

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский

« ____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

Влияние подводящих упражнений на техническую подготовку связующих
игроков в волейболе

Научный руководитель _____ канд. пед. наук, доцент Н.В.Соболева

Выпускник _____ Г.В. Рогачев

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Использование подводящих упражнений в технической подготовке связующих игроков в волейболе» выполнена на 41 странице, содержит 12 рисунков, 7 таблиц, 4 формулы, 41 использованный источник, 1 приложение.

СВЯЗУЮЩИЕ ИГРОКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ, ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Связующие игроки в волейболе фактически координируют всю игровую деятельность команды. Для достижения основной цели игры-победы над соперником, связующие игроки должны обладать универсальной подготовкой в физическом и технико-тактическом плане, а развитие современного волейбола предъявляет высокие требования к специальной подготовке связующих игроков.

Предполагается, что применение специально подобранных подводящих упражнений помогают повысить уровень технической подготовки связующих игроков в волейболе.

Цель исследования: определить влияние подводящих упражнений на показатели технической подготовки связующих игроков в волейболе.

Объект исследования: техническая подготовка связующих игроков в волейболе.

Предмет исследования: подводящие упражнения для совершенствования технической подготовки связующих игроков в волейболе

В ходе эксперимента было выявлено, что использование подобранных подводящих упражнений оказали положительное влияние на техническую подготовку связующих игроков.

Содержание

Введение.....	3
1 Роль и подготовка связующих игроков в волейболе	7
1.1 Подводящие упражнения в волейболе.....	7
1.2 Связующие игроки и их роль в ведении игры	7
1.3 Задачи связующих игроков	9
1.4 Действия связующих игроков в волейболе	12
1.5 Подготовка связующих игроков в волейболе	14
1.6 Индивидуальная подготовка связующих игроков	16
1.7 Теоретическая подготовка связующих игроков.....	17
1.8 Командные взаимодействия	18
2. Организация и методы исследования	19
2.1 Методы исследования.....	19
2.2 Организация исследования	25
3. Экспериментальное обоснование подводящих упражнений в технической подготовке связующих игроков	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	34

Введение

Развитие волейбола предъявляет высокие требования к универсальной подготовке игроков как в физическом, так и в технико-тактическом плане. Значит ли это, что команда должна состоять из спортсменов, одинаково играющих в нападении и защите? Ведущие отечественные и зарубежные специалисты отвечают на данный вопрос однозначно – «нет». Требования к универсальной подготовке волейболистов обусловлены, с одной стороны, спецификой игры, ее правилами, предусматривающими необходимость перехода игроков по зонам площадки и действий на передней (зона атаки) и задней (зона защиты) линиях. С другой стороны, специализация необходима для более четкой организации коллективных действий.

Однако развитие игры на современном этапе характеризуется также значительным усилением специализации игровых действий. Можно смело утверждать, что условное деление игроков по функциям давно переросло в важнейшую закономерность игровой деятельности. Она обусловлена, как мы уже говорили, различиями в проявлении индивидуальных способностей игроков. Отсюда при оценке уровня мастерства спортсмена на передний план выступает его преимущественная способность, определяющая игровую функцию [17].

Возникает вопрос: нужна ли при этих обстоятельствах универсальная подготовка игрока? Да, крайне необходима. И вот почему. Во-первых, достижение высоких спортивных результатов в волейболе возможно только на базе достаточной разносторонней подготовки. Во-вторых, в сложных и многообразных условиях игровой деятельности, какой является волейбол, максимально использовать возможности игрока узкой специализации весьма трудно, а четырех-пяти игроков практически невозможно. В-третьих, эффективность действий игрока определяется двумя важнейшими факторами: его техническим арсеналом и мастерством так называемого коронного действия. Отсюда и жизнеспособность игрового ансамбля.

Таким образом, при определении узкой специализации надо исходить не из ограниченности игровых возможностей игрока, а из необходимости

целесообразного использования в интересах команды его преимущественных способностей. И чем шире игрок раскроет свои способности, тем в большей мере он будет соответствовать требованиям сегодняшнего волейбола. Как видим, роль универсальной подготовки связующего игрока в настоящее время возрастает. Поэтому подготовка его должна осуществляться по двум, тесно взаимосвязанным направлениям:

- совершенствование навыков универсальной игры;
- совершенствование в навыках игровой функции.

Подготовка связующих игроков отличается от других амплуа тем, что связующий игрок — это основа всех действий, которые происходят на площадке. Через него проходит каждая вторая передача, которая связывает между собой остальные амплуа, ведь от того, как сыграл связующий зависит исход игры, поэтому наша тема исследования является актуальной.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение специально подобранных подводящих упражнений помогают повысить уровень технической подготовки связующих игроков в волейболе.

Цель исследования: определить влияние подводящих упражнений на показатели технической подготовки связующих игроков в волейболе.

Объект исследования: техническая подготовка связующих игроков в волейболе.

Задачи:

1. Проанализировать специализированную литературу по волейболу и раскрыть принципы построения технической подготовки волейболистов-связующих.
2. Провести предварительное тестирование связующих игроков для определения уровня технической подготовки на момент начала исследования.
3. Подобрать подводящие упражнения для совершенствования технической подготовки связующих игроков в волейболе.

4. Внедрить и проверить эффективность подобранных подводящих упражнений для повышения показателей технической подготовки связующих игроков в волейболе.

Предмет исследования: подводящие упражнения для совершенствования технической подготовки связующих игроков в волейболе

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

1 Роль и подготовка связующих игроков в волейболе

1.1 Подводящие упражнения в волейболе

Отработка подводящих упражнений – залог успеха в любительской и профессиональной игре, а также неотъемлемый атрибут подготовки к соревнованиям.

Главное в волейболе – молниеносная реакция и владение своим телом, благодаря чему можно эффективно защищать свое поле, делать качественные передачи и совершать нападающие удары. Подводящие упражнения по волейболу включают в себя серию действий, связанных с прыжками, бегом, безопасными падениями. Благодаря этому у человека развиваются соответствующие навыки, многие из которых доводятся до автоматизма.

Отдельно выполняются упражнения с мячом, в результате чего человек вырабатывает точность движений, учиться управлять своим телом, руками и ногами. Обязанность тренера – отслеживание и предотвращение типовых ошибок, к числу которых относят: слишком напряженные пальцы рук, несогласованность движений, отсутствие выхода под мяч (ученик передает мяч на очень весоом расстоянии, распрямленными руками) [41].

1.2 Связующие игроки и их роль в ведении игры

Любой игрок в волейбольной команде владеет элементами игры – подача, прием мяча, пас, блок. Чтобы увеличить шансы на победу команды в игре, игроки разделяют между собой определенные функции в зависимости от расстановки на площадке и оттачивают мастерство в своем амплуа.

Таким образом, игровое амплуа (фр. *emploi* – роль; должность, занятие, назначение) – это «условное» разделение функций или ролей между игроками волейбольной команды с целью повышения качества игры.

По мнению абсолютного большинства специалистов волейбола, боеготовность команды в значительной мере зависит от мастерства связующих игроков. Связующий (аналог: пасующий, разводящий, плеймейкер) – игровое амплуа в волейболе.

