и оформляется согласно ГОСТу.

В *алфавитном* каталоге сведения об имеющейся в библиотеке литературе располагаются в едином алфавитном порядке с указанием фамилий авторов или названий книг (если в них не указаны авторы). Алфавитный порядок сохраняется также для имени и отчества автора. Литература, опубликованная на языке, использующем латинскую графику, как правило, располагается в этих каталогах после всех изданий на русском языке.

Наряду с алфавитными широко распространены *систематические* каталоги. Описание произведений в них даны по отраслям науки и техники. Отделы и подотделы таких каталогов строятся в порядке от общего к частному, который закрепляется специальными индексами – сочетанием букв или цифр. Отделы систематических каталогов нередко имеют вначале перечни своих подразделений со ссылками и примечаниями, позволяющими ориентироваться в большом массиве каталожных карточек.

В ряде крупных научных и технических библиотек создаются *предметные* каталоги. Они отражают более частные вопросы и группируют описания литературы под наименованием предметов в алфавитном порядке.

Кроме рассмотренных выше основных видов каталогов, можно выделить еще каталоги *периодических* изданий, получаемых библиотекой, или каталоги журнальных и газетных статей. При работе с литературой следует учесть, что материалы журналов и сборников содержат более свежие данные, чем книги и монографии, так как последние долго и готовятся к печати, и издаются. В то же время в монографиях и книгах материал излагается более подробно.

В процессе изучения литературы немаловажное значение имеют способы чтения, которые определяются задачами исследования и содержанием источника. Одним из эффективных приемов изучения литературы – *беглое* чтение, в процессе которого студент как бы просматривает материал от начала до конца. Весьма полезным является также неполное, или *выборочное*, чтение различных разделов книги. Довольно распространено *сплошное* чтение. В изучении литературы может использоваться и *смешанное* чтение, когда применяются все указанные выше способы в различной последовательности. Такой обычно бывает техника изучения важнейших работ и исследований, к которым приходится обращаться многократно. Каждый из приемов чтения имеет свои преимущества и недостатки. Поэтому необходимо овладеть всеми способами и уметь сочетать их. Работая с личной книгой, допустимо пользоваться подчеркиванием, выработав для этого систему

обозначений. При изучении библиотечных книг следует прибегать к конспектированию. Конспектирование предполагает ведение достаточно подробных записей, помогает вычлнить и взять на заметку главные идеи и положения, развиваемые в работе. Иногда вместо конспекта можно ограничиться лишь отдельными выписками фактических материалов, цифровых данных или цитат, дословных выражений или определений, даваемых самим автором книги.

Большую помощь в поиске информации при подготовке сообщений, доклада, реферата, курсовой или дипломной работ может оказать глобальная телекоммуникационная сеть Интернет.

Анализ документальных и архивных материалов.

Еще одним методом сбора фактических данных является изучение педагогической документации и архивных материалов: планов и дневников тренировок, протоколов соревнований, руководящих материалов и сводных отчетов спортивных организаций, материалов инспектирования, учебных планов и программ, журналов учета успеваемости и посещаемости, личных дел и медицинских карточек, статистических материалов и т.п. В этих документах фиксируются многие объективные данные, помогающие установить ряд характеристик, выявить причинные связи, некоторые зависимости и т.д.

Большинство необходимых документов собрано в государственных архивах. Свои архивы имеют также ряд научных и учебных заведений и организаций.

Документы в архивах классифицируются и хранятся по фондам, которые делятся на описи. В основном описи или положен хронологический принцип, или используются структурные подразделения учреждения-фондообразователя.

При отборе документов в архиве следует прежде всего ознакомиться с его учебно-справочным аппаратом: сводным справочным фондом архива или путеводителем по архиву, часто имеющим аннотации к наиболее значительным фондам; каталогами и описями дел фондов, которые называются единицами хранения. После установления названия фонда, материалы которого необходимы для работы, составляется заявка по форме, имеющаяся в каждом архиве. Полученные по заявке документы можно внимательно просмотреть и выявить их ценность и необходимость для дальнейшего изучения. Если документы очень важные для работы и небольшие по объему, то их содержание следует выписать полностью и указать название фонда, номер описи и номера дела, единицу хранения и лист. В некоторых случаях достаточно ограничиться краткими выписками отдельных фондов, также сопровождая их обязательной ссылкой на фонд, опись, дело и лист.

Работа в архиве – важное звено многих научных и научно-методических исследований, поэтому знакомство с организацией, методикой и техникой архивного дела можно считать неотъемлемой частью общенаучной подготовки студентов.

Педагогические наблюдения.

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятия какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. В области физического воспитания и спорта целью проведения

педагогического наблюдения является изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса, к которым можно отнести следующие:

- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания, их место в занятиях;
- методы обучения и воспитания;
- поведение занимающихся и преподавателя, тренера;
- характеристика и величина тренировочной нагрузки;
- некоторые элементы техники выполнения движений;
- тактические действия;
- величина пространственных, временных и силовых характеристик;
- количественная сторона процесса: количество бросков в ворота, бросков в падении и т.д.

объектами наблюдений могут быть отдельные учащиеся, спортсмены, тренеры и преподаватели, классы в школе, отделения ДЮСШ, группы спортсменов различной подготовленности (новички, разрядники, сборных коллективов), разного возраста и пола, а также условия занятий (в зале и на воздухе), их сроки (продолжительность, периоды тренировочного процесса) и т.д.

Содержание каждого наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты, например: построения тренировочного цикла, объем нагрузки, порядок использования специальных подготовительных и подводящих упражнений и т.п. В школе содержанием наблюдений могут быть методы воспитания и обучения, построение урока для различных контингентов занимающихся, формы и характер внеклассных мероприятий, их воспитательное воздействие на учащихся и т.д. В качестве задач наблюдения можно выделить изучение общей и специальной физической подготовки спортсменов, технической, тактической, моральной и волевой подготовке и др.

Виды педагогических наблюдений

В методике проведения педагогических исследований могут использоваться различные виды наблюдений. Несмотря на то что какой-либо общепринятой классификации не существует, некоторые авторы пытаются сгруппировать их по ряду признаков. Так, например. С одной стороны, удобно объединить наблюдения по типу связи исследователя с объектом изучения и выделить непосредственные, опосредованные, открытые и скрытые наблюдения; с другой – для группировки их может служить признак времени и пространства, в связи с чем выделяют наблюдения непрерывные и дискретные (непрерывные), монографические и узкоспециальные.

Непосредственным считается такое наблюдение, когда исследователь является наблюдателем происходящего педагогического явления. При этом он может выступать в роли или наблюдателя, т.е. нейтрального лица по отношению к педагогическому процессу, или его участника, руководителя, организатора. В первом случае исследователь наблюдает со стороны, не принимая личного участия в занятиях, являясь лишь свидетелем происходящего. Такое наблюдение наиболее доступно и поэтому чаще всего применяется на практике. Однако, не смотря на несложность наблюдения с позиции нейтрального лица, обнаруживается одно

существенное обстоятельство, неблагоприятно сказывающееся на доступности полученных данных. Опыт и специальные исследования свидетельствуют о том, что подавляющее большинство педагогов и учащихся не остаются безразличными к присутствию посторонних, к наблюдениям за их занятиями. Но верно и то, что частые посещения занятий посторонними лицами становятся для занимающихся делом привычным, и они все реже обращают на это внимание. Что касается учителя, тренера, то влияние постороннего на его работу зависит от того, кто и с какой целью присутствует на занятиях. Поэтому здесь немаловажную роль играет психологическая подготовка, умение расположить преподавателя к себе, вызывать у него положительное отношение к присутствию на его занятиях.

Весьма интересны наблюдения, проводимые «изнутри», т.е. когда исследователь из пассивного наблюдателя превращается в непосредственного участника учебно-тренировочного процесса с одинаковыми для всех занимающимися правами, испытывая на себе все то, что происходит с ними. Правда, возможности проведения подобных наблюдений в области физического воспитания и спорта довольно ограничены, т.к. требуют от исследователя определенной физической и технической подготовки, соответствия его возраста возрасту испытуемых и т.п. Зачастую в практике проведения научно-исследовательских работ исследователь сам выступает в роли преподавателя, тренера в группе, где проводится наблюдение, что создает наиболее благоприятные возможности для наблюдений. Положение руководителя, организатора позволяет управлять учебно-тренировочным процессом, направлять его ход по намеченному плану, преднамеренно создавать необходимые ситуации.

Несмотря на положительные стороны в проведении непосредственных наблюдений, у исследователя не всегда бывают возможности для сбора достаточно большого фактического материала. В этом случае материал личных наблюдений дополняется и корректируется *опосредованными* (косвенными) наблюдениями, к проведению которых привлекаются студенты, преподаватели, ученики и др. Методика проведения таких наблюдений должна быть заблаговременно отработана теми, кто будет их вести. Как непосредственное, так и опосредованное наблюдения по форме могут быть открытыми или скрытыми.

Открытыми считаются такие, при которых занимающиеся и преподаватели знают, что за ними ведется наблюдение. При проведении же *скрытого* наблюдения предполагается, что ни занимающиеся, ни преподаватель об этом не знают. По этой причине скрытое наблюдение с точки зрения получения более достоверных фактов имеет преимущество, т.к. поведение занимающихся и преподавателя в данном случае остается естественным. Одним из основных условия организации скрытого наблюдения односторонность, когда исследователь видит и слышит испытуемых, а они его нет.

По времени проведения любые наблюдения подразделяются на непрерывные и дискретные (прерывистые). Наблюдение считается *непрерывным*, если оно отражает явление в законченном виде. Т.е. если просматривается его начало, развитие и завершение. Так, на протяжении нескольких занятий можно проследить ход разучивания какого-либо технического приема от начального этапа ознакомления с ними до овладения учениками данным элементом и вскрыть

методику обучения. Можно, например, пронаблюдать за ходом развития интересной комбинации. Продолжительность наблюдений зависит от задач исследований и от того педагогического явления, за которым ведется наблюдение.

Однако вести непрерывное наблюдение становится невозможно, когда его предметом является процесс, границы начала и завершения которого значительно удалены во времени. За такими процессами целесообразнее проводить *дискретное* наблюдение. Оно характеризуется тем, что в процессе его проведения изучается не все педагогическое явление в целом, а лишь его главные этапы. Несмотря на то что в данном случае не удастся проследить за динамикой, рисунком непрерывного процесса, увидеть многие его детали, - общий ход развития явления, его характер, знание начальных и конечных признаков позволяют понять общую закономерность.

В зависимости от поставленных задач наблюдением может быть охвачено сразу или несколько в разной степени взаимосвязанных явлений, составляющих в сумме одно из определяющих направлений, или их минимум, когда вычисляется одно из таких явлений в его собственных границах. В первом случае можно говорить о *монографическом*, а во втором – об *узкоспециальном* наблюдении.

При монографическом наблюдении представляется возможность проследить за развитием ряда явлений, установить их отношения и характер взаимного воздействия на основной исследуемый процесс.

К узкоспециальному наблюдению обращаются с целью познания сущности явления, его качественной структурой характеристики. Такое наблюдение создает возможности для более глубокого, хотя и локального изучения педагогического явления, поэтому оно более доступно для индивидуальных исследований.

Организация наблюдений

Методика наблюдения, его построение, отбор соответствующих видов, содержание, техника проведения наблюдений зависит от многих обстоятельств, и главным образом от существа и особенностей изучаемой проблемы, конечной цели и задач исследования, характера объекта, подлежащего наблюдению, условий, в которых находится предмет изучения и исследователь, оснащенности вспомогательными средствами, количества участников исследовательской работы, наконец, от места наблюдения среди других методов в проводимом исследовании. После того как учтены все перечисленные обстоятельства, продуманы очевидные и вероятные возможности этого метода, отработаны соответствующие виды для проведения собственных исследований, составляет план наблюдений. В плане необходимо предусмотреть задачи, выделить объекты и содержание наблюдения, определить методику анализа собранного материала, примерную продолжительность и время проведения наблюдений.

