



## **Педагогическое исследование Организация и проведение исследования**

Настоящее педагогическое исследование эксперимент осуществлялся в 3 этапа с января по ноябрь в г. Саратове. Тренировки проходили 5 раз в неделю, воскресенье был игровым днем. Команда данного возраста участвовала в соревнованиях на первенство города и области, в выездных соревнованиях и различных турнирах.

На первом *этапе (январь-февраль)* мы изучали и анализировали учебно-методическую литературу по заявленной теме.

*На втором этапе (март-сентябрь)* мы проводили педагогический эксперимент, внедрив, в процесс подготовки игроков, по-нашему мнению, эффективные упражнения, положительно влияющие на развитие физических качеств и формирование технических навыков и умений у них. Также была проведена входная диагностика по вышеописанным контрольным упражнениям, выявившим уровень физической и технической подготовленности участников педагогического эксперимента. Результаты прохождения тестов до эксперимента у волейболистов были невысокими.

*Третий этап (октябрь-ноябрь)* мы обозначили как обобщающий, Мы провели повторное контрольное тестирование, сравнительный анализ полученных данных до и после эксперимента, Также данный этап был посвящен оформлению выпускной квалификационной работы.

### **Экспериментальная методика подготовки связующих игроков**

*Для развития физических качеств мы использовали:*

- бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, поймать перед грудью;
- бросок набивного мяча двумя руками между ног за спину;
- выталкивание набивного мяча партнеру, меняющему свое местоположение;
- передача над собой (набивной мяч);
- прыжок в длину с места;
- прыжок из глубокого приседа (после серии прыжков 3-5 передач в цель);
- челночный бег 3\*6 м. (одна серия) - в конце каждой дистанции остановка, прыжок вверх с поворотом на 360° и передача мяча по заданию;
- запрыгивание на тумбу и спрыгивание с тумбы, после одного захода серия передач в цель.

*Для повышения уровня технической подготовленности мы использовали следующий комплекс по совершенствованию технических навыков и умений связующих игроков.*

На этапах совершенствования техники передач и особенно в сочетании с решением тактических задач важно научить передавать мяч, летящий по

низкой траектории. Данный технический прием, с одной стороны, помогает компенсации погрешностей в приёме мяча (первая передача), а с другой — способствует решению сложных тактических задач.

Важно научить игрока занимать оптимальную позицию для передачи. Конечно, она обуславливается тактикой игры команды, но в стандартных положениях это 1-1,5 м от сетки между зонами 2-3.

Также важно уметь выбрать партнёра для передачи мяча для завершающего удара. Если нормальные условия протекания игры, то всем игрокам равномерно, в сложных условиях - согласно установке тренера или тому, кто лучше играет в данный момент. Конечно, это формальный подход. Решающее же значение приобретает качество первой передачи, учёт своих возможностей и индивидуальных особенностей партнёров по команде и игроков соперника. Сочетание этих факторов – одна из важнейших качественных особенностей диспетчера.

В стандартных и усложненных условиях основу технической подготовки связующего игрока составляют упражнения (передачи мяча), выполняемые у стены. Они не только способствуют овладению рациональной структурой движений, но и играют важную роль в соединении специальных физических качеств с основой навыка второй передачи мяча (взаимосвязь качеств и навыка связующего):

1. Передачи на различном расстоянии от стены, с различной скоростью, из различных исходных положений: лицом, боком, спиной к направлению передачи, сидя, в прыжке, переходя из одного исходного положения в другое.

2. То же, но на меткость в различные мишени, которые чертятся на стене на разной от пола высоте.

3. После отскока мяча от стены — передача над собой, поворот на 180° — передача за голову, поворот лицом, передача над собой и т.д.

4. Передачи в стену после имитации нападающего удара.

5. Передачи в стену в чередовании с передачами на специальные приспособления, переносные и подвесные кольца, баскетбольные кольца и т.п. Для поддержания непрерывности передач, например, в баскетбольное кольцо, у места приземления мяча (под щитом) располагается партнер, который старается передачей сверху (в случае невозможности снизу) направить мяч передающему игроку.