В процессе исторического развития игры в волейбол роль игрока, выполняющего передачи мяча на удар, постоянно менялась и возрастала. Изначально, при разделении функций между игроками, центральной фигурой на площадке был нападающий. Игроки со слабым нападением (из-за небольшого роста), но с хорошей общей игрой, прежде всего, ставились на передачу. Атаковали чаще всего с краёв сетки, с высоких передач. Поэтому определять место атаки и перемещаться заранее в зону выполнения удара блокирующим игрокам не составляло большого труда. Успех игры определялся чаще всего дуэлью между нападающим и групповым блоком. При этом роль связующего игрока заключалась в «обслуживании» передачами нападающих.

В современном классическом волейболе наблюдается рост темпа проведения атак. Для нападающих ударов почти не применяются высокие передачи, значительно увеличилось количество атак, проводимых с низких и быстрых передач. Наличие высокорослых волейболистов в команде позволяет увести нападающих игроков от блока и выстроить мощную защиту над сеткой. Теперь главной задачей связующего игрока становится – принять передачу и выполнить второй пас на атакующего игрока. От этой передачи зависит, куда и каким образом будет бить атакующий игрок. Иными словами, он связка, звено между защитой и нападением. От его нестандартных и разумных технико-тактических действий зависит успех команды.

Следовательно, ведущая роль связующего игрока в ведении игры бесспорна, и он в гораздо большей степени (нежели игроки других амплуа) несёт ответственность за результат игры. Среди знаменитых мастеров особенно выделялись россияне Людмила Булдакова и Вячеслав Зайцев, японец Катсутоси Некода, голландец Петер Бланже [3].

В условиях жёсткого лимита времени связующему игроку приходится выполнять различные технико-тактические действия. Это предъявляет большие требования к уровню развития быстроты реакции игрока. Без точной оценки времени, скорости, темпа, развиваемых мышечных усилий, специализированного восприятия (чувство мяча, чувство сетки, чувство площадки) невозможно эффективно выполнить передачи.

Повышенные требования к вниманию связующего игрока обусловлены динамичностью игры (высокая скорость полёта мяча, быстрые перемещения, внезапные смены игровых ситуаций). От того насколько оно интенсивно, как распределяется в игровых фрагментах игры, во многом зависит качество атакующих действий.

Без высокой скорости передвижения и скоростной выносливости связующему игроку будет сложно действовать в условиях многочисленных скоротечных игровых атакующих эпизодов.

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

Таким образом, можем выделить следующие характеристики деятельности связующего игрока:

- развитое тактическое мышление (объём поля зрения, память, переключение внимания, скорость переработки информации);
- вариативность тактических действий;
- высокий уровень владения рациональной техникой второй передачи;
- высокий уровень развития прыгучести, скорости передвижения и скоростной выносливости;
- постоянная соревновательная активность (максимальное напряжение психических и физических качеств);
- хорошая ориентировка и эффективное взаимодействие с партнёрами на площадке.

1.3 Задачи связующих игроков

Поскольку волейбол – игра очень специфическая, роли игроков значительно отличаются от ролей в остальных спортивных играх, несмотря на одинаковые названия. Связующий игрок в волейболе определяет стиль игры команды. От его передачи мяча

своему нападающему для завершающего удара зависит, куда и каким образом будет бить атакующий игрок.

Анализ специализированной литературы по волейболу позволяет определить три основные задачи связующего игрока:

1. Техническая задача – переводить принятый защитой мяч удобным пасом под нападающий удар во время розыгрыша конкретной комбинации или доигровки.

2. Тактическая задача – реализовать отработанные командой действия во время игры, менять тактику команды в зависимости от условий на волейбольной площадке.

3. Психологическая задача – выполнять роль главного мотиватора команды, поддерживать благоприятную обстановку на площадке и во время тайм-аутов, предупреждать и ликвидировать критические моменты в процессе игры [7]. Эта задача является одной из самых важных.

Психологическая подготовка помогает связующему игроку создавать такое психологическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Связующий игрок, как диспетчер команды, постоянно находится в ситуации выбора. Он сам решает, как поступить с мячом. При получении паса у волейболиста-связующего есть возможность передать мяч для атаки, скинуть мяч противнику, либо самому выполнить атакующий удар. Все зависит от тех условий, которые складываются во время игры.

Умение скрывать свои истинные намерения – один из важнейших навыков связующего игрока. Для того чтобы противник не имел времени обдумать направление атаки, связующий должен выполнять быстрые и точные передачи своим атакующим. Таким образом, на половине соперника образуется дефицит времени, игроки начинают нервничать и допускать ошибки.

Выполнение функций диспетчера команды требует высокого уровня подготовленности связующего игрока, следовательно, необходимо систематическое

постепенное совершенствование его специфических знаний, умений, навыков и способностей.

Логичнее будет начинать с развития технических навыков. Это объясняется тем, что техническая подготовка связующего определяет успех применения сложных тактических действий в игре.

Во время технической подготовки связующего игрока следует делать акцент на формировании универсальных двигательных навыков, которые позволяют эффективно и правильно выполнять технические приемы в игре. Ведь, чем выше индивидуальное техническое мастерство диспетчера, тем большими тактическими возможностями он располагает.

Под двигательным навыком подразумевается такая степень владения приемом игры, когда управление движениями осуществляется автоматизировано, а сознание направлено на оценку ситуации и результат деятельности; вся система движений характеризуется большой устойчивостью к различным сбивающим факторам (утомлению, эмоциональным сдвигам и т. д.).

Вторая передача является одним из основных технических приемов, которым должен владеть связующий игрок. Она должна соответствовать (по направлению, длине, высоте и скорости) передачам, которые используются в игре. При отработке данного технического приема следует формировать следующие двигательные навыки связующего игрока:

- контроль за различными предметами, находящимися слева и справа, перед выполнением передачи осуществлять не поворотом головы, а движением глаз;
- направлять взгляд на сторону соперника и на своего нападающего (нападающих) перед выполнением передачи, когда определено место встречи с мячом;
- осуществлять передачу мяча, стоя спиной к сетке, в прыжке.

В решение тактической задачи связующего игрока важное значение отводится тактическим действиям, связанным с выполнением таких технических приемов, как передача мяча для нападающего удара после приёма подачи и при доигрывании, первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара.

Тактические действия связующего игрока обусловлены рядом факторов:

- тактические знания (основы взаимодействия с нападающими игроками, тактические комбинации в нападении, индивидуальная тактика, система игры в нападении);
- техника владения мячом при передачах;
- уровень развития физических и психических качеств.

Психомоторные процессы тактического действия связующего игрока проходят следующие фазы:

- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Ведущее место в тактической подготовке связующего игрока занимают упражнения по индивидуальной, групповой и командной тактике, игровая подготовка, упражнения для развития ориентировки, упражнения на переключение внимания с одних действий на другие.

Тактическая подготовка предполагает постепенное усложнение условий действий: начинать следует с индивидуальных упражнений в стандартных положениях с дальнейшим усложнением – взаимодействие с нападающими игроками в звеньях (линиях) и в составе команды. Индивидуальные, групповые и командные игровые упражнения, а также учебные, контрольные игры и соревнования способствуют дальнейшему развитию тактических умений в процессе совершенствования тактических действий.

Важно, чтобы формирование тактических умений осуществлялось в тесной взаимосвязи с совершенствованием техники владения мячом.