Для регистрации результатов наблюдений могут использоваться самые разные способы и приемы как с применением технических средств, так и без них. Наиболее простым и сложным можно считать протоколирование, которое обычно ведется на заранее подготовленных бланках. Техника записи при этом тоже может быть различной: это и обычное словесное описание наблюдаемого явления, и графическая запись с использованием условных обозначений и систем схематических изображений физических упражнений, и, наконец, стенографирование. Весьма удобным и эффективным вариантом ведения протокола

наблюдения можно считать сочетания одного из письменных способов с записью на магнитную ленту или просто наговаривание, комментирование в микрофон без письменной записи. Особенно ценным такой способ является тогда, когда вести записи от руки неудобно или когда процесс очень скоротечен и любое отвлечение способно привести к тому, что можно пропустить интересующий момент или все явления (например, наблюдение за ходом соревнований по гимнастике с целью анализа групп трудностей). Для ведения записей наблюдений за спортивными мероприятиями, которые могут проводиться в самых различных условиях, лучше всего пользоваться портативным магнитофоном, имеющим микрофоны с дистанционным управлением. Магнитофон незаменим также и при записи хода учебно-тренировочных занятий, когда делается их фонограмма (запись команд учителя, распоряжений, объяснение техники и методики обучения физическим упражнениям и т.п.). Такой материал служит отличным дополнением к данным визуального наблюдения. Преимущество его состоит еще и в том, что можно многократно воспроизводить записанное для детального анализа. Такая запись делается открытым способом или скрытно и дает ценный материал.

Наблюдение, проводимое с использованием специальных приборов и технических средств, позволяет также более точно и объективно определять пространственные и временные параметры и усилия при выполнении физических упражнений.

Для успешного осуществления любого наблюдения необходимо предварительно опробовать методику его проведения. С этой целью до основных наблюдений можно провести так называемое «разведывательные» наблюдения, во время которых следует отработать технику записи и методику регистрации данных. Большую пользу такие пробные наблюдения приносят тогда, когда предполагается применение технических средств.

Использование в методике проведения наблюдений все более современных регистрирующих устройств расширяется диапазон применения и растет значение этого метода в области физического воспитания и спорта.

Беседа, интервью и анкетирование

В исследованиях, проводимых в области физического воспитания и спорта, так же как и в исследованиях по педагогике, психологии и социологии, широкой известностью пользуются методы, которые в наиболее общем смысле слова можно назвать опросом. В зависимости от методики и проведения такого опроса выделяют беседу, интервью и анкетирование.

Беседа применяется как самостоятельный или дополнительный метод в целях получения необходимой информации или разъяснений по поводу того, что не было достаточно ясным при наблюдении. Она проводится так же, как и наблюдение, по заранее намеченному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению. Беседа ведется в свободной форме, без записи ответов собеседника. Во избежание преднамеренного искажения ответов ее участники не должны догадываться об истинных целях исследования. Для беседы важно создать атмосферу непринужденности и взаимного доверия, соблюдая при этом педагогический такт. По этому благоприятной обстановкой является привычная и естественная среда: спорт зал, стадион, бассейн, место прогулки и т.п. Готовясь к беседе, нужно

определить также способ фиксирования ее результатов. Для этой цели можно, например, использовать скрытый магнитофон, диктофон, что позволит в дальнейшем тщательно проанализировать текст беседы, выявить необходимые признаки изучаемого явления, получить новые факты. Эффективность беседы во многом зависит от опыта исследователя, степени его педагогической и особенно психологической подготовке, уровня теоретических знаний, искусства ведения беседы и даже личного обаяния.

Разновидностью беседы можно назвать интервьюирование, перенесенное в область педагогических исследований из социологии. Интервью – это метод получения информации путем устных ответов респондентов. В отличие от беседы, где и респонденты, и исследователь выступают активными сторонниками, при интервьюировании вопросы, построенные в определенной последовательности, задает только исследователь, а респондент отвечает на них. В данном случае ответы могут записываться открыто.

Наиболее распространенной формой опроса является *анкетирование*, проведение которого предусматривает получение информации от опрашиваемых путем письменного ответа на систему стандартизированных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. В отличие от беседы в анкете существует жесткая логическая конструкция. Для проведения анкетирования не обязателен личный контакт исследователя с респондентами, так как анкеты можно рассылать по почте или раздать с помощью других лиц. Одно из преимуществ анкетирования перед беседой – возможность охвата опросом сразу всех опрашиваемых (все зависит от количества подготовленных бланков анкет). К тому же результаты анкетирования более удобно подвергать анализу методами математической статистики. Структура и характер анкет определяются содержанием и формой вопросов. Поэтому основной трудностью в построении любой анкеты является методика их подбора и формулировки. Вопросы должны быть понятными, однозначными, краткими и объективными.

По содержанию вопросы анкеты бывают прямыми и косвенными. Прямые - предусматривают получение от респондента информации, непосредственно отвечающей задачам исследования, т.е. в случае, когда содержание вопроса и объект интереса исследователя совпадают. Однако многие исследователи считают, что на прямые вопросы респонденты отвечают не всегда охотно, если их личное мнение расходится с общепринятым. Поэтому иногда более предпочтительными могут оказаться косвенные вопросы, когда получение необходимой информации осуществляется через побочные вопросы.

По форме представления ответов вопросы (задания) анкеты подразделяются на открытые и закрытые. Вопросы принято называть *открытыми*, если инструкция не ограничивает способ ответа на них, если за ранее не определяются ожидаемые варианты и ответы респондентами могут быть даны в свободной форме.

Однако при подобных методах опроса зачастую ответы носят пространственный характер, что, естественно, затрудняет последующую обработку полученных результатов. Более удобны в этом отношении анкеты с *закрытыми* вопросами, в которых возможности выбора ограничиваются отдельным числом вариантов,

предусмотренных составителем. При этом количество вариантов ответов может быть самым различным в зависимости от характера вопроса и других факторов.

В исследованиях, проводимых студентами, анкетирование может быть направлено на изучение опыта учебно-воспитательной работы учителей физической культуры, специалистов по физической культуре в детских садах, инструкторов по оздоровительной работе или спортивных тренеров по самым различным вопросам: содержание и методы проведения занятий, методы и формы воспитательной работы с коллективом, наиболее трудные для освоения элементы и т.п.

Контрольные испытания

Успешное решение задач физического воспитания и спортивной тренировки во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью учащихся. В связи с этим особенно широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Их применение позволяет преподавателям, тренерам и научным работникам определить состояние тренированности обучаемых, уровень развития их физических качеств и других показателей, а в конечном итоге позволяет судить об эффективности учебно-тренировочного процесса. Использование контрольных нормативов и тестов в области физического воспитания и спорта может помочь решить следующие задачи:

- выявить общий уровень тренированности с помощью комплексных методов тестирования, которые включают оценку функционального состояния внутренних органов, антропометрические изменения, определение уровня развития психических и двигательных качеств;

- выявить уровень специальной тренированности спортсмена с помощью комплексных методов тестирования, включающих оценку функционального состояния внутренних органов, определение степени развития двигательных и психических качеств, а так же степени овладения техническими и тактическими навыками;

- выявить динамику развития спортивных результатов в процессе тренировки (в том числе и многолетней);

- изучить систему планирования процесса тренировки;

- изучить методы отбора талантливых спортсменов;

- рационализировать существующие системы тренировки;

- воспитать у спортсменов самостоятельность и сознательное отношение к выполнению упражнений и повысить самоконтроль;

- проверить теоретические положения на практике и подтвердить единство и совпадение положений теории и практики;

- установить контрольные нормативы для различных этапов и периодов учебно-тренировочного процесса;

- разработать контрольные нормативы по отдельным видам спорта и для спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

В зависимости от того, какую задачу предполагается решить с помощью тестов, различают следующие их разновидности, а именно тесты:

- для функционального исследования сердечно-сосудистой системы;

- для антропометрических измерений с целью определения зависимости спортивных достижений от телосложения;
- для исследования двигательной работоспособности;
- для исследования физических качеств;
- для определения технических и тактических навыков;
- для определения психологической и морально-волевой подготовки.

Само собой разумеется, что в исследовательских целях могут использоваться только точные и надежные нормативы и тесты. При их выборе необходимо соблюдать определенные правила, игнорирование которых может привести к получению неправильных результатов. Тесты прежде всего характеризуются научной аутентичностью, критерием которой являются валидность (действительность), надежность и объективность. В качестве ведущего критерия аутентичности теста следует считать валидность, в то время как надежность и объективность нужно рассматривать в большей степени как дополнительные критерии. Если в каком либо тесте отсутствует критерий валидности, то даже наличие высокой степени достоверности и объективности не может обеспечить ему достаточную надежность.

При проведении контрольных испытаний, если необходимо получить надежные результаты, необходимо соблюдать максимально возможную точность, аккуратность и тщательность. Поэтому исключительно важное значение имеет неукоснительное соблюдение инструкции проведения тестов и контрольных упражнений. Сдвиги в организме, обусловленные тренировкой, происходят постепенно. От проверки к проверке количественные значения показателей изменяются в необходимых размерах. При небрежном теста ошибка в данной методике может быть больше, чем действительные сдвиги измеряемого признака, и результаты обследования не будут отражать реального состояния спортсмена.

В методике проведения контрольных упражнений и тестов следует руководствоваться следующими общими положениями:

- условия выполнения тестирования являются одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т.п.);
- контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;
- в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;
- контрольное упражнение измеряется в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений т.п.);
- желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов и испытаний для исследуемых.

Как общую рекомендацию следует признать проведение контрольных испытаний в те сроки, которые зависят от целей исследования и задач учебно-тренировочного процесса. В последние годы в теории тестирования стремятся к разработке и применению комплексов контрольных испытаний, исключая самые различные параметры морфофункциональных показателей.

И ток, мы рассмотрели общие подходы к методике использования контрольных испытаний в научных исследованиях в области физического воспитания и спорта. С конкретными тестами, методика их проведения, а также с вопросами антропометрических измерений по различным видам спорта вы можете ознакомиться в рекомендуемой литературе.

Экспертное оценивание.

Большинство педагогических явлений не имеет количественного выражения (например, качество выполнения гимнастических упражнений, артистизм в фигурном катании, уровень воспитанности личности и т. д.). в этом случае используется метод экспертных оценок с привлечением специалистов-экспертов. Существует несколько способов проведения экспертных оценок. Наиболее простой из них – ранжирование, т.е. определение относительной значимости объектов экспертизы на основе упорядочения.

Хронометрирование

Хронометрирование можно рассматривать как составную часть педагогического наблюдения. Однако иногда оно может использоваться и как самостоятельный метод. Основное содержание хронометрирование – определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. Графическое изображение распределение времени называется хронографированием. В практике работы наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов занятий физической культурой и спортом для определения общей и моторной (двигательной) плотности. С этой целью во время занятий фиксируются следующие виды деятельности:

- выполнение физических упражнений;
- слушание объяснений и наблюдение за показом упражнения;
- отдых, ожидание занимающимися очередного выполнения упражнения;
- действия по организации занятий, упражнений;
- простои.

Такое распределение видов деятельности имеет весьма условный характер.

