

УДК 796.325-057.86

Синіговець І. В., Синіговець В. І., Ткаченко С. В., Маринченко А. С.

ВДОСКОНАЛЕННЯ І КОНТРОЛЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

У сучасному волейболі успішність змагальної діяльності залежить від багатьох факторів, основним з яких, за визначенням фахівців, є техніко-тактична підготовка спортсменів. В статті висвітлені питання вдосконалення та педагогічного контролю техніко-тактичної підготовленості волейболістів високої кваліфікації. Подані практичні рекомендації щодо структури підготовки та розподілу об'ємів вправ техніко-тактичної спрямованості в підготовчому та змагальному періодах тренування.

За результатами змагальної діяльності волейболістів розроблений комплекс ігрових вправ, які моделюють зміст та умовам взаємодій волейболістів в нападі та захисті. Проведений етапний контроль технічної підготовленості волейболістів свідчить про ефективність впровадження в навчально-тренувальний процес розробленої методики.

Ключові слова: волейболісти високої кваліфікації, техніко-тактична підготовленість, педагогічний контроль.

Постановка проблеми. У сучасному волейболі успішність змагальної діяльності залежить від багатьох чинників, основним з яких, за визначенням спеціалістів, є техніко-тактична підготовка спортсменів, яка інтегрує у собі ключові компоненти підготовленості і безпосередньо впливає на вирішення проблеми ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. Втрата передових позицій українських спортсменів у волейболі на міжнародних змаганнях протягом останнього часу є слідством недостатньо ефективної змагальної діяльності команди та реалізації індивідуальних особливостей техніко-тактичної майстерності гравців різного амплуа.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Характерною особливістю сучасного волейболу є зростаюча інтенсивність гри, варіабельна тактика, універсалізація гравців та їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа [1]. Поряд із цим спостерігається зміни у структурі змагальної діяльності волейболістів високого класу, що виражається як у грі в нападі, так і захисті. Ці обставини вимагають шукати нові підходи щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки гравців різного амплуа у волейболі [7].

Натомість, особливого значення набуває розробка індивідуальних і групових моделей техніко-тактичних дій у нападі кваліфікованих волейболістів на підставі аналізу змагальної діяльності провідних волейболістів світу з урахуванням ігрової спеціалізації гравця. Розробка індивідуальних і групових моделей техніко-тактичних дій у нападі на підставі використання об'єктивних критеріїв оцінювання техніко-тактичної майстерності гравців та впровадження цільових тренувальних програм можуть підвищити ефективність техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів різного амплуа.

Сучасний волейбол і специфіка змагальної діяльності пред'являє великі вимоги до дій спортсменів: боротьба яка ведеться при великій нарузі фізичних та психічних сил; гравець повинен чітко прогнозувати ігровий епізод, ігрову ситуацію і весь матч в цілому; по можливості володіти інформацією про якість ігрової підготовленості суперників та їх потенційні можливості; уміти управляти собою в складних ігрових ситуаціях команди.

Тому одній з суттєвих особливостей спортивної підготовленості кваліфікованих волейболістів на сучасному етапі на перший план висувуються завдання формування командних дій, вибір та вдосконалення найбільш раціональних тактичних схем в організації атакуючих та захисних дій команди, формування психічної готовності, ефективність дій в екстремальних умовах змагальної діяльності [3]

Сьогодні для підготовки кваліфікованих волейболістів ставиться не стільки кількісна так і якісна сторона тренувальних вправ, їх відповідність тим завданням, які вирішуються окремими волейболістками і командою під час поєдинку на спортивному майданчику.

На основі зазначеного можна визначити, що на даний час відсутня інформація з приводу детального узагальнення даних техніко-тактичних дій в нападі гравців різного амплуа, які складають основу змагальної діяльності у волейболі. Тому стає необхідним використання кількісно-якісних

характеристик гравців різного амплуа у волейболі для визначення та узагальнення динаміки показників техніко-тактичних дій в нападі за показниками виграних очок у періоди гри гравцями першого та другого темпу нападу висококваліфікованих волейболістів світу та України.