1.4 Действия связующих игроков в волейболе

Двигательное действие – это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт), сознательно осуществляемый в целях решения

какой-либо двигательной задачи, состоящий из движений (бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

В волейболе различные действия выполняются не одинаково, часто и в различной степени влияют на итог игры. Поэтому, важно учитывать не только качество выполнения отдельных действий, но и частоту их повторения в игре.

Анализ специализированной литературы по волейболу позволяет выделить следующие тактические действия: индивидуальные, групповые и командные в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия составляют основу тактического мастерства волейболиста и предполагают действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, при выполнении подач, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов).

Главная цель индивидуальной тактической подготовки – овладение игроком в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

Специфика требований к индивидуальным тактическим действиям связующего игрока обусловлена необходимостью тренировки внимания и быстроты игрока при непрерывном слежении глазами за мячом. Он должен быть сосредоточен и подготовлен для того, чтобы реагировать на такие ситуации, которые не предполагались и заранее не предугадывались; должен знать, как себя держать при любой ситуации и какое принимать решение.

Целый ряд основных требований индивидуальной тактики, естественно, зависит от групповой и командной тактики.

Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общеконандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются между игроками:

- задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии;

- задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар);
- принимающими подачу и нападающий удар с нападающими;
- нападающими с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях – заранее согласованных и разученных взаимодействиях.

Командные действия – это определенная система ведения игры. Основная задача команды заключается в создании условий для выигрыша очка и подачи. Реализуют ее с помощью следующих систем: нападения со второй передачи игрока первой линии, нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии и нападения с первой передачи сразу на удар.

Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков (комплектованием) и их расстановкой на площадке с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

Таким образом, введение в оценку технико-тактических действий волейболистов таких понятий, как отдельные и различные действия волейболистов, позволяет наиболее объективно судить о мастерстве команды или игрока и вносить соответствующие коррективы в тренировочный и соревновательный процессы [14].

1.5 Подготовка связующих игроков в волейболе

Подготовка волейболистов-связующих – это сложный многолетний процесс. Поэтому успешное решение задач подготовки предполагает четкое планирование тренировочной работы. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса, выбрать направление деятельности, эффективные средства [40].

Научные исследования показывают, что период подготовки связующего игрока составляет 5–7 лет (от этапа определения функции до этапа завершения развития мастерства). Процесс подготовки связующих в целом можно условно разделить на четыре этапа: начальной подготовки, отбора и специализации, развития и

совершенствования мастерства, стабилизации мастерства (Табл.1). Для более эффективного воздействия средств на отдельные стороны подготовки целесообразно выделять подэтапы. В первом этапе – подэтап выявления качественных особенностей, в третьем – подэтап усиления процесса специализации, в четвертом – подэтап поиска и развития резервных возможностей связующего. Каждому этапу присущи определенные направления, задачи и средства [28].

Первый этап начальной спортивной подготовки основывается на главном принципе советской системы физического воспитания – всестороннем гармоническом развитии личности. Как мы уже говорили, этот принцип выражает генеральную направленность всей системы коммунистического воспитания, необходимость целеустремленно сочетать различные стороны воспитания в любой педагогической деятельности. Диалектика взаимосвязи видов воспитания такова, что, если игнорировать ее, обесценится общественно полезный эффект вида воспитания. Особо важно в этой взаимосвязи соединение обучения с нравственным воспитанием.

Одним из основных условий реализации принципа всестороннего развития является использование таких средств и методов, какие гарантировали бы направленность развития всех основных физических качеств человека, содействовали бы полному выявлению индивидуальных физических способностей и создавали бы достаточно богатый фонд жизненно важных двигательных умений и навыков.

Всестороннее физическое развитие, помимо всего прочего, целесообразно потому, что соответствует эволюционно сложившемуся биологическому статусу организма и расширяет возможности его адаптации к разнообразным, постоянно меняющимся требованиям внешней среды. П.Ф. Лесгафт отмечал, что только при гармоническом развитии всех органов организм человека в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы. Таким образом, принцип всестороннего развития в процессе первого этапа подготовки юных волейболистов учитывает вполне определенные закономерности как социального, так и естественного характера.

Таблица 1 – Процесс подготовки связующих игроков

№ этапа	Название этапа	Подэтапы
1	Этап начальной подготовки	Выявление качественных особенностей
2	Этап отбора и специализации	-
3	Этап развития и совершенствования мастерства	Усиление процесса специализации
4	Этап стабилизации мастерства	Поиск и развитие резервных возможностей

1.6 Индивидуальная подготовка связующих игроков

Основным средством индивидуальной физической подготовки связующего игрока являются подготовительные упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол и игровой функции связующего игрока. По способу выполнения они могут быть разделены на упражнения без предметов и с предметами (мячи набивные, баскетбольные, футбольные, резиновые амортизаторы и т.п.). Важное значение имеют специально подобранные эстафеты, в которых вырабатываются навыки быстрого перемещения в сочетании с быстротой реакции, ориентировки и другими важными качествами, обеспечивающими своевременный выход связующего к месту действия и их последующий успех (правильность передач, их точность и своевременность).

Особое место в специальной физической подготовке связующих игроков отводится воспитанию скоростно-силовых качеств – силы и быстроты [39]. Быстрота, как известно, качество комплексное. Его составляют быстрота реакции, быстрота однократного (отдельного) движения и частота движения (число движений в единицу времени). Это обстоятельство, а также специфика функции связующего обуславливает методические приемы и подбор средств для решения двух основных задач: воспитания быстроты двигательной реакции и способностей, определяющих скорость движений [24].

Для индивидуальной подготовки связующего игрока, а именно для совершенствования его технической подготовки требуются специальные подводящие комплексы упражнений, которые необходимо внедрить в тренировочный процесс.

Например, подводящие упражнения для развития быстроты передвижения, для развития быстроты двигательной реакции и быстроты ответных действий и т.д. (Приложение А)

1.7 Теоретическая подготовка связующих игроков

Теоретическая подготовка связующих предполагает широкий объем мероприятий, выполнение которых требует систематичности, постепенности и целенаправленности усвоения. Наряду с овладением теоретическими знаниями, осуществляемым постепенно, связующий должен усвоить сразу некоторые «законы» своей игровой функции, которые лежат в основе его деятельности. Главные из них:

1. Из трудных положений передавать мяч наиболее простым способом и ближайшему нападающему.

2. В напряженные моменты игры и в конце партии играть на лучшего нападающего.

3. После любой передачи помнить, что атака не завершена, и спешить подстраховать нападающего.

4. Постоянно изучать особенности игры партнеров.

5. Помнить, что роль связующего сложная, ответственная и многогранная. Поэтому готовить себя к игре необходимо заблаговременно, тщательно продумав тактический план и увязав его с задачами и установкой тренера.

6. От начала и до конца игры необходимо быть инициативным, смелым и решительным.

7. Не падать духом в самые тяжелые моменты игры.

8. Вселять уверенность в нападающего и верить ему – это способствует его успеху.

9. Предела совершенствования у связующего нет, но ближе тот к нему, кто больше работает над собой [24].

Наиболее важно в теоретической подготовке.

1. Изучение специальной литературы по технике и тактике волейбола.

2. Систематическое изучение индивидуальных особенностей партнеров-нападающих.

3. Анализ кинограмм, кинокольцовок по технике второй передачи и игровым действиям связующего игрока.

4. Анализ видеозаписей своих игровых действий и лучших мастеров второй передачи.