Хронометрирование занятия осуществляется с помощью наблюдения за деятельностью одного из занимающихся. Для большей объективности под наблюдение следует брать наиболее типичного для данного коллектива, ученика, спортсмена. Результаты хронометрирование записываются в специальных протоколов.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности тех или иных методов, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применение методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль призвано играть проверяемое нововведение. Педагогическая наука широко использует эксперимент. Совершенствуется и получает дальнейшее развитие методика его проведения, новое содержание приобретают применяемые методы. Для большой объективности выражения результатов педагогического эксперимента в последние годы при обработке его показателей все чаще

используются некоторые математические методы, и прежде всего методы математической статистики и теории вероятности. Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание и методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, но знания занимающихся, приобретаемые ими навыки и умения, тем более уровень здоровья не должны снижаться или ухудшаться в итоге исследований. Поэтому одним из основных методов педагогического эксперимента всегда является введение усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих их качество.

Необходимость проведения педагогического эксперимента может возникнуть в следующих случаях:

- когда новые идеи или предположения ученых требуют проверки;
- при необходимости научно проверить интересный опыт, педагогические находки практиков, подмеченные и выделенные исследователями, дать им обоснованную оценку; если нужно проверить точки зрения или суждения по поводу одного и того же педагогического явления, уже подвергавшегося проверке;
- когда необходима найти рациональный и эффективный путь внедрения в практику обязательного и признанного положения.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров[и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
2. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
4. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

Тема 42. Требования к содержанию курсовой работы

План

1. Структура курсовой работы (титульный лист, оглавление, введение, общая характеристика работы, основная часть в виде глав, заключение, библиографический список, приложения).

1. Структура и содержание курсовой работы.

Предполагается выделение следующих составных частей и разделов:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Анализ литературных источников по теме исследования.
5. Организация и методика исследований.
6. Результаты исследований и их обсуждение.
7. Заключение (выводы).
8. Список литературы.
9. Приложения.

В зависимости от типа курсовой работы ее структура может несколько варьироваться. Например, курсовая работа реферативного типа (теоретическая) строится на основе анализа имеющейся литературы по выбранной теме (учебников, учебных пособий, монографий, авторефератов диссертаций, журнальных статей, сборников научных трудов, материалов научных конференций и т. п.).

Основное требование к работе в этом случае — ее содержательность, глубокие знания литературы, логичность и последовательность изложения, самостоятельность анализа и суждений, а также внешнее оформление.

Теоретическая (реферативная) работа должна иметь титульный лист, оглавление (содержание), введение, текст, написанный по главам, выводы, список использованной литературы, приложения. Во введении отражаются актуальность темы, мотивация ее выбора и задачи исследования. Анализ литературных источников выступает как самостоятельный метод исследования. Так как анализ литературы составляет основное содержание таких работ, то нет необходимости давать специальную главу «Анализ литературных источников по теме исследования». Соответственно задачам исследования весь собранный материал систематизируется и подразделяется на главы и параграфы. В перспективе подобные работы могут составлять главу «Анализ литературных источников по теме исследования» дипломных работ, связанных общей тематикой с курсовыми работами.

Структура и содержание выпускных квалификационных (дипломных) работ должны представлять все основные разделы, связанные с выполнением работ, имеющих экспериментальный характер. Поэтому рассмотрим основные характеристики этих разделов.

Работа начинается с *титульного листа*, на котором указываются министерство, к которому относится вуз, название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название работы, вид работы (курсовая или дипломная), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Оглавление — это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц и расположенных на полосе так, чтобы можно было судить о соотношении заголовков между собой по значимости (главы, разделы, параграфы). Поэтому содержание пишется ступенчатообразно. Левее располагаются названия глав, которые пишутся прописными буквами, несколько правее — названия разделов и еще правее — подразделов. Названия разделов и подразделов пишутся строчными буквами.

Введение должно быть посвящено обоснованию актуальности темы, ее теоретическому и практическому значению, определению объекта и предмета исследований, цели и задач, выдвижению рабочей гипотезы, перечислению основных методов, применяемых для решения поставленных задач. Его объем может ограничиваться 2 - 3 с.

В главе «*Анализ литературных источников по теме исследования*» даются теоретические выкладки из анализа научно-методической литературы со ссылками на авторов используемых источников. Объем главы 10 - 15 с. Студент должен проанализировать мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную

интерпретацию. Из работы должно быть ясно, где студент заимствует положения авторов, а где высказывает собственные суждения.

В главе «*Организация и методика исследований*» описываются условия проведения экспериментальных исследований (где проводились, с каким контингентом, в каких условиях, когда и как осуществлялись измерения и т. п.), методы, использованные в экспериментальной части, методика разработки экспериментальной программы, приборов, тренажеров, наглядных пособий и т. д. При использовании известных методик необходимо делать ссылки на авторов. При разработке собственных методик желательно дать их описание.

В главе «*Результаты исследований и их обсуждение*» представляются данные, полученные в ходе эксперимента, их анализ и обсуждение в соответствии с поставленными задачами, с приведением таблиц, диаграмм, графиков. В тексте автор оперирует только статистическими показателями, полученными в результате обработки цифрового материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые выносятся в приложение.

В *заключении* подводится общий итог работы, делаются определенные выводы, вытекающие из обзора литературы и проведенного эксперимента. Каждый вывод обозначается соответствующим номером и должен отвечать на поставленные в работе задачи. Кроме выводов можно представить *практические рекомендации* по применению упражнений, методике тренировки, тестированию и т. п., полученные в ходе исследований.

Список литературы представляет перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и с нумерацией по порядку. При этом в данный список включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте работы или выдержки из которой цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем — на иностранном.

Приложения. В этот раздел включается второстепенный материал (например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.)

Оформление материала. Текстовый материал. Дипломная (курсовая) работа должна быть распечатана через 1-1.5 интервал на стандартном листе А4 (210 x 297 мм) с соблюдением следующих размеров полей: верхнее — 20, правое - 10, левое и нижнее - не менее 0 мм. Каждая строка должна содержать не более 60 - 65 знаков, включая интервалы между словами. Номера страниц указываются на середине нижней части листа без точек и литерных знаков, каждая страница должна быть пронумерована. Первой считается титульный лист, второй — оглавление, но нумерация на них не ставится. Номера страниц указывают начиная с цифры 3 на третьем листе. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов - строчными. Заголовки пишут по центру, отделяя их от основного текста сверху и снизу тремя интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, в головках и подзаголовках не допускается переносов. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ - 5 печатных знаков. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок.

Курсовые работы целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Преимущества компьютерного оформления очевидны. Это повышение качества оформления работы, значительное сокращение числа неточностей и ошибок, простота их исправления, полный набор возможностей для вписывания в текст математических формул и иностранного текста, выполнение самых сложных рисунков, графиков, диаграмм и таблиц.

Цифровая информация. Наряду с текстовой в дипломных и курсовых работах значительное место занимает цифровая информация, чаще всего оформляемая в виде таблиц, которые должны отличаться компактностью и иметь единообразие в построении. Каждая таблица нумеруется и имеет название. Слово «Таблица» (сокращать нельзя) и порядковая цифра (без знака №) пишутся в правом верхнем углу; ниже, по середине строки, размещается название таблицы строчными буквами и еще ниже — сама таблица. В тексте на все таблицы должны быть ссылки. Когда в работе всего одна таблица, то слово «Таблица» пишется полностью. В остальных случаях - сокращенно, например: «В табл. 2».

Обычно таблица состоит из следующих элементов: порядкового номера и названия, боковика, заголовка вертикальных граф (головки), горизонтальных и вертикальных граф.

Графический материал. Ценным дополнением к статистическому анализу и обобщению результатов являются иллюстрации (рисунки). Они могут быть в виде графиков, схем, диаграмм, фотографий. Рисунки имеют отдельную нумерацию. Подпись к рисунку делается внизу в следующем порядке: сокращенное слово (Рис.), порядковый номер рисунка (без знака №), точка, название рисунка с заглавной буквы, в конце названия точка не ставится. Располагать иллюстрации в работе необходимо непосредственно после ссылки в тексте, например (рис. 25), в которой они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются.

Подготовка и защита курсовых и дипломных работ

Курсовые работы. Выполненная курсовая работа подписывается студентом на последней странице и сдается научному руководителю за 10-15 дней до защиты. После проверки научный руководитель дает разрешение на защиту в виде визы на титульном листе о допуске к защите. Если работа не соответствует требованиям, научный руководитель возвращает студенту работу на доработку.

Защита курсовых работ осуществляется перед комиссией, назначаемой заведующим кафедрой, в которую входят научный руководитель и два-три ведущих преподавателя. Список студентов, допущенных к защите, с указанием места защиты, дня и часа вывешивается заблаговременно. Обычно курсовая работа должна защищаться до сдачи экзамена. Защита курсовой работы должна показать уровень научно-теоретической подготовленности студента. По содержанию работы можно судить о том, в какой степени студент овладел навыками научного исследования и теоретического обобщения, по защите - насколько самостоятельно мыслит и умеет отстаивать свою точку зрения.

Одним из важных этапов подготовки является написание текста доклада, рассчитанного на 8-10 мин, и подготовка иллюстративного материала, так как читать текст курсовой работы не разрешается. Доклад может строиться по следующему плану:

1. Краткое обоснование выбора темы: актуальность (теоретическая и практическая значимость).
2. Постановка задач.
3. Методы исследований.
4. Анализ теоретических и экспериментальных данных.
5. Выводы.

На защиту обычно приглашаются все студенты специализации, которые должны принимать активное участие в обсуждении работы. Во время защиты ведется специальный протокол, в котором указываются дата проведения защиты, темы курсовых работ, фиксируются задаваемые вопросы и ответы студентов, здесь же выставляется оценка. Оценки объявляются по завершении защиты и обсуждения членами комиссии.

По окончании защиты на титульном листе курсовой работы проставляется номер протокола, дата защиты и оценка, заверенная руководителем работы. Защищенные курсовые работы хранятся на кафедре. Оценка также проставляется в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров[и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
2. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
4. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

Тема 43. Основы научно-исследовательской деятельности в волейболе

План

1. Научно-методическое обеспечение подготовки в волейболе.
2. Роль специалистов по научно-методическому обеспечению (комплексных научных групп) в совершенствовании спортивной подготовки.

1. Научно-методическое обеспечение подготовки в волейболе.

На современном этапе развития спорта доказано, что подготовка сборных, клубных команд и команд резерва по волейболу к соревнованиям международного масштаба и внутреннего чемпионата является сложным и многофакторным процессом, основанным на концепции системного построения тренировки и соревновательной практики. А это означает, что вся система должна разворачиваться как управляемая система с привлечением специалистов, ведущих тренеров-практиков, научных сотрудников, опирающихся на данные научных исследований и владеющих современной информацией, технологиями и методиками исследования.

Система специальных знаний о подготовке и подготовленности спортсменов долгое время носила эмпирический характер. Опыт развития спортивной науки и практики показывает, что спорт требует всё большего научного осмысления и обоснования роста спортивных результатов, построения процесса подготовки,

управления спортивной формой спортсменов и её подведения к пику в строго определенное время.

Начало планомерным научным исследованиям положило создание научных и учебных институтов физической культуры, в которых активизировалась исследовательская работа, объединяющая в единую систему результаты ученых, педагогов и тренеров. С тех пор и по настоящее время увеличивается поток знаний и их интеграция, усиливаются взаимосвязи и координация исследований между фундаментальными и прикладными науками, подвергается всестороннему и системному анализу практика подготовки спортсменов, в результате чего разрабатываются и внедряются рекомендации по её совершенствованию.

Согласно современным представлениям, наука – это сфера человеческой деятельности, направленная на выработку и теоретическую систематизацию объективных знаний о действительности. Основой этой действительности является сбор фактов и постоянное их обновление и систематизация, критический анализ и, на этой базе синтезированных знаний или обобщений, которые позволяют построить причинно-следственные связи и, как следствие, прогнозировать.