Аналіз спеціальної літератури [2, 4, 5] з теорії і методики волейболу дозволив систематизувати основні технічні дії спортсменів, які використовуються в ігровій діяльності. Вони включають технічні дії в нападі та захисті. На рис. 1 представлена типова схема основних технічних дій, які використовуються в процесі навчання і вдосконалення волейболістів різних вікових груп та спортивних кваліфікацій.



Рис. 1. Основні технічні дії волейболістів

Тактичні дії залежать від технічної майстерності гравців, а максимальна реалізація арсеналу технічних прийомів знаходиться в повній залежності від різноманітності тактичних дій. Традиційно з урахуванням змісту вирішуваних ігрових завдань прийняте виділяти індивідуальні, групові та командні тактичні дії в нападі та захисті.

Індивідуальна тактика є основою групових та командних дій, вона визначає дії кожного волейболіста, спрямовані на вирішення приватних завдань, визначених йому командною тактикою в даній ігровій ситуації. Групова і командна тактика заснована на взаємодії декількох гравців, які вирішують загальне для них ігрове завдання. Її успішна реалізація передбачає необхідність точно прогнозувати дії партнерів та суперників, здійснювати з урахуванням цього вибір місця дій на майданчику та виконувати відповідні технічні прийоми (рис. 2).

Одним з перспективних напрямів вирішення проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовленості волейболістів високої кваліфікації є розробка і впровадження комплексів ігрових вправ, що моделюють зміст і умови змагальної діяльності.

Метою нашого дослідження є удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих волейболістів за рахунок впровадження комплексу ігрових вправ в навчально-тренувальний процес.

Завдання дослідження

1. Вивчити показники групових техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів під час змагальної діяльності.

2. Розробити і впровадити методику ігрових вправ у авчально-тренувальний процес підготовки волейболістів.

3. Провести етапний педагогічний контроль з метою визначення ефективності впроваджених засобів на рівень технічної підготовленості волейболістів високої кваліфікації.



Рис. 2. Основні тактичні дії волейболістів

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальні дослідження за рівнем техніко-тактичної підготовленості волейболістів проводилися з 2017 по 2018 рр. з гравцями команди ВК «Дніпро» м. Дніпро, що брала участь в офіційних змаганнях Суперліги Чемпіонату України з волейболу серед чоловічих команд. При цьому контрольну групу склали 6 волейболістів команди запасного складу, а експериментальну групу – 6 гравців основного складу

Етапний педагогічний контролю за рівнем техніко-тактичної підготовленості волейболістів ВК «Дніпро» проводився в підготовчому і змагальному періодах річного циклу сезону 2017-2018 роках (табл. 1). Технічна підготовленість оцінювалась бальною оцінкою за схемою успішна дія дорівнювала одному балу. Тест включав 5 спроб. Тактична підготовленість волейболістів оцінювалась в ігровій діяльності при виконанні таких комбінацій: хрест; хрест-повернення; зворотній хрест; зона.

Таблиця 1

Етапи педагогічного контролю техніко-тактичної підготовленості волейболістів у сезоні 2017-2018 роках

Підготовчий період			Змагальний період	
Етап фізичної підготовки	Етап спеціалізованої підготовки	Передзмагальний етап	I етап (1-7 тур)	II етап (8-14 тур)
з 24 липня по 24 серпня 2017 року	з 25 серпня по 18 вересня 2017 року	з 19 вересня по 05 жовтня 2017 року	з 05 жовтня по 23 грудня 2017 року	12 січня по 16 березня 2018 року

Істотні відмінності полягали в об'ємі тренувального навантаження, що виділяється на ігрову підготовку. Навчально-тренувальний процес під час констатуючого педагогічного експерименту

здійснювався із застосуванням традиційного кола тренувальних вправ з техніко-тактичною спрямованістю, які широко описані в спеціальній літературі [4, 5].

