УДК: 796.325 **DOI: 10.14526/2070-4798-2019-35-39**

Совершенствование спортивной подготовки волейболисток 15-17 лет на основе коррекция ведущих технических приемов

Макарова Н.В.[1]*, Кардашевский А.И.[2], Кожевникова Е.Г.[2]
[1]Псковский государственный университет
г. Псков, Россия
*ORCID: 0000-0002-7446-118X, avramova-84@mail.ru**
[2]Самарский государственный технический университет
г. Самара, Россия
ORCID: 0000-0001-7066-3676, Aik1780@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-5294-6143, kozheg@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются основные факторы, характеризующие и повышающие эффективность соревновательной деятельности волейболисток. Повышение эффективности спортивный подготовки и результативности выступлений волейболисток требует неуклонного роста их двигательного потенциала для вариативности использования технических приемов. Основной особенностью подготовки женской команды является коррекция технических приемов игроков как индивидуально, так и в групповых действиях. **Материал и методы исследования.** В эксперименте принимали участие волейболистки спортивной школы 15-17 лет. Для изучения теоретических аспектов коррекции спортивной подготовки волейболистов были использованы анализ научно-методической и специальной литературы и экспертная оценка технических приемов волейболисток по значимости. **Результаты.** Основными ведущими техническими приемами волейболистов являются: подача, передача мяча, нападающий удар, прием мяча и блокирование. Каждый из приемов имеет свое содержание, виды и условия выполнения. Отмечено, что структурное преобразование соотношения технических приемов, выполняемых высококвалифицированными волейболистками, происходит в зависимости от игровой ситуации. Выявлено, что удельный вес каждого технического приема волейболисток зависит от игровой ситуации. С повышением спортивного мастерства волейболисток меняется и игровая картина в сторону динамичности и техничности. Вывялены условия коррекции технических приемов волейболисток. Разработана шкала критериев оценки коррекции технических приемов волейболисток. **Заключение.** Основными условиями коррекции технических приемов волейболисток являются определение и оценка уровня ориентировки на площадке в зависимости от игровой ситуации и развития скоростно-силовых и силовых качеств волейболисток по пятибалльной системе, где в основном оценивается уровень сформированности успешности проявления силовых и скоростно-силовых качеств. Разработанная шкала критериев оценки проявления технических приемов волейболисток в игровых ситуациях позволяет своевременно совершенствовать технические приемы за счет коррекции их использования в сочетании проявления силы и скоростно-силовых качеств в процессе игры. Дальнейшее совершенствование технических приемов способствует повышению эффективности соревновательной деятельности волейболисток.

Ключевые слова: спортивная подготовка, волейбол, коррекция, технические приемы, шкала оценки.

Для цитирования: Макарова Н.В.*, Кардашевский А.И., Кожевникова Е.Г. Совершенствование спортивной подготовки волейболисток 15-17 лет на основе коррекция ведущих технических приемов. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; 14(3): 42-47. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-35-39

Improvement of sports training of 15-17-year-old volleyball players based on correction of leading techniques

Nadezhda V. Makarova[1]*, Aleksey I. Kardashevskiy[2], Evgeniya G. Kozhevnikova[2]

[1]*Pskov State University*
Pskov, Russia
*ORCID: 0000-0002-7446-118X, avramova-84@mail.ru**
[2]*Samara State Technical University*
Samara, Russia
ORCID: 0000-0001-7066-3676, Aik1780@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-5294-6143, kozheg@mail.ru