5. Просмотр и анализ игровых действий своего дублера или товарища по команде.

6. Просмотр и обсуждение игр с участием лучших мастеров-связующих.

7. Изучение тактической системы игры команды.

8. Постоянное участие в разборе игр, разработка тактических планов предстоящих игр.

9. Умение моделировать наиболее важные моменты взаимодействия игроков в команде.

10. Изучение особенностей игры команд-соперников [9].

1.8 Командные взаимодействия

Принцип построения упражнений (действий) при взаимодействии связующего в составе команды тот же, что и при групповых взаимодействиях. В основу берутся действия, моделирующие отдельные моменты игры, а взаимодействия строятся аналогично применяемой системе нападения.

Важной задачей в тактической подготовке связующего игрока является привитие навыка скрывать (маскировать) истинность своих действий (намерений). Встречающиеся в практике отвлекающие действия головой, туловищем, руками мало себя оправдывают. Суть отвлекающих действий связующего в способности убеждать противника в истинности своих намерений, которые на самом деле являются ложными. Достигаются они созданием реальной ситуации: исходным положением, сосредоточенностью внимания, словом и, наконец, действиями партнера,

которые не должны вызывать сомнения. И только в последний момент происходит перестройка движений, связанных с изменением направления передачи мяча[36].

Анализируя эти действия ведущих российских и зарубежных связующих, можно выделить два главных пути, ведущих к успешному достижению цели. Первый основан на выходе связующего к мячу таким образом, чтобы он был почти над головой. В этом случае изменение направления передачи происходит мгновенно за счет незначительного движения кистей рук. Второй путь обусловлен индивидуальными особенностями связующего, в частности подвижностью в лучезапястных суставах или в грудном и поясничном отделах позвоночника [2]

2. Организация и методы исследования

2.1 Методы исследования

Цели и задачи данной работы обусловили необходимость применения широкого арсенала методов исследования, которые позволяют решить проблемы на основании комплексного подхода, что наиболее полно отвечает современным требованиям. Выбор методов, организация исследования условий исследования, проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и с учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

В процессе работы, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование;
4. Методы математической статистики.

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.

Изучение литературных данных проводилось для определения цели и задач исследования, сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований. Перечень изученных литературных источников представлен в списке литературы данной работы.

Теоретический анализ литературных источников включал современную научно-исследовательскую литературу, программно-нормативные документы. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов.

Данный метод применялся нами на протяжении всего периода выполнения работы. Помимо этого, анализировались труды ведущих специалистов в области физического воспитания (Беляев А.В., Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г., Железняк Ю.Д.) и соответствующие программно-нормативные и инструктивные документы. В результате проведённого анализа и обобщения материалов проведённых исследований были определены задачи работы.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, что условия, в которых проводится то или иное исследование, создаются экспериментатором. Данные условия могут многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление. В качестве педагогического эксперимента были использованы тесты.

В эксперименте принимали участие спортсмены 18-20 лет ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет». Вначале им были предложены предварительные тесты, на основе которых был определен уровень технической подготовки связующих игроков на момент начала исследования. Все технические

действия оценивались по степени эффективности и распределялись по группам: контрольная и экспериментальная.

Тестирование.

Все технические действия респондентов оценивались по степени эффективности и уже после тестирования респонденты распределялись по группам: контрольная и экспериментальная.

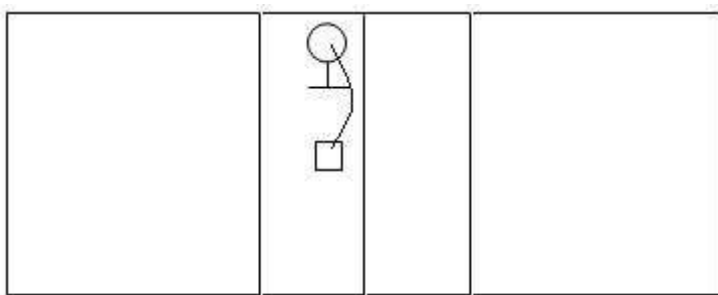
1) Тесты на точность.

В ходе первой батареи тестов определялась точность передач, каждому связующему игроку необходимо было выполнить:

– по 10 передач из 3-ей зоны (с хорошей доводки) в тренировочное кольцо на стойке, установленное в 4-ой зоне

Критерии оценки:

Количество попаданий в кольцо



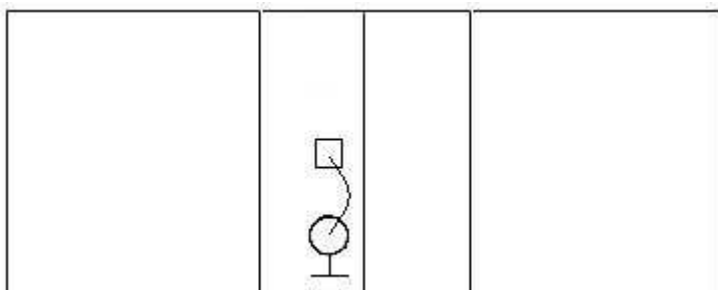
связующий игрок

тренировочное кольцо

Рисунок 1 Схема выполнения теста на точность

(передача в 4 зону с хорошей доводки)

– по 10 передач из 3-ей зоны (с хорошей доводки) в тренировочное кольцо на стойке, установленное во 2-ой зоне.



связующий игрок тренировочное кольцо

Рисунок 2 Схема выполнения теста на точность

(передача во 2 зону с хорошей доводки)

– по 10 передач из 6-ой зоны (с плохой доводки) в тренировочное кольцо на стойке, установленное в 4-ой зоне.

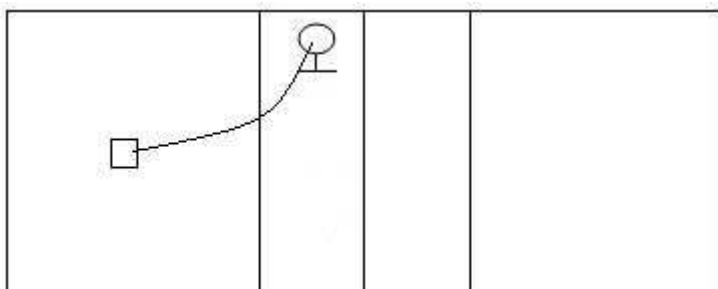


Рисунок 3 Схема выполнения теста на точность

(передача в 4 зону с плохой доводки)

– по 10 передач из 6-ой зоны (с плохой доводки) в тренировочное кольцо на стойке, установленное во 2-ой зоне.

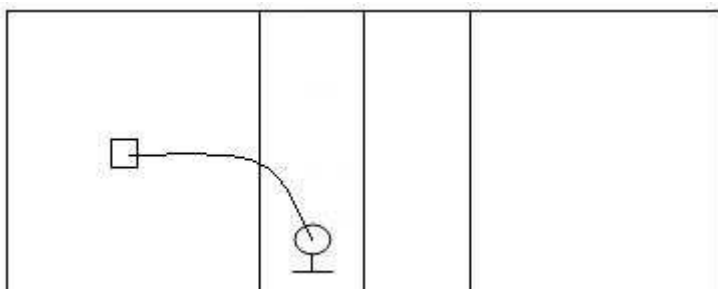


Рисунок 4 Схема выполнения теста на точность

(передача во 2 зону с плохой доводки)

2) Тесты на высоту и расстояние передачи.