Методика застосування ігрових вправ в процесі формування групових тактичних дій включала такі етапи їх формування: орієнтовної основи групових тактичних дій; базових елементів групових тактичних дій; уміння виконувати групові тактичні дії; вдосконалення навичок групових тактичних дій.

У процесі формуючого педагогічного експерименту у великому об'ємі застосовувалися розроблені нами групові ігрові вправи, що моделювали умови для практичної реалізації та вдосконалення атакуючих та захисних комбінацій сучасного волейболу табл. 2.

Таблиця 2

**Основні параметри застосування ігрових вправ
в тренуванні кваліфікованих волейболістів**

Ігрові вправи	Час однієї серії	Кількість серій	Інтервали відпочинку
1. Групова вправа «хрест».	5 -7 хв.	3-4	2-3 хв.
2. Групова вправа «хрест-повернення».	5 -7 хв.	3-4	2-3 хв.
3. Групова вправа «зворотній хрест».	5-7 хв.	3-4	2-3 хв.
4. Групова вправа «зона».	5-7 хв.	3-4	2-3 хв.
5. Ігрова вправа «хрест».	10-15 хв.	3	3 хв.
6. Ігрова вправа «зворотній хрест».	10-15 хв.	3	3 хв.
7. Ігрова вправа «зона».	10-15 хв.	3	3 хв.
8. Ігрова вправа з використанням усіх тактичних комбінацій атакуючого характеру.	10-15 хв.	3	3 хв.
9. Ігрова вправа «захисний варіант».	10-15 хв.	1-2	3 хв.
10. Ігрова вправа на переключення дій гравця від однієї до іншої.	10-15 хв.	1-2	3 хв.
11. Ігрова вправа «човник».	10-15 хв.	1-2	3 хв.
12. Ігрова вправа по вдосконаленню тактики індивідуального блокування.	10-15 хв.	1-2	3 хв.
13. Ігрова вправа по вдосконаленню тактики групового блокування.	10-15 хв.	1-2	3 хв.
14. Ігрова вправа по вдосконаленню узгодженості групового та індивідуального блокування.	10-15 хв.	1-2	3 хв.

Порівняльний аналіз показників якості виконання техніко-тактичних прийомів після закінчення експериментальних досліджень свідчить про те, що експериментальна група, досягла більше високого рівня технічної майстерності (3,57 проти 3,23 бали – в «подачі»; 3,49 проти 3,27 бали – у «нападаючому ударі»; 3,52 проти 3,12 бали – у «прийомі м'яча в захисті», 3,51 проти 3,10 бали – в «блокуванні») (рис. 3).

Таким чином, під час застосування традиційних засобів техніко-тактичної підготовки (у контрольній групі) відбувається істотний ріст якості виконання подач, нападаючих ударів, прийому м'яча в захисті та блокування в підготовчому періоді і першій половині змагального періоду. У другій половині змагального періоду спостерігається відносна стабілізація показників техніко-тактичної підготовленості на досягнутому рівні.

Тренування в підготовчому та змагальному періодах з використанням комплексу ігрових вправ призводить до збільшення темпів приросту показників техніко-тактичних прийомів у експериментальній групі та забезпечує вихід волейболістів на істотно вищий рівень техніко-тактичної підготовленості.

Висновки. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел було виявлено особливості техніко-тактичних дій у волейбол і, відповідно, тенденції до постійного покращення результатів, вдосконалюється як техніка, так і тактика ведення спортивної боротьби. Це зумовлює потребу в пошуку нових методик і технологій підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості волейболістів для досягнення високих спортивних результатів.

В методиці застосування ігрових вправ виділяються етапи: формування орієнтовної основи групових тактичних дій; формування базових елементів групових тактичних дій; формування уміння виконувати групові тактичні дії; вдосконалення навичок групових тактичних дій.

