

Зуборева О.В.

студент

*2 курс, факультет физической культуры
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются пути повышения эффективности соревновательной деятельности волейболистов.*

***Ключевые слова:** волейбол, технико-тактические действия, тренировочный процесс, педагогический эксперимент.*

***Abstract:** the article discusses ways to increase the efficiency of competitive activity of volleyball players.*

***Key words:** volleyball, technical and tactical actions, training process, pedagogical experiment.*

Результативность соревновательной деятельности в волейболе зависит от многих факторов, ведущими из которых являются: физическая подготовленность, психологической готовность к борьбе, технико-тактическое состояние команды. От уровня технической и тактической подготовленности команды во многом зависит результат.

Тренировочный процесс высококвалифицированных волейболистов должен максимально учитывать требования соревновательной деятельности. Поэтому актуальной является задача анализа соревновательной деятельности и моделирование на его основе тренировочного процесса.

Как отмечают специалисты, что: «...одним из значимых факторов

эффективности действия спортсмена во время волейбольного матча является высокая надежность действий» [1].

Ю.Д. Железняк указывает, что: «... овладение волейболистами техникой игры в совершенстве имеет решающее значение в достижении высокого спортивного мастерства и результатов в ответственных соревнованиях» [4]. Это является одной из важнейших задач в системе многолетней подготовки волейболистов [2,3].

Целью исследования является моделирование тренировочного процесса квалифицированных волейболистов Белогорье-2 (Белгород) на основе анализа соревновательной деятельности.

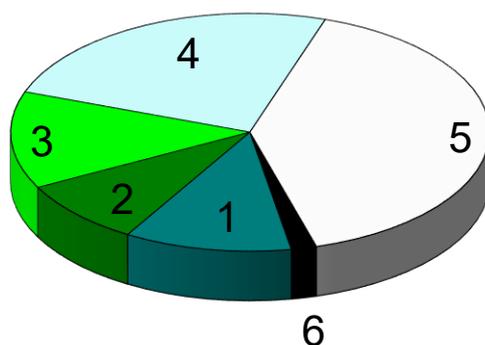


Рис 1. Факторы эффективности защитных действий высококвалифицированных волейболистов, (по В.Е. Хапко, 1990)
1 - координационные способности; 2 – устойчивость внимания; 3 – “чувство времени”; 4 – время двигательной реакции; 5 – атлетизм и продольные размеры тела.

Как показано на рис. 1 наибольшее влияние на эффективность защитных действий оказывают продольные размеры тела и атлетизм, и время двигательной реакции. В меньшей степени эффективность защитных действий зависят от “чувства времени”, устойчивости внимания и координационных

способностей. Поэтому важно на тренировках развивать именно те компоненты, которые определяют эффективность игры в защите.

Таблица 1.

**Классификация передач мяча по пространственно-временным параметрам
(по А.М. Овчаренку)**

Передачи	Время полета мяча, мс	Траектория полета, м
Длинная		
высокая	более 140	более 5
средняя	140-120	до 5
низкая	менее 120	до 5
укороченная		
высокая	более 100	более 2
средняя	100-70	до 2
низкая	менее 70	до 1
Короткая		
высокая	более 130	более 3
средняя	130-100	до 3
низкая	менее 100	до 1.5

Совершенствование второй передачи имеет два основных тактических направления. Первое направление заключается в том, чтобы “растянуть” блокирующих игроков соперника по всей длине сетки с помощью “прострельных” и “полупрострельных” передач. Второе направление состоит в том, чтобы провести атаку в одном месте площадки. Блокирующие игроки в этом случае не успевают прыгнуть вторично и организовать повторный блок.

Вторая передача должна соответствовать индивидуальным особенностям нападающих. Большое значение имеет умение связующего

видеть наиболее слабых блокирующих и защитников соперника, а также кто из партнеров находится в наиболее удобной позиции.

Таким образом, анализ научной и методической литературы показал, что все стороны технико-тактической подготовленности команд важны. Эти стороны тесно взаимосвязаны друг с другом. Без качественного приема мяча с подачи невозможна организация эффективных атакующих действий. Для того, чтобы успешно сыграть в “доигровке” необходима мощная подача. Эффективная игра в защите невозможна без хорошо отлаженного блока.

Какие же из технико-тактических действий являются основными, какие вспомогательными? Анализ показал, что в настоящее время нельзя выделить главные и второстепенные действия, все технико-тактические действия одинаково важны в организации командной игры. Побеждает та команда, в которой одинаково сильны все стороны.

Использованные источники:

1. Беляев А.В. Волейбол [Текст] / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Дивизион, 2009. – 360 с.
2. Булыкина Л.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Текст] / Л.В. Булыкина, Е.В. Фомин, А.В. Суханов. - М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 56 с.
3. Губа В.П. Волейбол [Текст] / В.П. Губа, Л.В. Булыкина. – М.: Физическая культура и спорт, 2020. – 412 с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол [Текст] / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.