*При выполнении передач у стены (как и вообще всех передач) обязательно соблюдать три основных условия:*

- а) встречать мяч вверху над лицом;
- б) передавать мяч плавным, поступательным движением вперёд-вверх, обеспечивающим мягкий (плавный) полет;
- в) перед выполнением передачи всегда стараться контролировать различные объекты (предметы), находящиеся слева или справа, причём не поворотом головы, а движением глаз;

г) передача над собой в сочетании с передвижением по линиям площадки (другим ориентирам);

После освоения серии упражнений в стандартном положении или с незначительным его изменением, мы приступили к решению одной из важных задач следующего этапа — доведению навыка второй передачи до совершенства. Основой приема являются взаимодействия связующего игрока с партнёрами в условиях, приближенных к игровым условиям. Усложнение условий происходит постепенно.

*Упражнения при взаимодействии с партнёрами:*

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 (рис. 2). 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. Игрок, находясь с мячом в 5-6 м от баскетбольного щита, передачей посылает мяч в кольцо партнёру под щитом, который старается передать мяч сверху (снизу) после отскока от кольца или щита.

6. Тренер (партнёр), находясь с мячом в зоне 3, подбрасывает мяч над сеткой на высоту 3-5 м, связующий — из одной из тыловых зон площадки на расстоянии 4-5 м от сетки, быстро передвигается к мячу и выполняет передачу в одну из зон нападения.

7. То же, но тренер (партнёр) у сетки варьирует и место, и высоту подброса в зависимости от расстояния до связующего игрока.

8. *Передачи мяча на точность в мишень (баскетбольное кольцо) с передач партнера после:*

а) серии нападающих ударов сильнейшей рукой по мячу, закреплённому в амортизаторах, затем слабейшей;

б) серии блокирования;

в) серии приемов мяча в падении;

г) сочетания нападающих ударов, блокирования, падений;

д) интенсивных упражнений, выполняемых до утомления.

9. В парах. Стоя спиной друг к другу на расстоянии 3-4 м партнеры выполняют передачи за голову. Мяч должен опускаться несколько впереди партнера, который, сделав один-два шага вперед, повторяет такую же передачу, не поворачиваясь.

10. На укороченной площадке, игроки ведут выполняя вторые передачи через сетку, как в опорном положении, так и в прыжке.

11.Выполняются передачи одной рукой сверху на расстояние между партнерами 2-3 м. Кисти образуют «корзинку».

12.То же, но в прыжке параллельно сетке и через сетку.

13.Партнёры независимо от игровых функций располагаются с двух сторон сетки и попеременно выполняют передачу и нападающий удар, меняясь местами в зонах.

*В структуре игровых взаимодействий.*

1.Нападающие располагаются в зонах 3, 4, 6, связующий — между зонами 3-2. Игрок из 6 зоны первой передачей направляет мяч в различные точки площадки атаки (в основном в правую верхнюю часть), откуда связующий передает мяч для нападающего удара в зону 3 или 4. После каждой передачи он возвращается на исходное место (между зонами 3-2) в 1,5 м от сетки.

2.Нападающие располагаются в зонах 6, 2, связующий — в зоне 3. Игрок 6-ой зоны первой передачей направляет мяч связующему игроку, который передает его за голову в зону 2. Игрок зоны 2 длинной передачей возвращает мяч игроку зоны 6. После 2-3 мин. игроки меняются местами или в игру вступает другой связующий игрок.

*Упражнение направлено на совершенствование техники передач за голову.*

1.Передачи для отработки 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 передаёт мяч в зону 6, куда выходит второй и передачей на удар возвращает мяч в зону 4. Первый посылает мяч в зону 3 второму игроку, выполняющему передачу на удар в зону 4 и т.д. После непрерывного выполнения упражнения в течение 2-3 мин игроки меняются ролями.

Для отдыха на первых порах перед передачей в зону 4 связующий игрок может выполнить одну-две передачи над собой.

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

*Упражнение направлено на овладение и совершенствование выходов из тыловых зон.*

1. 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, передаёт 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 передаёт мяч для завершающего удара в зону 2 и т.д.