Научно-исследовательская деятельность в практике подготовки спортсменов в волейболе должна способствовать разработке и осуществлению (внедрению) результатов исследований в:

- Программы и планы подготовки в деятельность клубов и сборных команд;
- методических рекомендаций по индивидуальной и командной подготовке волейболистов;
- комплексов тестирующих процедур для определения уровня всех видов подготовленности спортсменов;
- рекомендаций по отбору и комплектованию игроков в команду; - методики построения подготовки на различных этапах;
- рекомендаций по управлению соревновательной деятельностью на основе анализа количественных и качественных показателей спортивной деятельности;
- дифференцированного подхода к выбору и обоснованию способов, средств и методов спортивной тренировки в зависимости от амплуа и степени подготовленности волейболистов.

Все вышесказанное означает, что система подготовки, тренировочный и соревновательный процессы, достижение высоких спортивных результатов требуют создания целостной, единой системы научно-методического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Для ведения работы по научно-методическому обеспечению на современном уровне необходимо создание научных центров и лабораторий, оснащенных новейшей техникой. Широкое внедрение диагностической аппаратуры и вычислительной техники, использование различных компьютерных программ обследования соревновательной деятельности позволяют оперативно получать разнообразную и объективную информацию о технике движений, тактике, об уровне работоспособности спортсменов, психологическом состоянии и индивидуальных особенностях спортсменов.

Стремление вывести работу по созданию научно-методического

сопровождения подготовки сборных, клубных команд и их резерва на качественно новый уровень, усовершенствовать формы и методы обеспечения, разработать новые технологии подготовки спортсменов высокой квалификации – один из важнейших путей развития волейбола в стране и поднятия его престижа в мире.

Система многолетней спортивной подготовки нуждается в специализированном управлении. Система управления – многокомпонентная, задачи управления – многообразны, т.к. в процессе управления подготовкой с целью достижения высоких результатов необходимо в комплексе решать организационные, психолого-педагогические, медико-биологические, материально-технические, воспитательные и другие вопросы.

На качество и характер управления в любой сфере деятельности влияет конкретный стиль управления, т.е. человеческий фактор, т.к. все процессы системы зависят от людей, работающих в баскетболе, их профессионализма и творческого отношения к делу.

2. Роль специалистов по научно-методическому обеспечению (комплексных научных групп) в совершенствовании спортивной подготовки.

Однако в настоящее время, в связи с отсутствием в течении длительного времени этой работы в стране наблюдается кадровый дефицит высокопрофессиональных тренеров, специалистов и судей и дефицит информации, снижающий их компетентность.

Большинство из них нуждается в помощи по повышению своей квалификации и овладению современными концепциями, формами, средствами и методами работы. Недостаток кадрового обеспечения негативно влияет на качество подготовки отечественных спортсменов в связи с отсутствием единой стратегии развития волейбола, единого технологического процесса подготовки, разного толкования научно-методических основ управления тренировочным и соревновательным процессами, судейства соревнований.

В настоящее время остро встает вопрос о повышении профессиональной компетентности специалистов. К сожалению, деятельность многочисленных организаций по подготовке и повышению квалификации кадрового контингента находится на стадии становления и требует усовершенствования.

Создание системы непрерывного профессионального образования специалистов, повышения квалификации и переподготовки даст возможность постоянного роста тренеров, судей и специалистов по Научно-методическому обеспечению новой формации, у которых есть желание совершенствовать свой профессионализм на протяжении всей жизни и накапливать капитал знаний, умений и навыков, который принесет им карьерный рост, обеспечит конкурентное преимущество.

В последнее время остро встал вопрос по созданию. Комплексных научных групп, целью которых должно стать: обеспечение тренерского состава объективной и достоверной информацией о степени всесторонней подготовленности игроков и команды, и выработка оптимальных управленческих решений и коррекций в процессе подготовки и участия команды в соревнованиях.

Специалисты должны работать по следующим направлениям, имеющим практическую значимость:

- определение тенденций развития волейбола и системы спортивной подготовки;
- обоснование планирования и программирования подготовки команды, в том числе индивидуального планирования в командном виде спорта;
- систематизация методов комплексного контроля и его проведение на различных этапах подготовки;
- определение и обоснование количественных и качественных параметров специальной подготовленности волейболистов;
- изучение рассогласования модельных и реализованных показателей подготовленности и соревновательной деятельности волейболистов;
- анализ и характеристику нагрузок в процессе централизованной подготовки сборной команды и т.д.

Специалисты комплексных научных групп должны проводить этапный контроль (ЭКО), текущий контроль (ТО) и обследование соревновательной деятельности (ОСД) волейболистов и осуществлять постоянный сбор достоверной и объективной информации, формирование единого информационного банка данных по результатам обследования спортсменов и оценки их функционального состояния, общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности

Методики этапного контроля используется на разных этапах каждый год, что дает возможность накапливать стандартную информацию и делать заключения с целью:

- оценки функционального состояния и общей работоспособности спортсменов;
- оценки уровня специальной подготовленности волейболистов ; - выявления слабых звеньев подготовленности и факторов, лимитирующих спортивные достижения.

Анализ результатов контроля позволяет разрабатывать методические рекомендации:

- по составлению перспективных планов подготовки;
- по стратегии применения тренировочных средств и нагрузок различной направленности;
- по рациональной динамике спортивных результатов на предстоящий подготовительный или соревновательный период (этап) подготовки.

Текущее обследование спортсменов позволяет:

- оценить текущее состояние и специальную подготовленность спортсмена;
- провести сравнительный анализ текущего состояния и специальной подготовленности спортсмена с результатами предыдущих обследований.

На основании результатов текущего обследования разрабатываются методические рекомендации по коррекции тренировочного процесса с учетом специфики волейбола.

Также контроль спортсменов служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, что особенно важно на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Информация оперативного состояния должно учитываться при планировании длительности разминки, интервалов отдыха, количества повторений и различных по направленности компонентов тренировочного занятия. На наш взгляд, широкомасштабное развертывание работы по научно-методическому обеспечению подготовки волейболистов должно проводиться не только в сборных командах, ее следует разворачивать в клубах, в вузовских коллективах, в детско-юношеских организациях.

Желательно включать в тренерский состав сборных команд специалистов, способных вести работу по научно-методическому обеспечению, проводить специальную работу по подготовке научных кадров и повышению их квалификации. Все это в комплексе с деятельностью квалифицированного тренерского состава будет способствовать совершенствованию подготовки мастерства отечественных волейболистов.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров[и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
2. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
4. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

Тема 44. Методы научных исследований в волейболе

План

1. Характеристика основных методов научного исследования в волейболе:
 - а) анализ научно-методической литературы;
 - б) педагогическое наблюдение: непосредственное, опосредованное, открытое, закрытое;
 - в) беседа, интервью, анкетирование;
 - г) контрольные испытания, тесты, теория тестов;
 - д) экспертное оценивание;
 - е) хронометрирование;
 - ж) педагогический эксперимент,
- 3) методы математико-статистической обработки результатов педагогического эксперимента.

1. Характеристика основных методов научного исследования в волейболе:

При проведении научно-исследовательской работы используют четыре категории методов исследования:

- 1) Всеобщий - метод диалектического познания;
- 2) Общие, т.е. характерные для широкого круга наук: логические (анализ, синтез, дедукция и др.); наблюдения, анкетирование и др.;
- 3) Частные, т.е. используемые в наиболее близких к спорту науках (тестирование, математические и др.);
- 4) Специальные - наиболее характерные для конкретных видов спорта и, в частности, для спортивных игр (хронометрирование, биомеханические методы, методы стенографирования соревновательной деятельности, оценки соревновательных действий и др.).

В большинстве исследований применяют несколько методов. В спортивных играх, как и в других видах спорта, основными являются педагогические методы.

Остановимся на некоторых методах научного исследования.

Анализ научно-методической литературы. Следует помнить, что исследовательская работа – это прежде всего обобщение уже имеющейся информации. Всегда важно выявить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований.

Вместе с тем квалификационный анализ литературных источников требует знаний определенных правил их поиска, соответствующей методике изучения и конспектирования.

Основными хранилищами научно-технической информации являются библиотеки. В *алфавитном* каталоге сведения об имеющейся в библиотеке литературе располагаются в едином алфавитном порядке с указанием фамилий авторов или названий книг. С алфавитными широко распространены *систематические* каталоги. Описание произведений в них даны по отраслям науки и техники. Отделы и подотделы таких каталогов строятся в порядке от общего к частному, который закрепляется специальными индексами – сочетанием букв или цифр. Отделы систематических каталогов нередко имеют вначале перечни своих подразделений со ссылками и примечаниями, позволяющими ориентироваться в большом массиве каталожных карточек.

В ряде крупных научных и технических библиотек создаются *предметные* каталоги. Они отражают более частные вопросы и группируют описания литературы под наименованием предметов в алфавитном порядке.

Кроме рассмотренных выше основных видов каталогов, можно выделить еще каталоги *периодических* изданий, получаемых библиотекой, или каталоги журнальных и газетных статей. При работе с литературой следует учесть, что материалы журналов и сборников содержат более свежие данные, чем книги и монографии, так как последние долго и готовятся к печати, и издаются. В то же время в монографиях и книгах материал излагается более подробно.

В процессе изучения литературы немаловажное значение имеют способы чтения, которые определяются задачами исследования и содержанием источника. Одним из эффективных приемов изучения литературы - *беглое* чтение, в процессе которого студент как бы просматривает материал от начала до конца. Весьма

полезным является также неполное, или *выборочное*, чтение различных разделов книги. Довольно распространено *сплошное* чтение. В изучении литературы может использоваться и *смешанное* чтение, когда применяются все указанные выше способы в различной последовательности. Такой обычно бывает техника изучения важнейших работ и исследований, к которым приходится обращаться многократно. Большую помощь в поиске информации при подготовке сообщений, доклада, реферата, курсовой или дипломной работ может оказать глобальная телекоммуникационная сеть Интернет.

Анализ документальных и архивных материалов. Еще одним методом сбора фактических данных является изучение педагогической документации и архивных материалов: планов и дневников тренировок, протоколов соревнований, руководящих материалов и сводных отчетов спортивных организаций, материалов инспектирования, учебных планов и программ, журналов учета успеваемости и посещаемости, личных дел и медицинских карточек, статистических материалов и т.п. В этих документах фиксируются многие объективные данные, помогающие установить ряд характеристик, выявить причинные связи, некоторые зависимости и т.д.

Большинство необходимых документов собрано в государственных архивах. Свои архивы имеют также ряд научных и учебных заведений и организаций.

Работа в архиве – важное звено многих научных и научно-методических исследований, поэтому знакомство с организацией, методикой и техникой архивного дела можно считать неотъемлемой частью общенаучной подготовки.

Педагогические наблюдения. В области физического воспитания и спорта целью проведения педагогического наблюдения является изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса, к которым можно отнести следующие:

- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания, их место в занятиях;
- методы обучения и воспитания;
- поведение занимающихся и преподавателя, тренера;
- характеристика и величина тренировочной нагрузки;
- некоторые элементы техники выполнения движений;
- тактические действия;
- величина пространственных, временных и силовых характеристик;
- количественная сторона процесса: количество бросков в ворота, бросков в падении и т.д.

Объектами наблюдений могут быть отдельные учащиеся, спортсмены, тренеры и преподаватели, классы в школе, отделения ДЮСШ, группы спортсменов различной подготовленности (новички, разрядники, сборных коллективов), разного возраста и пола, а также условия занятий (в зале и на воздухе), их сроки (продолжительность, периоды тренировочного процесса) и т.д.

Содержание каждого наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты, например: построения тренировочного цикла, объем нагрузки, порядок использования специальных подготовительных и подводящих упражнений и т.п.

Виды педагогических наблюдений. В методике проведения педагогических исследования могут использоваться различные виды наблюдений.