Abstract: This research paper studies the prime factors which characterize and raise the efficiency of volleyball players competitive activity. Increase of sports training effectiveness and resulting quality of volleyball players competitions requires a steady growth of their motorial potential for the variability in use of sport techniques. The main peculiarity of training a women's team is correction of players sports techniques both individually and for group actions. **Materials and research methods.** The volleyball players of 15-17 years of age sports school participated in the experiment. To investigate theoretical aspects of volleyball players sports training correction we used the analysis of scientific--methodical and special literature, and also expert evaluation of volleyball players sports techniques by relevance. **Research result.** The principal leading sports techniques of volleyball players are the following: serve, pass, attack, reception and block; each of them has its own content, types and conditions of execution. It is mentioned that structural adjustment of interrelation between volleyball techniques, performed by highly skilled volleyball sportswomen, happens depending on the game situation. It was found out that the specific weight of each sports technique of volleyball players is conditional on the game situation. As the sports skills of volleyball players improve in course of time, there also occurs a change in the game picture towards increase in dynamism and qualification. We determined conditions for correcting sports techniques and developed a criteria scale for evaluation of volleyball players technical methods correcting. **Conclusion.** The main condition for correction of volleyball players techniques is determination and evaluation of the orientation level on the sports ground, depending on the game situation and development of their speed-and-power and strength qualities on a scale from one to five points, where the level of maturity and effectiveness of combination of power and speed-and-power characteristics is estimated. The developed criteria scale for evaluation of volleyball players' techniques demonstration in the course of game situations allows to improve technical methods promptly owing to correction of their use in combination of strength demonstration efforts and speed-power qualities in the process of play. Further perfections of sports techniques contribute to the increase in efficiency of volleyball players competitive activity.

Keywords: sports training, volleyball, correction, sports techniques, rating scale.

For citation: Nadezhda V. Makarova*, Aleksey I. Kardashevskiy, Evgeniya G. Kozhevnikova. Improvement of sports training of 15-17-year-old volleyball players based on correction of leading techniques. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2019; 14(3): 42-47. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-35-39

АКТУАЛЬНОСТЬ

Современные тенденции развития волейбола связаны с ростом популярности данного вида спорта среди молодежи. Волейбол характеризуется как командный ситуативный вид спорта с различным темпом ведения игры. Отличается ростом динамичности и подготовленности игроков, способных активно двигаться по полю и при этом решать различные двигательные задачи. Изменился уровень технической и тактической подготовленности игроков. Данное положение требует за короткой отрезок времени подготовить игрока для команды посредством коррекции технических приемов, приемлемых для данной команды. Повышение эффективности спортивной подготовки и результативности выступлений волейболисток требует неуклонного роста их двигательного потенциала для вариативности использования технических приемов. Основной особенностью подготовки женской команды является коррекция технических приемов игроков как индивидуально, так и в групповых действиях.

Изучение работы специалистов позволило выявить различные направления разработки проблемы подготовки волейболистов.

Н.В. Аврамова (2011,2012) обращает внимание на проблему повышения эффективности спортивной деятельности волейболисток на основе формирования у них своих двигательных действий [1,2,3].

В.К. Бальсевич (2000) большое внимание уделяет разработке принципов организации спортивной подготовки, подчеркивая основные направления совершенствования,

такие как, совершенствование физического и кинезиологического потенциала, формирование командного духа.

Основным компонентом технической подготовки волейболисток является совершенствование игровой деятельности за счет коррекции технических приемов.

О.В. Демиденко (2007) предлагает использование моделирования процесса развития точности движений у волейболисток как условие повышения результативности игровых действий. По мнению автора, результативность игровых действий волейболистов может зависеть от качества выполнения завершающей фазы движений с мячом. Автор обращает внимание на необходимость изучения точности воспроизведения пространственно-временных и пространственно-силовых параметров моторных актов; точности движений тела, его отдельных частей и звеньев в ответ на внешний раздражитель; точности дифференцирования мышечных усилий; точности баллистических движений.

Одним из важнейших факторов совершенствования спортивной подготовки волейболисток 15-17 лет на основе коррекции ведущих технических приемов является совершенствование физических качеств, особенно двигательной координации.

Е.Г. Глинская (2006) предлагает методы совершенствования приёмов волейбола на ранних этапах подготовки как основу овладения ведущими техническими приемами волейболиста.

М.В. Денисов (2007) рассматривает значимость сопряжённого метода как фактора, способствующего оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола.

Выполнение технических приемов в основном составляет содержание всей игры в волейболе. От качественного выполнения технических приемов каждым игроком зависит успешность всей игры. Однако основу успешности составляют все стороны подготовки волейболисток – физическая, технико-тактическая, функциональная и психологическая. Важным фактором может выступать и состояние готовности к преодолению препятствий и трудностей.