Кожен з етапів системно організований і характеризується, як будь-яка педагогічна система, яка включає мету, зміст, засоби, методи техніко-тактичної підготовки і види занять. Розроблена нами методика застосування комплексу нових ігрових вправ з техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів приводить до істотного підвищення техніко-тактичних групових дій.

Порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості волейболістів дозволив встановити достовірний приріст результатів у спортсменів експериментальної групи за всіма використаними тестами, що свідчить про ефективність розробленої комплексної тренувальної програми і можливість застосування її на практиці для техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів.

Перспективи подальших досліджень з даної проблеми будуть пов'язані із розробкою індивідуальних моделей техніко-тактичної діяльності волейболістів високої кваліфікації з урахуванням їх ігрового амплуа.

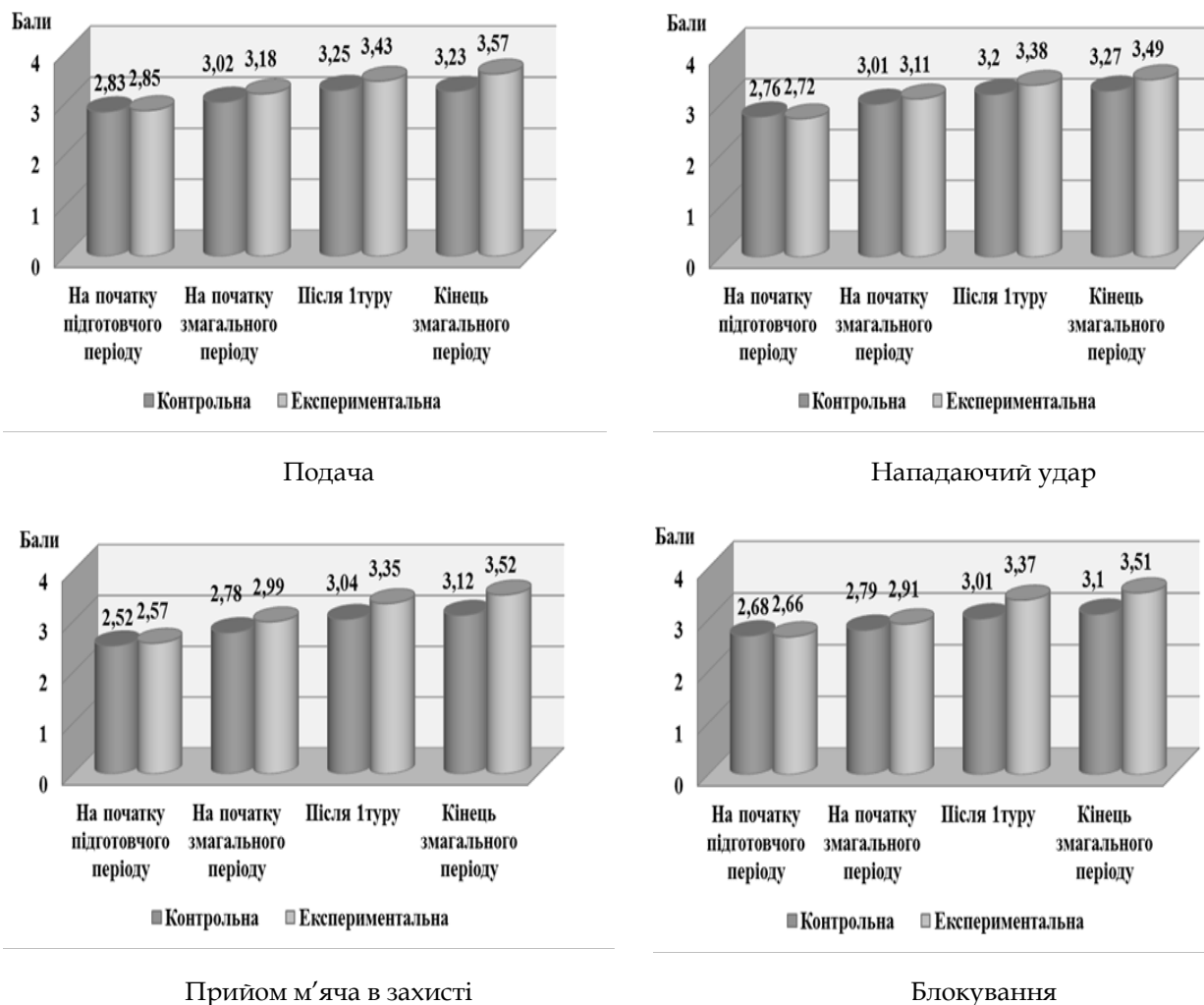


Рис. 3. Показники технічної підготовленості волейболістів (кількість успішних дій при виконанні 5 спроб)

Використані джерела

- Гамалій В. В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів різного амплуа / В. В. Гамалій, О. Л. Шльонська, В. А. Братчик // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2001. – № 139. – Т. II. – С. 214–216.
- Дорошенко Э. Ю. Параметри ефективності техніко-тактичної діяльності кваліфікованих волейболістів / Э. Ю. Дорошенко, Ю. В. Мельничук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, – К., 2006, – № 3. – С. 116–121.
- Дорошенко Э. Ю. Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов / Э. Ю. Дорошенко // Теория и методика физической культуры. – К., 2013. – № 3. – С. 41–45.

4. Драло И. Л. Волейбол : учебное пособие для тренеров / И. Л. Драло. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 78 с.
5. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : учебное пособие / Ю. Н. Клещев. – М. : Спорт. Академия. Пресс, 2002. – 192 с.
6. Кудряшов С. В. Вплив рівня технічної підготовленості на ефективність змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації / С. В. Кудряшов, С. І. Шинкарьов, Н. В. Максимова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2004. – № 14. – С. 17–24.
7. Шлонська О. Л. Особливості техніко-тактичної підготовки волейболістів високого класу різного амплуа / О. Л. Шлонська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2015. – №4(48). – С. 105–108.