В ходе второй батареи тестов связующим необходимо было показать взаимодействие с нападающими. Нападающие игроки располагались на тумбе в 4 в 3 и во 2 зоне. Напротив, нападающих игроков было 3 блокирующих. Связующий игрок должен был совершить по 10 передач с хорошей доводки и 10 передач с плохой доводки, и создать такие условия нападающему игроку, чтобы он совершил результативную атаку.

Критерии оценки:

Расстояние передачи от сетки:

50-100 см от сетки и антенны - 2 балла

100-150 см от сетки и антенны - 1 балл

150 см и более от сетки и антенны - 0 баллов

Траектория передачи:

С хорошей доводки:

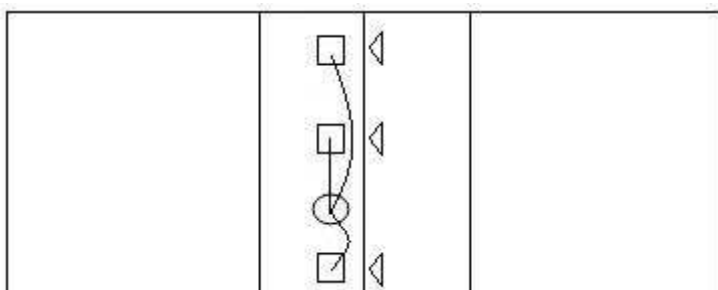
не выше уровня антенны, 1 блок - 2 балла

выше уровня антенны - 1 балл

С плохой доводки:

выше уровня антенны - 2 балла

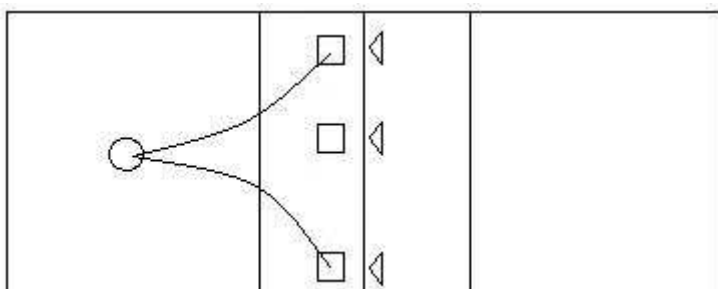
не выше уровня антенны – 1 балл



□ нападающий на тумбе ◁ блокирующий игрок

○ связующий игрок

Рисунок 5 Схема выполнения теста на высоту и расстояние передачи с хорошей доводки



□ нападающий на тумбе ◁ блокирующий игрок

○ связующий игрок

Рисунок 6 Схема выполнения теста на высоту и расстояние передачи с плохой доводки

Таблица 2 – Результаты тестов на точность передачи при плохой и хорошей доводке в зоны 2, 4.

Ф.И. испытуемого	Точность при хорошей доводке в 4-ю зону	Точность при хорошей доводке во 2-ю зону	Точность при плохой доводке в 4-ю зону	Точность при плохой доводке во 2-ю зону
	Экспериментальная группа			
Испытуемый № 1	6	4	3	5
Испытуемый № 2	4	5	2	5
Испытуемый № 3	5	4	3	4
Испытуемый № 4	5	3	4	4
Испытуемый № 5	4	6	5	5
Испытуемый № 6	4	4	5	3
	Контрольная группа			
Испытуемый № 7	7	5	4	3
Испытуемый № 8	6	3	2	4
Испытуемый № 9	5	4	2	2
Испытуемый № 10	6	4	3	3
Испытуемый № 11	7	5	3	3
Испытуемый № 12	8	5	3	2

Таблица 3 – Результаты тестов на высоту и расстояние передачи от сетки

Ф.И. испытуемого	Расстояние передачи при хорошей доводке	Расстояние передачи при плохой доводке	Высота передачи при хорошей доводке	Высота передачи при плохой доводке
	Экспериментальная группа			
Испытуемый № 1	12	8	12	8
Испытуемый № 2	14	10	16	12
Испытуемый № 3	12	8	14	10
Испытуемый № 4	8	10	8	11
Испытуемый № 5	10	6	9	10
Испытуемый № 6	8	6	10	9
	Контрольная группа			
Испытуемый № 7	14	10	12	10
Испытуемый № 8	10	10	9	7
Испытуемый № 9	12	8	11	9
Испытуемый № 10	10	6	10	8
Испытуемый № 11	8	8	13	11
Испытуемый № 12	8	10	10	7

Методы математической статистики.

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для(4) получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

А) Показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

Б) Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum \bar{X} - X_i^2}{n-1}$$

В) Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (1)$$

Г) Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{S_x^2}{n} + \frac{S_y^2}{n}}} \quad (2)$$

где n – объем выборки,

x, y – экспериментальные данные, (3)

S_x, S_y – дисперсии

2.2 Организация исследования

Было проанализировано 40 источников. В эксперименте принимало участие 12 связующих игроков, спортсмены 18-20 лет ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» города Красноярска, КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет».

Решение задач, поставленных в работе, проводилось в несколько этапов.

На первом этапе (январь 2019 года) проведены анализ и обобщение научно-методической литературы.

На втором этапе (февраль 2019 года – май 2019 года) проводились педагогические наблюдения за построением тренировочного процесса, процессом подготовки связующих игроков. Было проведено тестирование связующих игроков с использованием математической статистики для определения достоверности различий. Все технические действия оценивались по степени эффективности и распределялись по критериям: точность, высота, расстояние передачи.

А также сделана подборка и обоснование специализированных комплексов упражнений (Приложение А) в тренировочном процессе.

На третьем этапе (сентябрь 2019 года – март 2020 года) проводится внедрение подобранных специализированных комплексов упражнений (Приложение А) в тренировочном процессе.

На четвертом этапе (март 2020 – май 2020 года) обработка результатов исследования с использованием математической статистики для определения достоверности различий по t – критерию Стьюдента, завершение написания выпускной квалификационной работы.

3. Экспериментальное обоснование подводящих упражнений в технической подготовке связующих игроков

Результаты действий связующих игроков контрольной и экспериментальной групп при выполнении тестов до применения специализированных комплексов упражнений представлены на рисунках 7-9. Результаты тестов «Точность передачи»,

«Высота передачи» и «Расстояние передачи» до применения специализированных комплексов упражнений представлены в таблице 2.

Рисунок 7. Результаты действий респондентов в тесте «Точность передачи» до внедрения комплексов упражнений

По результатам теста на «Точность передачи» в экспериментальной группе во 2-ю и 3-ю зону при хорошей и плохой доводке, мы получили следующие результаты (количество раз) – 28 раз (в зону 4 при хорошей доводке), 23 раза (в зону 2 при хорошей доводке), 23 раза (в зону 4 при плохой доводке), 26 раз (в зону 2 при плохой доводке).

В контрольной группе следующие результаты (количество раз) – 39 раз (в зону 4 при хорошей доводке), 26 раза (в зону 2 при хорошей доводке), 17 раз (в зону 4 при плохой доводке), 17 раз (в зону 2 при плохой доводке).



Рисунок 8 Результаты действий респондентов в тесте «Высоту передачи» до внедрения комплексов упражнений

По результатам теста на «Высоту передачи» в экспериментальной группе при хорошей и плохой доводке, мы получили следующие результаты (количество набранных баллов) – при хорошей доводке 69, при плохой 60.