В ходе эксперимента юные волейболисты все задания выполняли с отягощением на лучезапястных суставах. Вес отягощений был подобран индивидуально для каждого игрока.

Уровень развития физических качеств мы исследовали с помощью следующих упражнений:

1. прыжок в длину с места (на определение уровня развития скоростно-силовых качеств) (см);
2. челночный бег 3х6 м. (одна серия)- в конце каждой дистанции – остановка, прыжок вверх с поворотом на 360° и передача мяча по заданию (на определение уровня развития скоростных и координационных способностей) (с);
3. бросок набивного мяча двумя руками между ног за спину 3 кг (на определение уровня развития силовых качеств) (см).

В качестве контрольных упражнений на определение уровня технической подготовленности мы использовали три теста:

1. на точность передачи (30 передач на расстоянии 5 метров);
2. передача мяча по заданию;
3. передача мяча с опоры по заданию после прыжка с поворотом на 180°, 360°)

### **Анализ результатов педагогического исследования**

Представленные средства и методы позволили статистически достоверно улучшить точность выполнения верхней передачи мяча в цель, количество передач за 30 с., а также повысить высоту и дальность прыжка. Результатом занятий по данной методике явилось также снижение количества ошибок при выполнении верхней передачи мяча в цель. Сравнительный анализ уровня владения техническими элементами верхней передачи мяча в цель в конце эксперимента показало, что спортсмены улучшили свои показатели, количество ошибок при выполнении верхней передачи стало достоверно ниже.

### **Выводы**

Настоящая квалификационная работа посвящена рассмотрению проблемы специальной подготовки связующих игроков в соответствии с их игровыми функциями и с учетом психофизиологических особенностей.

Цель исследования – выявить влияние целенаправленной методики подготовки на уровень технико-тактического мастерства связующего игрока.

В процессе исследования представленной проблемы мы решали следующие задачи:

- изучить учебно-методические литературные источники и практический опыта работы тренеров-специалистов и известных спортсменов;
- проанализировать особенности игровой деятельности связующего игрока;
- представить средства и методы подготовки связующего игрока;
- оценить уровень развития физической и технической подготовленности связующего игрока.

Гипотеза исследования заключается в том, что подготовка связующего игрока будет качественной, если:

- повысить уровень физической подготовленности и технико-тактического мастерства, необходимых для совершенствования навыков игры, а также вести целенаправленное совершенствование навыка второй передачи мяча.

Для решения задач, поставленных нами в педагогическом исследовании, был применен ряд методов, которые дали полную объективность и информацию:

- изучение учебно-методические литературные источники и практического опыта работы тренеров-специалистов и известных спортсменов;  
- анализ особенности игровой деятельности связующего игрока;  
- представление средств и методов подготовки связующего игрока;  
- оценка уровня развития физической и технической подготовленности связующего игрока.

*Изучение литературных источников* позволил нам систематизировать теоретический материал по рассматриваемой проблеме с целью получения конкретного знания по применению метода сопряженных воздействий при обучении верхней передаче мяча в волейболе. Было проанализировано 40 литературных источников, что позволило нам выявить особенности игровой деятельности связующего игрока, выявить эффективные средства и методы его подготовки на различных этапах учебно-тренировочного процесса. В ходе педагогического исследования, продолжительностью 11 месяцев. экспериментально мы выявили эффективность предложенной нами программы подготовки связующих игроков в волейболе.

Участниками настоящего педагогического исследования были юные волейболисты, занимающиеся в ГАУСО «СШОР по игровым видам спорта» (7 человек в возрасте 15-17 лет). Спортсмены заранее знали о проведении эксперимента, им были объяснены задачи и содержание всего исследования, для того, чтобы все связующие игроки были активными и сознательными участниками данного эксперимента. В ходе исследования мы доказали экспериментальным путем эффективность представленной методики посредством контрольного тестирования и сравнительного анализа уровня развития физической и технической подготовленности юных спортсменов до введения экспериментальной методики и после.