Непосредственным считается такое наблюдение, когда исследователь является наблюдателем происходящего педагогического явления. При этом он может выступать в роли или наблюдателя, т.е. нейтрального лица по отношению к педагогическому процессу, или его участника, руководителя, организатора. Весьма интересны наблюдения, проводимые «изнутри», т.е. когда исследователь из пассивного наблюдателя превращается в непосредственного участника учебно-тренировочного процесса с одинаковыми для всех занимающимися правами, испытывая на себе все то, что происходит с ними.

Несмотря на положительные стороны в проведении непосредственных наблюдений, у исследователя не всегда бывают возможности для сбора достаточно большого фактического материала. В этом случае материал личных наблюдений дополняется и корректируется *опосредованными* (косвенными) наблюдениями, к проведению которых привлекаются студенты, преподаватели, ученики и др. Методика проведения таких наблюдений должна быть заблаговременно отработана теми, кто будет их вести. Как непосредственное, так и опосредованное наблюдения по форме могут быть открытыми или скрытыми.

Открытыми считаются такие, при которых занимающиеся и преподаватели знают, что за ними ведется наблюдение. При проведении же *скрытого* наблюдения предполагается, что ни занимающиеся, ни преподаватель об этом не знают. По этой причине скрытое наблюдение с точки зрения получения более достоверных фактов имеет преимущество, т.к. поведение занимающихся и преподавателя в данном случае остается естественным.

По времени проведения любые наблюдения подразделяются на непрерывные и дискретные (прерывистые). Наблюдение считается *непрерывным*, если оно отражает явление в законченном виде.

Однако вести непрерывное наблюдение становится невозможно, когда его предметом является процесс, границы начала и завершения которого значительно удалены во времени. За такими процессами целесообразнее проводить *дискретное* наблюдение. Оно характеризуется тем, что в процессе его проведения изучается не все педагогическое явление в целом, а лишь его главные этапы.

В зависимости от поставленных задач наблюдением может быть охвачено сразу или несколько в разной степени взаимосвязанных явлений, составляющих в сумме одно из определяющих направлений, или их минимум, когда вычисляется одно из таких явлений в его собственных границах. В первом случае можно говорить о *монографическом*, а во втором – об *узкоспециальном* наблюдении.

Организация наблюдений. Методика наблюдения, его построение, отбор соответствующих видов, содержание, техника проведения наблюдений зависит от многих обстоятельств, и главным образом от существа и особенностей изучаемой проблемы, конечной цели и задач исследования, характера объекта, подлежащего наблюдению, условий, в которых находится предмет изучения и исследователь, оснащенности вспомогательными средствами, количества участников исследовательской работы, наконец, от места наблюдения среди других методов в проводимом исследовании.

Для регистрации результатов наблюдений могут использоваться самые разные способы и приемы как с применением технических средств, так и без них. Наиболее простым и сложным можно считать протоколирование, которое обычно ведется на заранее подготовленных бланках. Весьма удобным и эффективным вариантом ведения протокола наблюдения можно считать сочетания одного из письменных способов с записью на магнитную ленту или просто наговаривание, комментирование в микрофон без письменной записи. Для ведения записей наблюдений за спортивными мероприятиями, которые могут проводиться в самых различных условиях, лучше всего пользоваться портативным магнитофоном, имеющим микрофоны с дистанционным управлением. Наблюдение, проводимое с использованием специальных приборов и технических средств, позволяет также более точно и объективно определять пространственные и временные параметры и усилия при выполнении физических упражнений.

Беседа, интервью и анкетирование. В исследованиях, проводимых в области физического воспитания и спорта, так же как и в исследованиях по педагогике, психологии и социологии, широкой известностью пользуются методы, которые в наиболее общем смысле слова можно назвать опросом. В зависимости от методики и проведения такого опроса выделяют беседу, интервью и анкетирование.

Беседа применяется как самостоятельный или дополнительный метод в целях получения необходимой информации или разъяснений по поводу того, что не было достаточно ясным при наблюдении.

Разновидностью беседы можно назвать интервьюирование, перенесенное в область педагогических исследований из социологии. Интервью – это метод получения информации путем устных ответов респондентов. В отличие от беседы, где и респонденты, и исследователь выступают активными сторонниками, при интервьюировании вопросы, построенные в определенной последовательности, задает только исследователь, а респондент отвечает на них. В данном случае ответы могут записываться открыто.

Наиболее распространенной формой опроса является *анкетирование*, проведение которого предусматривает получение информации от опрашиваемых путем письменного ответа на систему стандартизированных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. В отличие от беседы в анкете существует жесткая логическая конструкция.

По содержанию вопросы анкеты бывают прямыми и косвенными. Прямые - предусматривают получение от респондента информации, непосредственно отвечающей задачам исследования, т.е. в случае, когда содержание вопроса и объект интереса исследователя совпадают.

По форме представления ответов вопросы (задания) анкеты подразделяются на открытые и закрытые. Вопросы принято называть *открытыми*, если инструкция не ограничивает способ ответа на них, если заранее не определяются ожидаемые варианты и ответы респондентами могут быть даны в свободной форме. Более удобны в этом отношении анкеты с *закрытыми* вопросами, в которых возможности выбора ограничиваются отдельным числом вариантов, предусмотренных составителем. При этом количество вариантов ответов может быть самым различным в зависимости от характера вопроса и других факторов.

Контрольные испытания. Успешное решение задач физического воспитания и спортивной тренировки во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью учащихся. В связи с этим особенно широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Использование контрольных нормативов и тестов в области физического воспитания и спорта может помочь решить следующие задачи:

- выявить общий уровень тренированности с помощью комплексных методов тестирования, которые включают оценку функционального состояния внутренних органов, антропометрические изменения, определение уровня развития психических и двигательных качеств;

- выявить уровень специальной тренированности спортсмена с помощью комплексных методов тестирования, включающих оценку функционального состояния внутренних органов, определение степени развития двигательных и психических качеств, а так же степени овладения техническими и тактическими навыками;

- выявить динамику развития спортивных результатов в процессе тренировки (в том числе и многолетней);

- изучить систему планирования процесса тренировки;

- изучить методы отбора талантливых спортсменов;

- рационализировать существующие системы тренировки;

- воспитать у спортсменов самостоятельность и сознательное отношение к выполнению упражнений и повысить самоконтроль;

- проверить теоретические положения на практике и подтвердить единство и совпадение положений теории и практики;

- установить контрольные нормативы для различных этапов и периодов учебно-тренировочного процесса;

- разработать контрольные нормативы по отдельным видам спорта и для спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

В зависимости от того, какую задачу предполагается решить с помощью тестов, различают следующие их разновидности, а именно тесты:

- для функционального исследования сердечно-сосудистой системы;

- для антропометрических измерений с целью определения зависимости спортивных достижений от телосложения;

- для исследования двигательной работоспособности;

- для исследования физических качеств;

- для определения технических и тактических навыков;

- для определения психологической и морально-волевой подготовки.

Тесты прежде всего характеризуются научной аутентичностью, критерием которой являются валидность (действительность), надежность и объективность. В качестве ведущего критерия аутентичности теста следует считать валидность, в то время как надежность и объективность нужно рассматривать в большей степени как дополнительные критерии. Если в каком либо тесте отсутствует критерий валидности, то даже наличие высокой степени достоверности и объективности не может обеспечить ему достаточную надежность.

При проведении контрольных испытаний, если необходимо получить надежные результаты, необходимо соблюдать максимально возможную точность, аккуратность и тщательность. Поэтому исключительно важное значение имеет неукоснительное соблюдение инструкции проведения тестов и контрольных упражнений.

В методике проведения контрольных упражнений и тестов следует руководствоваться следующими общими положениями:

- условия выполнения тестирования являются одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т.п.);

- контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;

- в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;

- контрольное упражнение измеряется в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений т.п.);

- желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов и испытаний для исследуемых.

- *Экспертное оценивание.* Большинство педагогических явлений не имеет количественного выражения в этом случае используется метод экспертных оценок с привлечением специалистов-экспертов. Существует несколько способов проведения экспертных оценок. Наиболее простой из них – ранжирование, т.е. определение относительной значимости объектов экспертизы на основе упорядочения.

- *Хронометрирование.* Хронометрирование можно рассматривать как составную часть педагогического наблюдения. Однако иногда оно может использоваться и как самостоятельный метод. Основное содержание хронометрирование – определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. Графическое изображение распределение времени называется хронографированием. С этой целью во время занятий фиксируются следующие виды деятельности:

- выполнение физических упражнений;
- слушание объяснений и наблюдение за показом упражнения;
- отдых, ожидание занимающимися очередного выполнения упражнения;
- действия по организации занятий, упражнений;
- простои.

Такое распределение видов деятельности имеет весьма условный характер.

Результаты хронометрирование записываются в специальных протоколов.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности тех или иных методов, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Педагогическая наука широко использует эксперимент. Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание и методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, но знания

занимающихся, приобретаемые ими навыки и умения, тем более уровень здоровья не должны снижаться или ухудшаться в итоге исследований. Поэтому одним из основных методов педагогического эксперимента всегда является введение усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих их качество.

Математические методы. Широкое распространение в научных исследованиях по спортиграм получили математические методы, особенно статистические.

Связано это с тем, что сама игровая деятельность в спортивных играх носит сложный вероятностный характер. Поэтому раскрыть ее, не используя статистического аппарата, практически невозможно.

В начале 70-х годов широкое распространение получил так называемый параметрический анализ (использование средних величин и доказательств их достоверности), во второй половине 70-х годов шире стали использоваться корреляционный, регрессионный и дисперсионный анализ.

В наши дни стали применять в работах по спортивным играм факторный анализ, математическую теорию игр, теорию информации и др. При этом, благодаря компьютеризации, все вычислительные процедуры ведутся автоматизировано и быстро.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
2. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
4. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

Тема 45. Методы исследования отдельных компонентов спортивной деятельности в волейболе (физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, а также их соревновательной деятельности)

План

1. Методы исследования отдельных компонентов спортивной деятельности волейболистов (физического состояния и физической подготовленности волейболистов, физического развития; технической подготовленности волейболистов; тактической подготовленности; психологической подготовленности волейболистов; результативности и эффективности соревновательной деятельности волейболистов).

1. Методы исследования отдельных компонентов спортивной деятельности волейболистов

Физическое развитие — совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма. Физическое развитие во многом обусловлено наследственными факторами (генотип), но вместе с тем его состояние после рождения (фенотип) в большей степени зависит от условий жизни и воспитания.

Физическое развитие является одним из показателей состояния здоровья населения. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом морфологических и функциональных сдвигов в деятельности организма, улучшением механизмов регулирования и адаптации к физическим нагрузкам, ускорением процессов восстановления.

Современные задачи спорта высших достижений диктуют необходимость ускоренного изучения факторов, влияющих на спортивный результат, определения их значимости для представителей различных спортивных специализаций. В связи с этим разносторонне исследуются функциональные и морфологические особенности организма спортсмена, разрабатываются модельные характеристики, или нормативные показатели особенностей телосложения, спортсменов разного возраста (паспортного, биологического), квалификации, специализации и пола, пользуясь которыми, определяют пригодность начинающих заниматься оздоровительной ФК и спортом и их перспективность.

Спортивная антропология, являясь составной частью общей антропологии, изучает закономерности морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме человека под влиянием занятий ФК и спортом.

Основным методом спортивной антропологии является метод антропометрии, который заключается в определении размеров тела.

При проведении антропометрических исследований необходимо соблюдать некоторые методические требования, которые обеспечивают не только точность измерений, но и возможность сравнения их результатов.

Исследования должны проводиться в одно и то же время суток (желательно в первой половине суток, так как к концу дня продольные размеры тела могут уменьшаться; особенно важно учитывать это при повторных исследованиях).