В контрольной группе следующие результаты (количество набранных баллов) – при хорошей доводке 65, при плохой 52.



Рисунок 9 Результаты действий респондентов в тесте «Расстояние передачи» до внедрения комплексов упражнений

По результатам теста на «Расстояние передачи» в экспериментальной группе при хорошей и плохой доводке, мы получили следующие результаты (количество набранных баллов) – при хорошей доводке 64, при плохой доводке 48.

В контрольной группе следующие результаты (количество набранных баллов) – при хорошей доводке 62, при плохой 52.

Таблица 4 – Результаты предварительного тестирования до внедрения комплексов упражнений

Тесты	Контрольная	Экспериментальная	Достоверность	
	X ± m	Y ± m	t расч.	t табл.
Точность передачи	3,20 ± 0,41	3,30 ± 0,46	0,13	2,23
Высота передачи (балл)	5,00 ± 0,44	5,50 ± 0,60	0,54	2,23
Расстояние передачи (балл)	6,00 ± 0,53	6,52 ± 0,58	0,51	2,23

Результаты тестирования, полученные в начале педагогического эксперимента, были следующие: в тесте «Точность передачи» показатель в контрольной

группе составил 3,20 балла, в экспериментальной – 3,30 балла. Достоверно значимых различий между показателями контрольной и экспериментальной групп не обнаружено ($P > 0,05$).

В тесте «Высота передачи» показатель контрольной группы в начале эксперимента был равен 5,00 баллов, в экспериментальной группе – 5,50 балла. Достоверно значимых различий между показателями контрольной и экспериментальной групп не обнаружено ($P > 0,05$).

В тесте «расстояние передачи» показатель контрольной группы в начале эксперимента был равен 6,00 баллов, в экспериментальной группе – 6,52 балла. Достоверно значимых различий между показателями контрольной и экспериментальной групп не обнаружено ($P > 0,05$).

Таблица 5 – Результаты тестов на точность передачи при плохой и хорошей доводке в зоны 2, 4, после внедрения подводящих упражнений

Ф.И. испытуемого	Точность при хорошей доводке в 4-ю зону	Точность при хорошей доводке во 2-ю зону	Точность при плохой доводке в 4-ю зону	Точность при плохой доводке во 2-ю зону
	Экспериментальная группа			
Испытуемый № 1	9	7	7	7
Испытуемый № 2	8	8	6	8
Испытуемый № 3	10	9	8	8
Испытуемый № 4	8	6	8	7
Испытуемый № 5	7	9	9	8
Испытуемый № 6	8	7	7	8
Контрольная группа				
Испытуемый № 7	7	7	5	4
Испытуемый № 8	6	5	6	4
Испытуемый № 9	6	6	7	5
Испытуемый № 10	5	7	8	7
Испытуемый № 11	4	8	7	6
Испытуемый № 12	8	7	8	5

Таблица 6 – Результаты тестов на высоту и расстояние передачи от сетки после внедрения подводящих упражнений

Ф.И. испытуемого	Расстояние передачи при хорошей доводке	Расстояние передачи при плохой доводке	Высота передачи при хорошей доводке	Высота передачи при плохой доводке

	Экспериментальная группа			
Испытуемый № 1	18	18	20	17
Испытуемый № 2	17	15	18	18
Испытуемый № 3	19	17	19	14
Испытуемый № 4	15	14	16	15
Испытуемый № 5	16	18	18	16
Испытуемый № 6	17	17	19	17
	Контрольная группа			
Испытуемый № 7	15	12	13	12
Испытуемый № 8	13	13	15	14
Испытуемый № 9	17	14	15	10
Испытуемый № 10	14	11	17	14
Испытуемый № 11	16	15	16	13
Испытуемый № 12	17	16	16	16



Рисунок 10. Результаты действий респондентов в тесте «Точность передачи» после внедрения комплексов упражнений

По результатам теста на «Точность передачи» в экспериментальной группе во 2-ю и 3-ю зону при хорошей и плохой доводке, мы получили следующие результаты (количество раз) – 50 раз (в зону 4 при хорошей доводке), 46 раз (в зону 2 при хорошей доводке), 45 раз (в зону 4 при плохой доводке), 46 раз (в зону 2 при плохой доводке).

В контрольной группе следующие результаты (количество раз) – 36 раза (в зону 4 при хорошей доводке), 40 раз (в зону 2 при хорошей доводке), 41 раз (в зону 4 при плохой доводке), 31 раз (в зону 2 при плохой доводке).



30



Рисунок 11 Результаты действий респондентов в тесте «Высоту передачи» после внедрения комплексов упражнений

По результатам теста на «Высоту передачи» в экспериментальной группе при хорошей и плохой доводке, мы получили следующие результаты (количество набранных баллов) – при хорошей доводке 110, при плохой 97.

В контрольной группе следующие результаты (количество набранных баллов) – при хорошей доводке 94, при плохой 82.



По результатам теста на «Расстояние передачи» в экспериментальной группе при хорошей и плохой доводке, мы получили следующие результаты (количество набранных баллов) – при хорошей доводке 102, при плохой доводке 99.

В контрольной группе следующие результаты (количество набранных баллов) – при хорошей доводке 92, при плохой 81.

Таблица 7 – Результаты тестов в контрольной и экспериментальной группе после введения комплексов упражнений

Тесты	Контрольная	Экспериментальная	Достоверность	
	$X \pm m$	$Y \pm m$	t расч.	t табл.

Точность передачи	4,00 ± 0,31	6,50 ± 0,33	2,37	2,23
Высота передачи (балл)	5,90 ± 0,38	8,45 ± 0,41	2,48	2,23
Расстояние передачи (балл)	6,85 ± 0,34	9,50 ± 0,50	2,59	2,23

В тесте «Точность передачи» показатель в контрольной группе составил 4,00 балла, что на 0,80 балла лучше, чем в начале эксперимента, в экспериментальной группе показатель улучшился на 3,20 балла и стал равен 6,50 балла, что на 2,50 балла больше показателя контрольной группы ($P < 0,05$).

В тесте «Высота передачи» показатель в контрольной группе составил 5,90 балла, что на 0,90 балла лучше, чем в начале эксперимента, в экспериментальной группе показатель улучшился 2,95 балла и стал равен 8,45 баллам, что на 2,55 балла больше показателя контрольной группы ($P < 0,05$).

В тесте «Расстояние передачи» показатель в контрольной группе составил 6,85 балла, что на 0,85 балла лучше, чем в начале эксперимента, в экспериментальной группе показатель улучшился на 2,98 балла и стал равен 9,50 баллам, что на 2,65 балла больше показателя контрольной группы ($P < 0,05$).

Определение достоверности различий по t – критерию Стьюдента (Таблица 6,7) свидетельствует о том, что различия между полученными в ходе эксперимента средними арифметическими значениями достоверны, значит подобранные нами подводящие упражнения оказали положительное влияние на техническую подготовленность волейболистов. Следует, что наша гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе работы была проанализирована специализированная литература по волейболу и раскрыты принципы построения технической подготовки волейболистов-связующих.

Были сделаны следующие выводы:

1. Подготовка волейболистов-связующих предполагает четкое планирование тренировочной работы.

2. Связующие игроки определяют стиль игры команды.