Г.А. Камалиева (2010 рассматривает преодоление трудностей, неожиданно возникающих в соревновательной деятельности, и предлагает методику использования интеллектуальных задач в процессе подготовки волейболистов, а также представляет основные стратегии для совершенствования соревновательной деятельности волейболистов.

Все вышеизложенное требует пересмотра существующих технических приемов волейболистов и разработки тренировочных заданий по их совершенствованию.

Целью данного исследования явилось обоснование разработки экспериментальной методики коррекции технических приемов волейболисток 15-17 лет.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте принимали участие волейболистки спортивной школы 15-17 лет. Для изучения теоретических аспектов коррекции спортивной подготовки волейболистов были использованы анализ научно-методической и специальной литературы, экспертная оценка технических приемов волейболисток по значимости.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Основными ведущими техническими приемами волейболистов являются: подача, передача мяча, нападающий удар, прием мяча и блокирование, каждый из которых имеет свое содержание, виды и условия выполнения.

На рисунке 1 наглядно представлена иерархия технических приемов волейболистов.

Рисунок 1 – Классификация технических приемов волейболистов

На первом этапе исследований нами проведен опрос волейболисток для определения значимости каждого технического приема по пятибалльной системе оценок.

Результаты экспертной оценки значимости технических приемов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты экспертной оценки значимости технических приемов волейболисток

№ п/п	Наименование технических приемов	Эксперты					
		1	2	3	4	5	Сумма баллов
1	Подача мяча	5	5	5	5	5	25
2	Передача мяча	3	4	3	4	5	19
3	Нападающий удар	5	4	4	4	5	22
4	Прием мяча	4	5	5	5	5	24
5	Блокирование	5	4	4	5	4	22

Анализ результатов экспертной оценки значимости технических приемов волейболисток высокий квалификации на первое место по сумме баллов вывел подачи мяча, на втором месте – прием мяча. Технические приемы «блокирование» и «нападающий удар» заняли третье место. Пятое место заняла передача мяча.

Анкетный опрос о необходимости коррекции технических приемов волейболисток в зависимости от игровой ситуации также заинтересовал специалистов.

В ходе изучения особенностей соревновательной деятельности волейболисток нами выявлено соотношение технических приемов, выполняемых высококвалифицированными волейболистками в игре (рисунок 2).

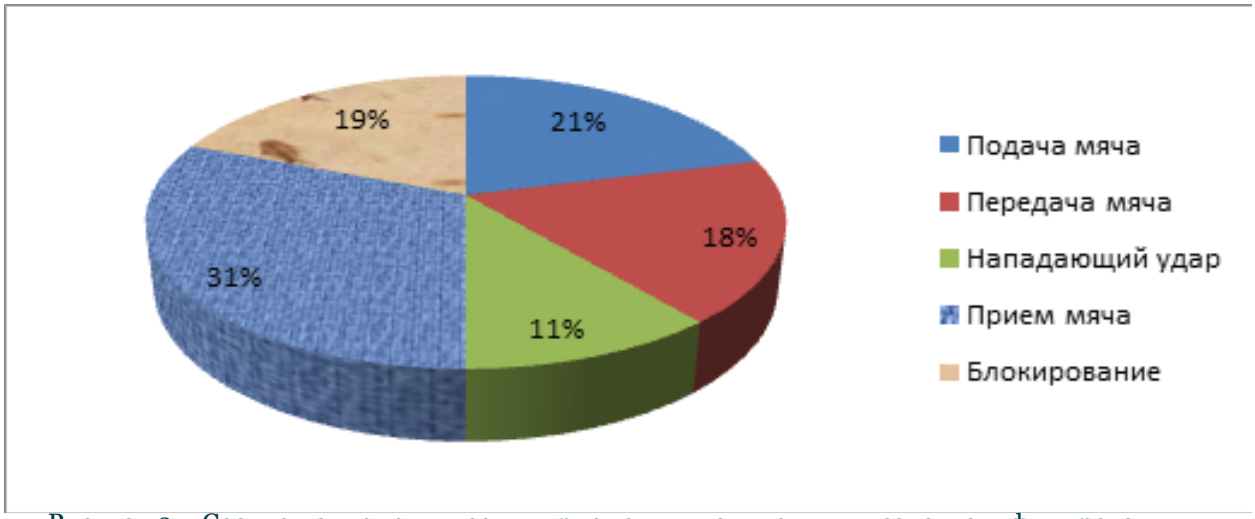

Рисунок 2 – Соотношение технических приемов, выполняемых высококвалифицированными волейболистками за одну игру