Участки тела, на которых проводятся исследования, должны быть полностью обнажены.

Необходимо обеспечить на весь период исследования (особенно продольных размеров) постоянство позы спортсмена.

Необходимо соблюдать точность измерений. Допустимые отклонения при повторных измерениях — 2—3 мм (для длины тела допускается различие между двумя измерениями 4 мм). В протокол заносится величина наиболее близких результатов.

Среди множества объектов, изучаемых в СМ, наибольшее внимание уделяется тотальным размерам тела. Выделяют весовые и пространственные размеры: из весовых — массу тела (кг), из пространственных — линейные размеры (длину тела и обхват грудной клетки — в см), объемные (объем тела — m^3 ; л; $дц^3$) и поверхностные (абсолютную поверхность тела — m^2). Кроме

того, важно знать соотношение
тотальных размеров тела.

При изучении пропорций тела следует выделять тип пропорций, продольные и поперечные целые и обхватные размеры сегментов тела, их поверхность, объем, локализацию масс, а также соотношение размеров сегментов тела, ориентированных в различных плоскостях и измеряемых различными физическими величинами.

Для обеспечения точности измерений тела спортсменов используют так называемые антропометрические точки, имеющие строгую локализацию: отростки, бугры, мышелки, края костные выступы, постоянные складки кожи и др. Местонахождение той или иной антропометрической точки определяют путем пальпации и безболезненного надавливания с последующим обозначением ее дермографическим карандашом.

В антропометрии продольные размеры тела человека определяют как расстояние между антропометрическими точками, ориентированными в вертикальной плоскости; поперечные размеры — как расстояние между точками, ориентированными в горизонтальной плоскости; глубинные размеры — как расстояние между точками, ориентированными в сагиттальной плоскости.

Измерения можно проводить двумя способами:

- с помощью антропометра определяют высоту всех антропометрических точек над опорной поверхностью, на которой стоит спортсмен. Затем, последовательно вычитая высоту одной точки из высоты другой, определяют длину соответствующих сегментов тела;
- с помощью штангового циркуля измеряют длину того или иного сегмента тела между его крайними точками.

Первый способ обычно применяют для определения продольных размеров тела и его сегментов, а второй — для определения поперечных размеров.

• Обхватные размеры тела (и периметры) измеряют сантиметровой лентой (в сантиметрах). Окружность конечностей измеряется в симметричных местах, на определенном расстоянии от костных опознавательных (антропометрических) точек. Например, если окружность правого бедра измеряют на 10 см ниже большого вертела, то на таком же расстоянии следует измерить и окружность левого бедра.

Исследование мышечной системы.

Для определения степени развития отдельных функциональных групп мышц используется методика, базирующаяся на том, что в проксимальных отделах конечностей располагаются преимущественно двухсуставные мышцы, а в дистальных — односуставные; окружность каждого сегмента конечности рекомендуется измерять в двух местах — в дистальном и проксимальном отделах.

Измерение кожно-жировых складок.

Определение толщины кожно-жировых складок, характеризующих степень развития подкожного жирового слоя, производят методами калиперометрии, рентгенографии, ультразвуковой эхолокации и др. Следует помнить, что ошибка при измерении в 1 мм приводит к неточности при вычислении жирового компонента массы тела в 1 — 2 кг, что составляет 10—20 % среднего количества жировой массы организма.

Вычисление компонентов массы тела. Масса тела определяется на медицинских весах с точностью до 50 г через 2—3 ч после еды. Этот показатель считается недостаточно информативным (особенно при динамических наблюдениях), так как при одной и той же массе тела могут существенно различаться составляющие ее компоненты (жировой, мускульный и костный).

Для оценки физического состояния спортсменов различных специализаций и контроля за режимом тренировки применяют различные методы определения состава массы тела, позволяющие дифференцировать ее отдельные компоненты. Компоненты массы тела рассчитывают по формулам.

Исследование амплитуды движения в конечностях. Угловые измерения амплитуды движения в суставах проводят при помощи *угломеров*. Объем движений, или амплитуды активного и пассивного движения, т.е. предел, при котором движения прекращаются активно или пассивно, определяют в градусах по шкале угломера. Кроме того, необходимо иметь представление о средних величинах *размаха движений* в исследуемых суставах. Амплитуда движения рассматривается как разница между максимально возможным разгибанием и сгибанием в суставе.

Измерение силы мышц. Для измерения силы мышц применяют специальные приборы — *динамометры*. С их помощью определяют силу мышц-сгибателей кисти и пальцев (кистевая динамометрия), а также силу мышц-разгибателей спины (становая динамометрия).

Абсолютные показатели силы мышц недостаточно информативны, так как спортсмены даже одной специализации отличаются друг от друга по массе и составу тела. Поэтому для сравнительной оценки используют относительные показатели силы ($F_{отн}$), исчисляемые на единицу массы тела в процентах.

Исследование органов и систем проводят по общепринятым методикам (осмотр, пальпация, перкуссия и др.).

Функциональные пробы позволяют оценивать общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам, которые в ряде случаев имитируют стрессорные воздействия.

Ведущим показателем функционального состояния организма является *общая физическая работоспособность*, или готовность производить физическую работу.

Все функциональные пробы классифицируются по двум критериям: характеру возмущающего воздействия (физические нагрузки, перемена положения тела, задержка дыхания, натуживание и др.) и типу регистрируемых показателей (систем кровообращения, дыхания, выделения и др.).

В качестве регистрируемых после пробы показателей используют физиологические константы, имеющие определенную шкалу измерений. Для их регистрации применяют специальную аппаратуру (электрокардиограф, газоанализатор и др.).

Одним из объективных критериев здоровья человека является уровень физической работоспособности (ФР). Высокая работоспособность служит показателем стабильного здоровья, и наоборот, низкие ее значения рассматриваются как фактор риска для здоровья. Как правило, высокая ФР связана с более высокой двигательной активностью и более низкой заболеваемостью, в том числе и сердечно-сосудистой системы.

Физическая работоспособность — комплексное понятие. Оно определяется значительным числом факторов: морфофункциональным состоянием различных органов и систем, психическим статусом, мотивацией и др. Поэтому заключение о ее величине можно составить только на основе комплексной оценки.

Неспецифические функциональные пробы

Основные *неспецифические функциональные пробы*, применяемые при исследовании спортсменов, можно условно разделить на 3 группы.

1. Пробы с дозированной физической нагрузкой. К ним относятся одномоментные (20 приседаний за 30 с, 2-минутный бег на месте в темпе 180 шагов/мин, 3-минутный бег на месте, 15-секундный бег в максимальном темпе и т.д.), двухмоментные (сочетание 2 стандартных нагрузок) и комбинированная трехмоментная проба Летунова (20 приседаний, 15-секундный бег и 3-минутный бег на месте). Кроме того, к этой группе относятся велоэргометрические нагрузки, степ-тест и т.п.

2. Пробы с изменением внешней среды. В эту группу входят пробы с вдыханием смесей, содержащих различный (повышенный или пониженный по сравнению с атмосферным воздухом) процент O_2 или CO , задержка дыхания, нахождение в барокамере и т.п.; пробы, связанные с воздействием различной температуры, — холодовые и тепловые.

3. Фармакологические (с введением различных веществ) и вегетативно-сосудистые (ортостатическая, глазосердечная и т.п.) пробы и др.

Помимо приведенных проб, в функциональной диагностике используются также *специфические пробы*, имитирующие деятельность, характерную для конкретного вида спорта

При всех этих пробах можно исследовать изменения показателей функции различных систем и органов и по этим изменениям оценить реакцию организма на определенное воздействие.

При оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы выделяют 4 типа реакций на нагрузку: нормотонический, астенический, гипертонический и дистонический. Выявление того или иного вида реакций позволяет судить о регуляторных нарушениях системы кровообращения, а следовательно, косвенно о работоспособности.

Установлено, что наиболее полное представление о функциональных резервах организма может быть составлено в условиях нагрузок, при которых задействовано не менее $\frac{2}{3}$ мышечного массива. Такие нагрузки обеспечивают предельную интенсификацию функций всех физиологических систем и позволяют не только выявить глубинные механизмы обеспечения работоспособности, но и обнаружить пограничные с нормой состояния и скрытые проявления недостаточности функций. Подобные нагрузочные тесты получают все большее распространение в клинической практике, физиологии труда и спорта.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) разработаны следующие требования к тестированию с нагрузками: нагрузка должна подлежать количественному измерению, точному воспроизведению при повторном применении, вовлекать в работу не менее $\frac{2}{3}$ мышечного массива и обеспечивать максимальную интенсификацию физиологических систем; характеризоваться простотой и доступностью; полностью исключать сложнокоординированные движения; обеспечивать возможность регистрации физиологических показателей во время выполнения теста.

Определение максимального потребления кислорода

Существует много разнообразных методов как прямого, так и прогностического (непрямого) определения максимального показателя кислорода (МПК). В основе этих методов лежат рекомендации специальной комиссии ВОЗ по стандартизации тестирования физической работоспособности человека.

Прямое измерение МПК. Прямое определение МПК проводят при велоэргометрии, степэргометрии и работе на тредмиле. Общим принципом тестирования является использование нагрузок, вызывающих максимальную мобилизацию системы кислородного обеспечения организма.

При этом применяют следующие типы нагрузок.

Нагрузки постоянной мощности до полного утомления. Мощность нагрузки должна соответствовать пред полагаемому критическому уровню (максимуму аэробной производительности), который предварительно определяется непрямым методом при использовании нагрузок субмаксимальной интенсивности. Выполнению теста должна предшествовать 2-минутная разминка при мощности, составляющей не более 70 % от предсказанного максимума.

Дискретные нагрузки возрастающей мощности. Работа выполняется в интервальном режиме, при котором 5-6-минутные нагрузки, увеличивающиеся на некоторую постоянную величину, сменяются периодами отдыха. Работа в таком режиме продолжается до отказа.

Непрерывные нагрузки с линейно возрастающей мощностью.

Непрерывные нагрузки со ступенчатым повышением мощности. Длительность каждой ступени 2-4-6 мин.

В каждом случае испытуемый должен выполнить предельную мышечную работу.

Выбор мощности для каждой ступени нагрузки можно проводить и в соответствии с должным уровнем максимального потребления кислорода. Наиболее целесообразный темп педалирования — 60 об/мин, поскольку он обеспечивает наибольший КПД.

Прямое измерение максимального потребления кислорода может быть произведено также при степэргометрии. С этой целью используют одинарную (высотой 40—50 см) или двойную ступеньку. Первоначальная мощность нагрузки составляет не более 70 % МПК. Затем ее увеличивают путем нарастания через каждые 2 мин темпа восхождения от 80 до 140 шагов/мин. Ритм задается метрономом.

Для определения МПК во время проведения тестов производится анализ выдыхаемого воздуха с помощью газоанализатора Холдена (забор воздуха проводится в мешки Дугласа за 30-секундные отрезки времени) или автоматических анализаторов («Spirolyt», «Gaeger», Германия; «Baekman», США; «Metabotest», Голландия, и др.). Анализаторы «Gaeger» и «Metabotest» позволяют осуществлять непрерывную регистрацию концентрации кислорода и углекислого газа в выдыхаемом воздухе в исходном состоянии, во время нагрузки и в восстановительном периоде после нее.

Определение физической работоспособности по тесту PWC

PWC_{170} — мощность нагрузки при ЧСС 170 в 1 мин. Физиологической предпосылкой определения PWC_{170} является наличие линейной зависимости между ЧСС и мощностью выполненной работы. При более высоких величинах ЧСС прямолинейный характер связи прерывается. ЧСС₁₇₀ является оптимальной для работы сердца здорового молодого человека, при этом отмечаются максимальные значения сердечной производительности. Дальнейшее учащение приводит к снижению ударного объема крови. Преимущество этого метода состоит в том, что он довольно прост и позволяет при выполнении двух нагрузок умеренной мощности определить работоспособность (PWC_{170}).