Уровень развития физических качеств мы исследовали с помощью следующих упражнений:

1. прыжок в длину с места (на определение уровня развития скоростно-силовых качеств) (см);
2. челночный бег 3х6 м. (одна серия)- в конце каждой дистанции – остановка, прыжок вверх с поворотом на 360° и передача мяча по заданию (на определение уровня развития скоростных и координационных способностей) (с);
3. бросок набивного мяча двумя руками между ног за спину 3 кг (на определение уровня развития силовых качеств) (см).

В качестве контрольных упражнений на определение уровня технической подготовленности мы использовали три теста:

1. на точность передачи (30 передач на расстоянии 5 метров);
2. передача мяча по заданию;
3. передача мяча с опоры по заданию после прыжка с поворотом на 180°, 360°)

Анализ результатов педагогического исследования выявил рост технической подготовленности участников эксперимента: улучшение точности выполнения верхней передачи мяча в цель (в среднем на 10 мячей), количество передач за 30 с. (на 6,2 мячей), Результатом занятий по данной методике явилось также снижение количества ошибок при выполнении верхней передачи мяча в цель.

Уровень развития физических качеств занимающихся также повысился: дальность прыжка в длину с места на 14.1 (см); средний результат в челночном беге 3х6 м. (одна серия)- в конце каждой дистанции – остановка, прыжок вверх с поворотом на 360° и передача мяча по заданию улучшился на 0,8 сек.; в бросках набивного мяча двумя руками между ног за спину 3 кг на 91,7 см.

Таким образом, результаты контрольного тестирования свидетельствуют о повышении уровня физической подготовленности и технико-тактического мастерства, необходимых для совершенствования навыков игры, в том числе и о совершенствовании навыка второй передачи мяча связующих игроков.

## **Заключение**

Подготовка волейболистов-связующих — это сложный многолетний процесс. Связующий определяет стиль и манеру игры команды, именно он выполняет передачу мяча своему нападающему для завершающего удара. Например, в одних командах (назовем их «упрямыми») связующие игроки упорного, трудолюбивого склада. А в командах атакующего стиля – связующие игроки другого, можно сказать дерзкого склада, но также яркие талантливые игроки.

Выбор связующего игрока также должен проводиться с учётом конкретных условий состава команды, тактического плана ведения игры и т.п.

Однако некоторые тренеры связующим игроком назначают волейболиста высокого роста (от 188 до 190см), владеющего нападающим ударом левой рукой и обладающего хорошими навыками блокирования. Другие тренеры на первый план выдвигают тактическое мышление диспетчера, его реактивные качества. Как видим, идеального образа связующего у специалистов в этом вопросе нет.

Однако в практике подготовки юных волейболистов работе со связующими тренеры уделяют недостаточно внимания, так как в детской команде соревновательный результат в большей степени зависит, прежде всего, от умения игроков атаковать, а эффективность даже группового блока на этом уровне крайне низкая. Поэтому отбор и специализация связующих

игроков на начальных этапах подготовки практически не проводится. Среди начинающих игроков к такому отбору зачастую подходят с такими критериями, как «выберем того, кто лучше всего пасует мяч».

На наш взгляд при отборе связующих тренеры должны учитывать ряд факторов:

1. допуск юных связующих к соревнованиям по результатам оценки уровня их физического развития и технической подготовленности. Ведь именно из юных волейболистов, обладающих хорошими передачами, зачастую получают лучшие нападающие;

2. четкое планирование учебно-тренировочной работы, содержащей направление и эффективные средства и методы многолетнего процесса обучения;

3. психологическая и морально-волевая подготовка юного игрока. В особенности это касается личности связующего, который должен обладать не только совершенной техникой и творческим тактическим мышлением, но также сниженную чувствительность к внешним воздействиям отрицательного характера. Еще одно важное умение, которое следует развивать у связующего, - умение маскировать свои действия от противника.

Могут принести практическую пользу и другие меры. По мнению заслуженного тренера СССР Н.В. Карполя, в положении о соревнованиях детских команд необходимо предусмотреть условия выполнения передач для завершающих ударов всеми игроками.

Не вызывает сомнений, что именно в создании условий для проявления и развития диспетчерских способностей юных волейболистов на начальном этапе специализации — реальный путь более успешного решения проблемы.