Отмечено, что структурное преобразование соотношения технических приемов, выполняемых высококвалифицированными волейболистками, происходит в зависимости от игровой ситуации. Выявлено, что удельный вес каждого технического приема волейболисток зависит от игровой ситуации. С повышением спортивного мастерства волейболисток меняется и игровая картина в сторону динамичности и техничности.

Первым условием коррекции технических приемов можно считать формирование приемов ориентировки на площадке в зависимости от игровой ситуации. Это достигается при условии, если на тренировках волейболистки решают интеллектуальные задачи. Формирование навыков ориентации в изменяющихся игровых ситуациях способствует быстрой коррекции технических приемов. Для успешности формирования навыков ориентации волейболисток на площадке во время игры нами предлагаются тренировочные задачи с включением в процесс игры отвлекающих маневров со стороны и внутри.

Вторым условием коррекции технических приемов можно считать формирование навыков ориентации в стандартных ситуациях игры. Требуется их повторение в соревновательной деятельности, чтобы закрепить в памяти спортсменок и довести до автоматизма.

Третьим условием коррекции технических приемов можно считать учет показателей

скоростно-силовых качеств, обеспечивающих эффективность выполнения технических приемов волейболистками. Основными условиями реализации являются определение и оценка уровня развития скоростно-силовых и силовых качеств волейболисток по пятибалльной системе, где в основном оценивается успешность проявления сочетания силовых и скоростных качеств спортсмена.

В таблице 2 представлена шкала критериев оценки коррекции технических приемов волейболисток.

Таблица 2 – Критерии оценки коррекции технических приемов волейболисток

Критерии оценки	баллы	Показатели оценки
«Отлично»	5 (пять)	Если спортсмен проявляет мышечные усилия при выполнении технических приемов (подача, прием, удары, блокирование мяча), проявляет высокий уровень ориентировки в пространстве в игровой и стандартной ситуации и адекватно с высокой успешностью прикладывает мышечные усилия для техничного выполнения двигательного действия волейболиста.
«Хорошо»	4 (четыре)	Проявляет хороший уровень мышечных усилий при выполнении технических приемов, а также при ориентировке в пространстве в игровой и стандартной ситуациях, адекватно с высокой успешностью прикладывает мышечные усилия для техничного выполнения двигательного действия волейболиста с проявлением рационального сочетания силовых и скоростно-силовых качеств при выполнении соответствующих технических приемов.
«Удовлетворительно»	3 (три)	Проявляет удовлетворительный уровень мышечных усилий при выполнении технических приемов в отдельных эпизодах игровой и стандартной ситуации и адекватно с небольшой точностью прикладывает мышечные усилия для техничного выполнения двигательного действия при выполнении соответствующих технических приемов в сочетании силовых и скоростно-силовых качеств; отмечаются некоторые затруднения в реализации скоростно-силовых качеств в зависимости от сложности технического приема и возникшей игровой ситуации.
«Неудовлетворительно»	2 (два)	Отсутствие координации мышечных усилий при выполнении технических приемов в отдельных эпизодах игровой и стандартной ситуации; неготовность взять на себя завершение игровой ситуации
« Очень плохо»	1 (один)	Отсутствует координация мышечных усилий