Sinigovets I., Sinigovets V., Tkachenko S., Marinchenko A.

**IMPROVEMENT AND CONTROL
OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION
OF HIGH QUALIFICATION VOLLEYBALLS
AT THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING**

In modern volleyball, the success of competitive activities depends on many factors, the main of which, according to experts, is the technical and tactical training of athletes. The article deals with issues of improvement and pedagogical control of technical and tactical readiness of highly skilled volleyball players. The practical recommendations concerning structure of preparation and distribution of volumes of exercises of techno-tactical orientation in preparatory and competitive periods of training were given. As a result of the competition, volleyball players have developed a set of gaming exercises that simulate the content and conditions of the interaction of volleyball players in the attack and defence. The milestone control of technical readiness of volleyball players testifies to the effectiveness of implementation in the training process of the developed methodology.

As a result of the use of traditional means of technical and tactical training (control group), there was a growth in the quality of performance of inquiries, strikes, ball in the defence and lock in the preparatory period and the first half of the competition period. In the second half of the competitive period there is a relative stabilization of indicators of technical and tactical readiness at the achieved level. Training in the preparatory and competitive periods with the use of a complex of game exercises (experimental group) led to an increase in the growth rates of indicators of technical and tactical receptions and ensured the release of volleyball players at a significantly higher level of technical and tactical readiness.

Analysis of the data allowed to reveal the level and positive dynamics of formation of group tactical actions of volleyball players in the attack (tactical combinations "cross", "reverse cross", "cross-return", "zone") and defence ("group block") in the process their competitive activities.

Key words: *high qualification volleyball players, technical and tactical readiness, pedagogical control.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2018 р.