3. В волейболе связующие игроки должны соединять в себе хорошую технику и высокий игровой интеллект, а также иметь сниженную чувствительность к внешним воздействиям отрицательного характера.

2. В тестирование принимают участие 12 связующих игроков, спортсмены 18-20 лет ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет».

3. В результате исследования было подобрано 24 специализированных подводящих упражнения для совершенствования технической подготовки связующего игрока в волейболе. Все упражнения проводились в основной части тренировочного процесса. Продолжительность выполнения упражнения составляла 20 минут.

4. После было произведено внедрение специализированных подводящих упражнений для повышения уровня технической подготовки связующих игроков в волейболе.

Повторное тестирование связующих игроков после внедрения подобранных комплексов упражнений показало, что различия между полученными в ходе эксперимента средними арифметическими значениями достоверны, значит подобранные нами подводящие упражнения оказали положительное влияние на техническую подготовленность волейболистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айриянц А.Г. 120 уроков волейбола-СПБ: изд-во «Лань», 2014- 214с.
2. Айриянц А.Г. Волейбол-М.: Академия, 2013 - 278с.
3. Артемьев, В. П. Климчук, В. А. Развитие максимальной силы с помощью изометрических упражнений в тренировке волейболистов I – II спортивных разрядов на обще подготовительном этапе // В. П. Артемьев, В. А. Климчук. Брест: Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2013. - № 5. – С. 37 – 38
4. Беляев А., Савин М. Волейбол – М.: Физкультура и спорт, 2015 - 472с.
5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки-М.:изд-во «Физкультура, образование и наука», 2015 - 146с.
6. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов физ. культуры-М.: Ассоциация спортивных вузов, 2014- 49с.
7. Буданова, Е.А. Козырева, Е.В. Оценка эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболистов // Теория и методика физической культуры и спорта/ под общей редакцией А.Н. Блеера, В.П. Полянской. - М.: Светотон, 2012. С. 97 - 99
8. Булыкина Л.В. Волейбол для всех - М.: Спортакадемия, 2013- 237с.
9. Бурцев А.В. Формирование пространственно-временной ориентировки при выполнении технических приемов на основе экстраполяции двигательных действий волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2011. – 23 с.
10. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих-СПБ: Нестер, 2014 - 357 с.
11. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: учебное пособие / Годик М.А., Скородумова А.П.— М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
12. Голомазов В.А. Волейбол в школе. - М.: Просвещение, 2012. -174 с.

- 13.** Дорошенко Е.Ю., Бессарабов М.С., Попов С.М., Медведь М.М. Способы оценки технико-тактического мастерства в волейболе., - Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. - С. 59-62.
- 14.** Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для вузов. / Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 382 с
- 15.** Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физкультуры- М.: Ассоциация спортивных вузов ,2014 - 97с.
- 16.** Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров- М.: Ассоциация спортивных вузов, 2012 - 359с.
- 17.** Железняк, Ю. Д. Волейбол: учеб. для институтов физической культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов, - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 239 с.
- 18.** Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Н. Спортивные игры. - М.: Академия, 2014. - 310 с.
- 19.** Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов- СПб: изд-во «Лань», 2015- 324с.
- 20.** Ивойлов А.В. Волейбол- М.: изд-во «Физкультура, образование и наука», 2014 - 80с.
- 21.** Изотов В. Методика обучения технике волейбола. – М.:изд-во «Спорт в школе», 2009 (№3).
- 22.** Клещев Ю.Н. Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу-М.: АСТ, 2014 - 76с.
- 23.** Клещев Ю.Н Волейбол: Сборник статей- М.: Спорт Академия Пресс, 2015- 214с.
- 24.** Клещев Ю.Н Волейбол: Учебник для институтов физкультуры- М.: Ассоциация спортивных вузов, 2015 - 180с.
- 25.** Клещев Ю.Н. Спортивные игры: Учебное пособие для вузов. -М.: Просвещение, 2014. -230 с.
- 26.** Клещев, Ю. Н. Воспитание спец. выносливости / Сборник статей / Сост. Ю. Н. Клещев. М.: Физкультура и спорт, 2013. - 93 с.

- 27.** Клещев, Ю. Н. Фурманов, А. Г. Начальное обучение / Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 231 с.
- 28.** Клещев, Ю. Н. Фурманов, А. Г. Тактика нападения и защиты // Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. - М.: Физическая культура и спорт, 2013. - 212с.
- 29.** Клещев, Ю. Н. Фурманов, А. Г. Тактическая подготовка // Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. - М.: Физическая культура и спорт, 2014. - 245с.
- 30.** Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 2012. - 222 с.
- 31.** Молодин В.Н. Волейбол- М.: Гардарики, 2014 - 496с.
- 32.** Молодин В.Н. Волейбол: игра связующего-М.: Физкультура и спорт, 2013- 196с.
- 33.** Платонов В. Моя профессия - игра- М.: Спорт Академия Пресс, 2015 - 296 с.
- 34.** Романенко В.О., Фомин. Е.В. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВТОРЫХ ПЕРЕДАЧ (подготовка связующего игрока), Тренерская комиссия ВФВ. 2012. № 9.
- 35.** Свиридов В. Л. Волейбол. Энциклопедия- М.: Академия, 2016 - 687с.
- 36.** Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего- М.: изд-во «Физкультура и спорт», 2014 - 176 с.
- 37.** Татьяничев К. Волейбол- М.: издательский центр «Академия», 2013 - 438с.
- 38.** Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов-М.: изд-во «Физкультура, образование и наука», 2015 - 147с.
- 39.** Фидлер М., Шайдерайт Д., Бааке Х., Шрайтер К. Волейбол. Учебник- М.: Физкультура и спорт, 2013 - 437с.
- 40.** Фурманов А. Г. Играй в мини-волейбол- Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 - 25с.
- 41.** Фурманов А.Г. Волейбол - М.: АСТ, 2014 - 174с.

42. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол- М.: Спортакадемия, 2015-236с.
43. Чехов О. Основы волейбола- М.: Академия, 2013- 423 с.
44. Чехов О.С. Пестрые факты о технике и тактике-М.: Физкультура и спорт, 2014 - 59с.
45. Шляпников С.К., Кривошеин А.А. - Методический сборник М25. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола- М.: издательский центр «Академия», 2011 - 32 с.
46. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. – М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с
47. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011. - 196 с
48. Ясутака Мацу Дайра, Икеда Н., Сайто М. Волейбол- путь к победе-М.: Юнити-Дана, 2012 - 198с.
49. Всероссийская федерация волейбола [сайт]. – Режим доступа: www.volley.ru
50. Спортивная школа Sunny wind [сайт]. – Режим доступа: <https://scsw.ru/podvodyashhie-uprazhneniya-v-volejbole/>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Комплекс подводящих упражнений для технического развития и взаимодействия связующего игрока с партнерами