Метод определения PWC_{170} при велоэргометрии. Существует два способа выполнения нагрузок на велоэргометре для определения PWC_{170} . При одном из них (проба Съестранда, 1947) определяют ЧСС во время работы на велоэргометре мощностью 50, 100, 150 и 200 Вт. Продолжительность каждой ступени 5 мин. Нагрузку прекращают при достижении ЧСС 170 в 1 мин. Если наступает устойчивое состояние ЧСС на более низком уровне, то производят экстраполяцию до ЧСС₁₇₀.

Второй способ предусматривает последовательное выполнение двух нагрузок умеренной мощности с 3—5-минутным отдыхом или без него. Частота педалирования постоянная, в диапазоне 60—80 оборотов в 1 мин; продолжительность каждой нагрузки от 3 до 6 мин. Мощность напряжения подбирают таким образом, чтобы разница между ЧСС при первой и второй ступенях составляла не менее 40 в 1 мин. Расчет PWC_{170} производят двумя способами: графическим и математическим.

Другие методы оценки физической работоспособности

Проба Шефарда. Автором предложен двухступенчатый степ-тест, который предусматривает темп восхождения на ступеньку в зависимости от возраста, пола и массы тела. Время восхождения — 4—5 мин.

Гарвардский степ-тест. Тест предусматривает восхождение на ступеньку: для мужчин — высотой 50 см, для женщин — 43 см при частоте 30 в 1 мин (темп метронома устанавливается на 120 в 1 мин) и длительности 5 мин. Каждое восхождение состоит из 4 шагов.

Физическое состояние — это совокупность взаимосвязанных признаков, в первую очередь таких, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, пол, возраст, физическое развитие, физическая подготовленность. Вместе с тем зарубежные авторы под этим термином понимают готовность («physical fitness») человека к выполнению физической работы, занятиям физкультурой и спортом.

Применительно к спортсмену физическая готовность — это только часть общей физической подготовленности, которая, кроме двигательной, включает эмоциональную, социальную и интеллектуальную компоненты. В некоторой степени это понятие сходно с термином «физическая форма».

Наибольшие факторные нагрузки в структуре физического состояния несут показатели общей физической работоспособности, выраженные как ее аэробной (VO_{2max} , общая выносливость t_{max} , АМЕ), так и анаэробной (ХНАМЕ) компонентой.

Существенная роль в структуре физического состояния принадлежит комплексу гемодинамических показателей, полученных при максимуме нагрузки и отражающих мощность кардициркуляторного резерва (минутный объем сердца, ударный объем крови, O_2 -пульс, потребность миокарда в O_2 , общее периферическое сопротивление). Эта группа показателей обладает высокой информативностью для оценки физического состояния.

Достаточно выражена в структуре физического состояния значимость показателей гемо- и кардиодинамики в состоянии мышечного покоя.

Несколько меньшая, но все же заметная значимость в структуре физического состояния респираторных реакций.

Менее заметна значимость антропометрических параметров, характеризующих физическое развитие человека. Если в период роста и становления организма показатели физического развития играют ведущую роль в формировании функциональных возможностей организма и широко используются при отборе для занятий конкретным видом спорта, то у взрослого человека они приобретают подчиненное значение. На первый план для лиц зрелого возраста выступают показатели общей физической работоспособности, функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, возраст.

Экспресс-методы оценки физического состояния для первичного, текущего врачебно-педагогического контроля. В нашей стране разработаны комплексные диагностические системы КОНТРЭКС-3, КОНТРЭКС-2 и КОНТРЭКС-1, предназначенные соответственно для первичного, текущего врачебно-педагогического контроля и самоконтроля физического состояния. С их помощью можно определить не только уровень физического состояния, но и структуру физической подготовленности.

Краткие характеристики психодиагностических методик

Бланковые методики – составляют большинство из них. В них испытуемому предлагают серию суждений или вопросов. По полученным ответам судят о психологии испытуемого.

Эти методики просты для разработки, использования и обработки результатов.

Опросные методики – занимают второе место по частоте применения. В них испытуемому задают устные вопросы, отмечают и обрабатывают его ответы.

Рисуночные психодиагностические методики – используют созданные испытуемым рисунки, которые могут иметь тематический или спонтанный характер. Иногда используется прием интерпретации испытуемым готовых изображений.

Проективные методики – в свою очередь могут быть бланковыми, опросными, рисуночными. Применяются все чаще, т. к. методики этой группы наиболее валидные и информативные.

Объективно-манипуляционные методики – в которых решаемые испытуемыми задачи предлагаются им в форме реальных предметов, с которыми предстоит нечто сделать – собрать, изготовить, разобрать и т. п.

Таблица 1. Классификация психодиагностических методик

Критерий	Наименование методики	Краткая характеристика
По типу применяемых тестовых задач	Опросные	Используются вопросы, адресуемые испытуемым
	утверждающие	Используются суждения или утверждения, с которыми испытуемый должен согласиться или не согласиться
	Продуктивные	Применяют собственную творческую продукцию испытуемых – вербальную, образную, материальную
	Действенные	Задание выполнить некий комплекс практических действий
	Физиологические	Психодиагностика на основе анализа произвольных физических или физиологических реакций организма

По адресату используемого тестового материала	сознательные	Апеллирующие к сознанию испытуемого
	бессознательные	Направленные на неосознаваемые реакции человека
По форме представления тестового материала испытуемым	бланковые	Тестовый материал в письменной или иной знаковой форме (рисунок, схема и т. п.)
	технические	Тестовый материал в аудио-, видео - или киноформе, или через иные технические устройства
	сенсорные	Тестовый материал в виде физических стимулов, непосредственно адресованным органам чувств
По характеру данных, используемых для выводов о результатах п/диагностики	объективные	Используются показатели, не зависящие от сознания и желания испытуемого или экспериментатора
	субъективные	Используются показатели, зависящие от желания и сознания экспериментатора или испытуемого (пример - интроспекция)
По наличию в методике тестовых норм	Имеющие тестовые нормы	
	Не имеющие тестовых норм	
По внутренней структуре методики	мономерные	В них диагностируется и оценивается единственное качество
	Многомерные	Предназначены для п/диагностики или оценки сразу нескольких одно- или разнотипных психологических качеств человека
По типу анализа экспериментальных данных	качественный	Диагностируемое свойство описывается через известные научные понятия
	количественный	Диагностируемое свойство описывается через относительную степень

		развития его у данного человека по сравнению с другими людьми
--	--	---

Тесты – стандартизированные методики психодиагностики, позволяющие получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых свойств.

Для оценки уровня технико-тактической и физической подготовленности используют контрольные нормативы и тесты изложенные в лекции 34.

Высокие достижения ведущих национальных команд были бы невозможны без современного технического оснащения, в частности, без компьютерной поддержки. Компьютерная техника и научные разработки в этой сфере дают возможность получения индивидуальных показателей каждого игрока, видеозапись и компьютерное моделирование являются незаменимыми средствами анализа уже проведенных игр и прогнозирующего конструирования предстоящих соревнований.

Подготовка квалифицированных спортсменов в волейболе предполагает достаточно широкое информационное обеспечение тренировочного и соревновательного процесса. Использование компьютеров и специальных программ позволяет определить оптимальные варианты стратегии и тактики ведения игры, выполнять экспресс обработку статистических показателей, создавать специализированные базы данных.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что основными направлениями использования компьютерных технологий в физической культуре и спорте являются: статистический анализ и графическое изображение цифрового материала; текстовое редактирование методической и деловой документации; обучение и контроль теоретических знаний учащихся; контроль физического развития и подготовленности занимающихся; подготовка и обработка результатов соревнований по различным видам спорта; контроль и оптимизация техники спортивных движений; контроль физической работоспособности испытуемых; создание компьютеризированных тренажерных комплексов на базе персональных компьютеров. Функциональные возможности современных компьютерных средств значительно опережают их применение в учебном процессе, в частности по физической культуре и спорту.

Так очень широкое распространение получило использование современных компьютерных разработок и программ в соревновательной деятельности в волейболе. Использование компьютеров и специальных программ позволяет определять оптимальные варианты стратегии и тактики ведения игры, выполнять экспресс обработку статистических показателей, создавать специализированные базы данных. Итальянская система «Data Volley» - программа статистического учета. Программа предназначена: для ведения статистики на учебно-тренировочных занятиях, статистики во время соревнований, при разборе видеоматериалов состоявшихся матчей и разборе игр соперника.

Обработанный статистический материал поступает к главному тренеру, команды, который внимательно изучает проверенную и полную статистику, просматривает видеозапись и готовит тактический план игры против того или

иного конкретного соперника. Таким образом статистика в волейболе является своеобразным консультантом и помощником тренера, позволяющие планировать, корректировать, управлять игрой и тренировочным процессом.

Компьютерная программа Utilius предназначенная для анализа видеозаписей игр. Удобна для планирования тренировок, подготовки к матчам, анализа команды соперников. Позволяет удобно и быстро проводить статистические исследования, находить и просматривать нужные моменты игры. Система работы с видео предоставляет возможности для быстрого анализа видеозаписей игр вашей команды и команд противников. При помощи utilius® VS можно собрать необходимые статистические данные и подтвердить их соответствующими видео, быстро и удобно. Все необходимые характеристики можно получить за один просмотр.

Таким образом в настоящее время исследователю доступны множество методик для оценки разных сторон подготовки спортсменов в волейболе.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров[и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
2. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
4. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

Тема 47. Методы математической статистики, применяемые для обработки полученных результатов исследования, и их логическая интерпретация

План

1. Основные виды измерительных шкал (наименований, порядка, отношений, интервальная шкала).
2. Способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами (t-критерий Стьюдента, T-критерий Уайта, Хи-квадрат).
3. Определение меры связи между явлениями (коэффициент корреляции при оценке качественных признаков, коэффициент ранговой корреляции, коэффициент корреляции при количественных измерениях).
4. Определение меры центральной тенденции (определение моды, медианы).

1. Основные виды измерительных шкал

Педагогические исследования в области физического воспитания и спорта связаны прежде всего с изучением учебно-тренировочного процесса и направлены на выявление эффективности той и иной методики обучения, тренировки и оздоровительной работы. При этом эффект в виде определенного уровня знаний, достигнутого испытуемыми, развития двигательных умений и навыков выступает в роли своеобразного индикатора, свидетельствующего о преимуществах и недостатках используемых методов, приемов, средств и других способов педагогического воздействия на занимающихся. Для оценки результатов педагогического воздействия широко используются методы качественного и количественного анализа.

Основные виды измерительных шкал

Проведение любых исследований, в том числе и в области физического воспитания и спорта, связано с определенными измерениями. Измерение в самом широком смысле может быть определено как приписывание чисел к объектам или событиям согласно некоторым правилам. Эти правила должны устанавливать соответствие между свойствами рассматриваемых объектов и чисел, что порождает четыре основных вида таких шкал: наименований, порядка, интервальная и отношений. Измерения осуществляемые с помощью двух первых шкал, считаются качественными, двух последних — количественными. В каждой шкале строго определены свойства чисел, которые приписываются объектам. При этом чем выше порядок шкалы, тем больше арифметических действий разрешается проводить над числами, приписанными объектам.