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, для совершенствования спортивной подготовки волейболисток 15-17 лет на основе коррекции ведущих технических приемов необходимо изучение структурного преобразования технических приемов в зависимости от игровой ситуации. Выявлено, что удельный вес каждого технического приема волейболисток зависит от игровой ситуации. Выявлены условия коррекции технических приемов: формирование приемов ориентировки на площадке в зависимости от игровой ситуации; формирование навыков ориентации в стандартных ситуациях игры; учет показателей скоростно-силовых качеств, обеспечивающих эффективность выполнения технических приемов волейболистками. Отмечено, что основным условиями их реализации является определение и оценка уровня ориентировки на площадке в зависимости от игровой ситуации и развития скоростно-силовых и силовых качеств волейболисток по пятибалльной системе, где в основном оценивается уровень сформированности сочетания силовых и

скоростных качеств спортсмена. Разработанная шкала критериев оценки выполнения технических приемов волейболисток в процессе игровых ситуаций позволяет своевременно совершенствовать технические приемы за счет коррекции их использования в сочетании проявления силы и скоростно-силовых качеств в процессе игры. Дальнейшее совершенствование технических приемов способствует повышению эффективности соревновательной деятельности волейболисток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аврамова Н.В., Фунина Е.Е., Фролов Е.В. Повышение эффективности соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2011; 4(21): 149-154.
2. Аврамова Н.В. Вариативность двигательных действий волейболисток. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2012; 1: 42-44.
3. Аврамова Н.В., Назаренко Л.Д. Формирование способности к прогнозированию двигательных действий волейболисток 15-17 лет. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2012; 2: 34-36.
4. Аврамова Н.В., Назаренко Л.Д. Тесты и критерии оценки навыков программирования двигательных действий волейболисток 15-17 лет. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2012; 2(23): 10-16.
5. Бальсевич В.К. *Онтокинезиология человека*. М. Теория и практика физической культуры. 2000: 275.
6. Глинская Е.Г. Совершенствование приёмов волейбола. *Физическая культура в школе*. 2006; 5: 33-36.
7. Демиденко О.В. Моделирование процесса развития точности движений у волейболистов массовых разрядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва. 2007: 22.
8. Денисов М.В. Сопряжённый метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола. *Теория и практика физической культуры*. 2007; 4: 40-41.
9. Камалиева Г.А., Кузнецова З.М. Модель подготовки волейболистов к преодолению препятствий и трудностей, неожиданно возникающих в соревновательной деятельности. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2011; 2(19): 38-44.
10. Камалиева Г.А. Моделирование соревновательных препятствий и трудностей как интеллектуальные задачи для теоретических занятий волейболистов. *Современные технологии физического воспитания и спорта студенческой молодежи: материалы Всероссийской учебно-методической конференции*. Уфа: УГНТУ. 2011: 101-104.
11. Камалиева Г.А. Стратегии, применяемые волейболистами в экстремальных ситуациях. *Ученые записки Альметьевского государственного нефтяного института: т. IX*. Альметьевск: АГНИ. 2011: 357-360.
12. Araujo, R., Afonso, J., Mesquita, I. Proceedural knowledge, decision – making and game performance analysis in female volleyball's attack according to the player's experience and competitive success. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2011; 11: 1-13.
13. Lee, S. M. Does your eye keep on the ball? The strategy of eye movement for volleyball defensive players during spike serve reception. *International Journal of Applied Sports Sciences*. 201; 22: 128-137.
14. Botelho, S., Afonso, J., Araujo, R., Mesquita, I. Procedural knowledge of female volleyball players in defensive actions. Differences across three levels of experience. *Portugues Journal of Sports Sciences*. 2011; 11: 41.

Статья поступила в редакцию: 20.08.2019

Макарова Надежда Валентиновна *– кандидат педагогических наук, Псковский государственный университет, 180000, Россия, г. Псков, площадь Ленина, дом 2, e-mail: avramova-84@mail.ru*

Кардашевский Алексей Иванович *– кандидат педагогических наук, Самарский государственный технический университет, 443100, Россия, г. Самара, ул. Молодогвардейская, дом 244, e-mail: Aik1780@yandex.ru*

Кожевникова Евгения Георгиевна *– кандидат технических наук, Самарский государственный технический университет, 443100, Россия, г. Самара, ул. Молодогвардейская, дом 244, e-mail: kozheg@mail.ru*