1. В парах. Передачи мяча на различное расстояние, с различной скоростью и траекторией, из различных положений по отношению друг к другу.
2. Передачи в сочетании с быстрым передвижением. Игроки с мячами располагаются в зонах 4 и 2, связующий в зоне 3. Игроки поочередно передают мяч возле себя, а связующий быстро перемещается и выполняет высокую передачу (на удар).
3. То же, но после выполнения передачи связующий перемещается в зону 3 спиной вперед. Затем, повернувшись лицом к партнеру, выполняет передачу и возвращается в зону 3 спиной.
4. Двумя мячами. Передачи мяча выполняют по разной траектории.
5. Занимающийся с мячом располагается в 5-6 м от баскетбольного щита, партнер под щитом. Первый передачей посылает мяч в кольцо, другой старается передать мяч сверху (снизу) после отскока от кольца или щита.
После 4-5 передач партнеры меняются ролями.
6. Тренер (партнер) с мячом располагается в зоне 3, связующий - в одной из тыловых зон площадки на расстоянии 4-5 м от сетки. Тренер подбрасывает мяч над сеткой на высоту 3-5 м, связующий быстро передвигается к мячу и выполняет передачу в одну из зон нападения.
7. То же, но место тренер (партнер) у сетки меняет, а высоту подброса варьирует в зависимости от расстояния до связующего игрока.
8. Передачи мяча на точность в мишень (баскетбольное кольцо) с передач партнера после:
 - серии нападающих ударов сильнейшей рукой по мячу, закрепленному в амортизаторах, затем слабейшей;
 - серии блокирования;
 - серии приемов мяча в падении;

- сочетания нападающих ударов, блокирования, падений;
 - интенсивных упражнений, выполняемых до утомления.
- 9.** В парах. Стоя спиной друг к другу на расстоянии 3–4 м, передача за голову. Мяч должен опускаться несколько впереди партнера, который, сделав один-два шага вперед, повторяет такую же передачу не поворачиваясь.
- 10.** Через сетку. Игру ведут на укороченной площадке, выполняя вторые передачи как в опорном положении, так и в прыжке.
- 11.** Передачи одной рукой сверху. Кисти образуют «корзинку», расстояние между партнерами 2–3 м.
- 12.** То же, но в прыжке параллельно сетке и через сетку.
- 13.** Партнеры независимо от игровых функций располагаются с двух сторон сетки и попеременно выполняют передачу и нападающий удар, меняясь местами в зонах. На первом этапе подготовки юных волейболистов это упражнение должно быть основным при обучении и совершенствовании техники нападающих ударов и блокирования.
- 14.** В тройках. Передачи выполняют по кругу тремя мячами.
- 15.** Три волейболиста (независимо от игровых функций) располагаются треугольником на расстоянии 5–6 м друг от друга. Один из них выполняет передачу партнеру для атакующего удара, тот нападающим ударом направляет его третьему. Третий принимает мяч и направляет его первому. После 3–4 мин работы волейболисты меняются местами. Сила удара постепенно возрастает, но позволяет поддерживать мяч в игре.
- 16.** Нападающие располагаются в зонах 3, 4, 6, связующий – между зонами 3–2. Игрок зоны 6 первой передачей направляет мяч в различные точки площадки атаки (в основном в правую верхнюю часть), откуда связующий передает мяч для атакующего удара в зону 3 или 4. После каждой передачи он возвращается на исходное место (между зонами 3–2) в 1,5 м от сетки.
- 17.** Нападающие располагаются в зонах 6, 2, связующий – в зоне 3. Игрок зоны 6 первой передачей направляет мяч связующему, который передает его за голову в зону 2. Игрок зоны 2 длинной передачей возвращает мяч игроку зоны 6. Упражнение

усложняется, если передачи связующему будут варьироваться по направлению и траектории. После 2–3 мин игроки меняются местами или в игру вступает другой связующий [14].

Упражнение направлено на совершенствование техники передач за голову.

18. Передачи для нападающих ударов из различных точек площадки: один связующий с мячом в зоне 4, другой (без мяча) в зоне 3. Первый из зоны 4 по высокой траектории передает мяч в зону 6, куда выходит второй и передачей на удар возвращает мяч в зону 4. Первый посылает мяч в зону 3, куда выходит второй и выполняет передачу на удар в зону 4 и т.д. После непрерывного выполнения упражнения в течение 2-3 мин игроки меняются ролями.

В качестве отдыха на первых порах перед передачей в зону 4 связующий может выполнить одну-две передачи над собой. То же, но игроки располагаются в зонах 3, 2.

19. Связующий - у сетки, между зонами 3-2, один партнер (с мячом) - в передней части площадки, другой - в зоне 4. Первый посылает мяч связующему, но с таким расчетом, чтобы он опускался над сеткой. Связующий в прыжке направляет мяч в зону 4, откуда снова в среднюю часть площадки. Расположение партнеров постоянно меняется.

По мере овладения передачей в прыжке упражнение усложняют тем, что направление передачи меняют по заданию.

20. То же, но из средней части площадки мяч направляют в сетку. Задача связующего - овладеть второй передачей мяча, отскочившего от сетки. Передачу выполняют преимущественно способом «снизу».

21. Связующий в зоне 2, нападающие в зонах 3 и 4, защитник в зоне 6. Один из нападающих выполняет удар на защитника в зону 6 с собственного набрасывания (в опорном положении или в прыжке), который старается принять мяч в зону связующего. Независимо от качества приема связующий должен выполнить передачу тому из нападающих, кто выполнял удар [27].

Вариант упражнения - расположение связующего в зоне 3.

22. Два игрока располагаются в зонах 1 и 5, по два игрока в зонах 4, 6, 2 на противоположной стороне площадки. Связующий - между зонами 3-2. Первый игрок зоны 6 направляет мяч связующему, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Игроки зон 4 и 2 двумя руками сверху направляют мяч через сетку в зоны 1 и 5. Игроки зон 5, 1 возвращают мяч через сетку в зону 6. Все игроки меняются местами.

23. Шесть игроков располагаются в зонах 4, 2, 6 (нападающие), три игрока в колонне по одному между зонами 2-1 (связующие). Игрок зоны 4 передает мяч в зону 6, тот адресует его к сетке связующему (между зонами 3-2). Одновременно с передачей игрока зоны 6 связующий зоны 1 выбегает к сетке и выполняет передачу в зону 4 или 2, после чего переходит в зону 1 и становится в конец колонны связующих. Игроки зон 4, 2 опять направляют мяч в зону 6 и т.д.

Упражнение направлено на овладение и совершенствование выходов из тыловых зон. Данное упражнение можно значительно интенсифицировать, если одновременно с передачей игрока зоны 6 игрок зоны 2 направит ему второй мяч. В это время к сетке должен выбежать еще один связующий и выполнить передачу в зону 2.

24. Три игрока располагаются в зонах 4, 3, 2, один в зоне 1 (выходящий). Тренер с мячом на противоположной стороне площадки в зоне 6. Тренер посылает мяч через сетку на игрока зоны 4, который, в свою очередь, передает мяч к сетке. Выходящий игрок выбегает к сетке и выполняет передачу на удар в зону 4. Игрок зоны 4 передачей в прыжке посылает мяч тренеру. Тренер снова посылает мяч через сетку на игрока зоны 2. Связующий, вернувшийся после передачи в зону 1, повторно выходит к сетке и передает мяч для завершающего удара в зону 2 и т.д.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский

« ____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

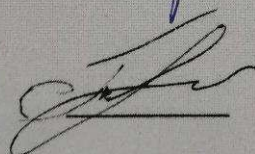
**ВЛИЯНИЕ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВКУ СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Научный руководитель



кан. пед. наук доцент Н.В. Соболева

Выпускник



Г.В. Рогачев

Нормоконтролер

О.В. Соломатова

Красноярск 2020