Шкала наименований

Построение этой шкалы основано на группировке объектов, явлений в соответствующие классы в зависимости от проявления у них определенных признаков или свойств. Всем объектам или явлениям, попавшим в один и тот же класс, группу, приписывается одно и то же число, объектам и явлениям другого класса — другое число. Необходимым и достаточным условием для применения шкалы наименований является наличие такого критерия, пользуясь которым исследователь может однозначно отличить один объект, который имеет необходимый признак или свойство, от другого, который его не имеет. Приписывание чисел в этом случае производится произвольно и их величина и порядок не имеют никакого значения. Они используются только в качестве ярлыков, чтобы отличить один класс явлений, объектов от другого, что позволяет заменять такие числа любыми другими символами: буквами, звездочками и т. п. Поэтому количественная обработка экспериментальных данных проводится не с самими приписываемыми числами, а с числами, характеризующими количество объектов, попавших в каждый класс. Измерения, производимые по шкале наименований, допускают несколько статистических операций. Прежде всего это подсчет числа объектов в каждом классе и выявление простого или процентного отношения этого числа к общему числу рассматриваемых объектов. На основе полученных результатов можно выделить класс с наибольшим числом объектов (наибольшей абсолютной частотой), который принято называть *модой*.

Шкала порядка

Порядковые измерения (ранжирование) возможны тогда, когда измеряющий может обнаружить в объектах или явлениях различие степеней признака или свойства и на этой основе расположить эти объекты в порядке возрастания или убывания величины рассматриваемого признака. Каждому объекту или явлению в этом случае приписывается порядковое число, обозначающее его место в данном ряду. Это число называют *рангом*.

Ранговые числа подбираются так, чтобы объектам с большей величиной изучаемого признака приписывались числа большие, чем у объектов с меньшей величиной этого признака. Пользуясь шкалой порядка, можно выяснить положение изучаемого объекта в рассматриваемом ряду, но нельзя определить величину интервалов, на которые разбит этот ряд. Поэтому с этими числами (баллами, ран-

гами), приписываемыми объектам, так же как и в шкале наименований, нельзя производить арифметические действия (складывать, вычитать, умножать, делить). . В практике измерений результатов учебно-тренировочного процесса шкалу порядка можно использовать всякий раз, когда имеется критерий, позволяющий расположить занимающихся, или явление по степени увеличения измеряемого признака, если при этом невозможно определить, на сколько равных единиц по состоянию признака один объект наблюдения больше (меньше) другого. Следовательно, эту шкалу целесообразно применять в тех случаях, когда можно установить определенный порядок по типу: выше — ниже, больше — меньше, лучше - хуже и т. п., и невозможно при этом измерить величину этой разницы. Измерения по шкале порядка позволяют использовать ряд статистических критериев, основанных на расчете *медианы*, представляющей меру центральной тенденции группы объектов, что выгодно отличает шкалу порядка от шкалы наименований.

Интервальная шкала

Использование интервальной шкалы возможно в том случае, когда с помощью определенного критерия (эталоны измерения) можно определить величину различия признаков не только по типу больше-меньше, но и на сколько единиц один объект или явление отличается от другого. Для такого измерения устанавливается единица измерения. Число, присвоенное объекту исследования в данном случае, представляет собой количество единиц измерения, которое он имеет, что позволяет применять по отношению к этим числам почти все арифметические действия и использовать статистические критерии для количественных измерений. Типичными примерами измерений по шкале интервалов являются измерения календарного времени (летосчисление, счет дней в году, недель, месяцев, текущего времени, температуры по шкале Цельсия и т. п.).

Шкала отношений

Измерение по шкале отношений отличается от такового по интервальной шкале тем, что нулевая точка здесь не произвольна, а указывает на полное отсутствие измеряемого свойства. Поэтому шкала отношений позволяет определить не только, на сколько больше (меньше) один объект от другого в отношении измеряемого свойства, но и во сколько раз (в два, три и т.д.) больше (меньше). Анализ измерительных шкал показывает, что для обработки результатов исследований в области физического воспитания и спорта при определенных условиях могут использоваться все разновидности этих шкал. При этом выбор той или иной из них зависит от того, что и как измеряется. В свою очередь характер измерения, е. на основе какой шкалы они сделаны, оказывает влияние а методику обработки полученных результатов с применением *араметрических* (в случае количественных измерений по интервальной шкале и шкале отношений) или *непараметрических* (в случае использования для этой цели шкалы наименований и порядка) критериев.

3. Способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами

В большинстве случаев в исследованиях студентов, выполняющих дипломные работы, могут решаться задачи выявления эффективности той или иной методики обучения и тренировки с применением определенных средств, приемов и способов организации занятий. Эти задачи обычно решаются путем проведения сравнительного

педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп, результаты которых в термины статистики принято называть *независимыми*, когда мы имеем дело с результатами, полученными в начале и в конце или на разных этапах проведения эксперимента в одной и той же группе (например, при проведении абсолютного эксперимента), эти результаты считаются *зависимыми*

Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента

T-Критерий Стьюдента относится к параметрическим, следовательно, его использование возможно только в том случае, когда результаты эксперимента представлены в виде измерений по двум последним шкалам — интервальной и отношений.

Что же необходимо сделать для расчета достоверности различий по t-критерию Стьюдента?

1. Вычислить средние арифметические величины \bar{X} для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n},$$

где X_i — значение отдельного измерения; n — общее число измерений в группе.

2. В обеих группах вычислить стандартное отклонение по следующей формуле:

$$\delta = \frac{X_{i\max} - X_{i\min}}{K},$$

3. Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30.$$

4. Вычислить среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} = \frac{35 - 27}{\sqrt{2,5^2 + 3,8^2}} = \frac{35 - 27}{\sqrt{6,26 + 14,44}} = \frac{8}{\sqrt{20,7}} \approx \frac{8}{4,5} = 1,7.$$

5. По специальной таблице определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5 %-ном уровне значимости ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $= n_1 + n_2 - 2$, где n_1, n_2 — общее число индивидуальностей результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах. Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t_{0,05}$) различия между средними арифметическими двух групп считаются *достоверными* при 50 %-ном уровне значимости, и наоборот, в случае когда полученное t меньше граничного значения $t_{0,05}$, считается, что различия *недостоверны* и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер. Граничное значение при 5 %-ном уровне значимости ($t_{0,05}$) определяется следующим образом:

— вычислить число степеней свободы;

— найти по таблице граничное значение t_{ofi5} .

— При сравнительно больших числах измерений условно принято считать, что если разница между средними арифметическими показателями равна или больше трех своих ошибок, различия считаются достоверными. В этом случае достоверность различий определяется по следующему уравнению:

$$\bar{X}_o - \bar{X}_k \geq 3\sqrt{m_o^2 + m_k^2}.$$

t -критерий Стьюдента может применяться только в тех случаях, когда измерения сделаны по шкале интервалов и отношений. Однако в педагогических исследованиях нередко возникает потребность определять Достоверность различий между результатами, полученными по Шкале наименований или порядка. В таких случаях используются *непараметрические* критерии. В отличие от параметрических непараметрические критерии не требуют вычисления определенных параметров полученных результатов (среднего арифметического, стандартного отклонения и т.п.), чем в основном и связаны их названия. Рассмотрим сейчас два непараметрических критерия для определения достоверности различий между независимыми результатами, полученными по шкале порядка и наименований.

Определение достоверности различий по критерию Х-квадрат.

Критерий χ^2 -квадрат применяется для сравнения распределений испытуемых двух групп по состоянию некоторого свойства на основе измерений по шкале наименований. Для расчета достоверности различий результаты, полученные в обеих группах, распределяются в четырёхпольные и многопольные таблицы в зависимости от того. На сколько классов (категорий) эти результаты подразделяются.

Определение достоверности различий по T-критерию Уайта.

Критерий T -Уайта применяется для сравнения достоверности различий двух независимых результатов. Полученных по шкале порядка. Который применим как для сравнения групп с одинаковым числом испытуемых, так и с неодинаковым.

Сущность методики определения достоверности различий на основе данного критерия следующая: Результаты двух групп (контрольной и экспериментальной) ранжируются в общий ряд и находятся их ранги. Затем эти ранги суммируются отдельно для каждой группы. Чем значительнее разница в результатах сумм рангов, тем достовернее различия. Достоверность различий с помощью этого критерия оценивается по специальной таблице.

Определение меры связи между явлениями

Исследователей часто интересует вопрос о том, как связаны между собой различные факторы, влияющие на результаты учебно-тренировочного процесса. Изучение этих связей (корреляций) с помощью математических методов осуществляется на основе корреляционного анализа, основные задачи которого — измерение тесноты, а также определение формы и направления существующей между рассматриваемыми явлениями и факторами зависимости. По направлению корреляция бывает *положительной* (прямой) или *отрицательной* (обратной), а по форме - *линейной* и *нелинейной*. При положительной корреляции с возрастанием признаков одного фактора они увеличиваются и у другого. При отрицательной

корреляции наоборот — при увеличении признаков одного фактора признаки другого уменьшаются.

4. Меры центральной тенденции (средние величины)

Одной из важнейших обобщающих характеристик варьирующих признаков является средняя величина. Значение средних заключается в их свойстве нивелировать индивидуальные различия, в результате чего выступает более или менее устойчивая числовая характеристика признака - не отдельных измерений, а целой группы статистических единиц. Средняя величина характеризует групповые свойства, является центром распределения, занимает центральное положение в общей массе варьирующих значений признака. Существует несколько видов средних величин. Наиболее часто в педагогических исследованиях используются такие средние, как *мода*, *медиана* и *средняя арифметическая величина*. Первые два вида непараметрические, а средняя арифметическая представляет собой параметрическую величину

Мода (Mo) - это такое значение в множестве наблюдений, которое встречается наиболее часто. Мода, как мера центральной тенденции, имеет определенные особенности, которые необходимо учитывать при ее вычислении (определении).

1. В случае когда все значения в группе встречаются одинаково часто, принято считать, что группа *не имеет* моды. Например, 6 легкоатлетов пробежали дистанцию 100 м и показали результаты: 12, 12, 13, 13, 11, 11, 10, 10 с. В данном случае моду обнаружить невозможно.

2. Когда два соседних значения имеют одинаковую частоту и они больше частоты любого другого значения, мода есть среднее этих двух значений. Например, 10 гимнастов за упражнения на коне получают следующие оценки: 6,9; 7,0; 7,5; 8,0; 8,0; 9,0; 9,0; 8,5. В этом случае мода будет равна 8,5.

3. Если два несмежных значения в группе имеют равные частоты и они больше частот любого значения, то существуют две моды. Например, в группе значений: 9, 10, 10, 10, 13, 15, 16, 16, 17 модами являются 10 и 16. В этом случае можно говорить, что данные *бимодальны*. Значение моды можно определить фактически при любом способе измерений, сделанных на основе всех шкал измерения. Однако наибольшее применение она находит в измерениях по шкале наименований, так как другие меры центральной тенденции к таким измерениям неприменимы.

Медиана (Md) - это такое значение, которое делит упорядоченное множество пополам так, что одна половина значений оказывается больше медианы, а другая — меньше. Определение медианы возможно лишь в том случае, когда измерения выполнены *не ниже шкалы порядка*. Способы вычисления медианы могут быть следующие.

1. Если данные содержат нечетное число различных значений и они представляют упорядоченный ряд, то медианой является среднее значение ряда. Например, в ряду 5, 8, 11, 25, 30 медиана равна 12.

Если данные содержат четное число различных значений, упорядоченных в ряд, например 3, 8, 16, 17, то медианой является точка, лежащая между двумя центральными значениями.

В случае когда измерения сделаны по шкале интервалов и отношений, основной мерой центральной тенденции является *средняя арифметическая*

величина, а мода и медиана могут использоваться для вспомогательных целей. Среднее арифметическое значение является наиболее точной средней величиной, так как рассчитывается на основе количественных результатов измерений. С методикой вычисления этого значения вы уже знакомы, поэтому мы на этом больше не будем останавливаться.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров[и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
2. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
4. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.