

Романтовская Юлия Сергеевна

магистрант

Научный руководитель

Соломченко Марина Александровна

канд. пед. наук, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Орловский государственный

университет им. И.С. Тургенева»

г. Орел, Орловская область

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** планирование тренировок – сложная, важная и интересная много времени задача для спортивного тренера. Целью статьи является представление определенной модели построения тренировочного процесса для решения технико-тактических задач в волейбольной команде. На основании изученной литературы сформулированы условия технико-тактической подготовки волейболистов к соревнованиям, а также цели, поэтапное достижение которых позволит команде эффективно справляться с различными ситуациями, возникающими на волейбольной площадке.*

***Ключевые слова:** обучение тренеров, технико-тактическая подготовка, командные виды спорта, волейбол, тактические комбинации, двигательная реакция.*

Эффективность навыков является одним из фундаментальных условий достижения оптимальной производительности. Техничко-тактическую эффективность в матче можно сравнить с мастерством музыкантов на концерте. Ловкость, приобретенная в результате долгих часов практики, суммируется для создания мгновенного представления. Техничко-тактическая эффективность – это успешное выполнение правильного действия в конкретной ситуации в данный момент [2].

Становится очевидным, что достижение высокого показателя успеха – это длительный процесс, требующий большого количества хорошо выполненных повторений, отработанных в условиях, созданных тренером.

Однако программы обучения тренеров не всегда готовят наставников к выполнению этой важной роли. На основании изученной литературы в данной работе кратко представлена операционная структура, состоящая из пяти ключевых условий, для обучения волейболистов технико-тактическим элементам, а также сформулированы задачи учебно-тренировочной деятельности, которые помогут тренерам (волейболистам) разработать упражнения, соответствующие уровню развития спортсмена.

Подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях требует сложного и гармоничного сочетания следующих пяти условий:

Условие №1. Обучение механике того или иного навыка.

В начале технико-тактического обучения, независимо от метода, тренер требует, чтобы спортсмен как можно точнее имитировал образец. Моделью обычно является тренер или успешный спортсмен, который неоднократно демонстрирует правильное выполнение той или иной техники. Чтобы точно воспроизвести модель, игрок должен иметь точный мысленный образ навыка. Аудиовизуальные средства могут помочь в этом отношении. Однако важно подчеркнуть только ключевые технические элементы, необходимые для овладения глобальным навыком [1]. Чтобы облегчить обучение, волейболист отрабатывает элементы в искусственных, простых и постоянных условиях. Тренер должен убедиться, что упражнения выполняются должным образом, если целью является технико-тактическая эффективность. Становится важным, чтобы в целях мотивации были установлены достижимые показатели успеха. Наконец, никакое обучение не может состояться, если игрок устал, поэтому освоение новых навыков должно происходить на ранних тренировочных занятиях, а также в тренировочных микроциклах [4].

Условие №2. Закрепление/стабилизация базовых навыков.

На этом этапе требования к задачам приближаются к игровому контексту. Все искусственные условия устраняются. Выбор упражнений и их последовательный

порядок должны отражать определенную прогрессию с точки зрения сложности задачи, возложенной на игрока, как с точки зрения восприятия, так и с точки зрения моторного обучения. Движение на площадке такое же, как и в игре. В двух словах, выполнение тренировочной задачи при стабилизации навыка создает перцептивно-моторные требования, связанные со временем реакции, временем движения, осознанием тела и контролем, а также двигательной точностью.

Условие №3. Развитие тактического интеллекта.

Как только у волейболиста появляется «репертуар» двигательных навыков, тренер переносит акцент на индивидуальную тактику. Применение последовательных навыков является краеугольным камнем командной игры. В игре последовательность двигательных навыков довольно часто является реакцией игрока на тактическую проблему, стоящую перед ним/ней. Как только спортсмену не требуется сознательного сосредоточения на выполнении навыка, избирательное внимание ориентируется на решение тактических задач [3]. Затем эта комбинация навыков будет определяться кинетическими ощущениями и восприятием. Спортсмен должен быть способен быстро получать соответствующую информацию о товарищах по команде и противниках и действовать вовремя, а не слишком поздно реагировать на ситуацию. Посредством тренировок и соревнований игрок стремится развить осведомленность и быстрое понимание реальной игровой ситуации (что происходит) и соответствующего решения (что следует сделать).

Условие №4. Интеграция игрока / навыков в систему игры.

Систему игры можно определить следующим образом: «Общая схема организации наступательных или оборонительных действий игроков с определенными командными формированиями и определенными игровыми задачами, связанными с положением и ролью отдельного человека, а также определенными принципами сотрудничества между товарищами по команде» [4].

На данном этапе развития волейболист должен взаимодействовать со всей командой на площадке в рамках работы, которая полностью или приблизительно соответствует игровым условиям. Очень важно предложить спортсменам упражнения, которые помогут: (а) расширить командные тактические знания

(использование командных связей и комбинаций); (б) разработать систему ассоциативных решений (привязку восприятия ситуации к тактическому решению); (в) провести матч с ключевыми игроками (игроки получают конкретные рекомендации. инструкции).

Условие №5. Контролировать эффективность игрока / навыков в соревновании.

Как только матч начинается, спортсмены-волейболисты становятся главными героями представления. Для того чтобы тренер мог эффективно помогать команде, он/она фокусируется на следующих переменных: (а) выполнении инструкций, относящихся к плану игры, (б) достижении одной и той же непосредственной цели всеми членами команды, (в) одинаковой интерпретации намерений соперника в определенных ситуациях, (d) скорость выполнения, синхронизация и сотрудничество между игроками при реализации тактических комбинаций, (е) выполнение навыков является плавным, ритмичным, скоординированным, и (f) команда реагирует по-разному на одни и те же тактические ситуации [5].

Как тренеру совершенствовать игроков.

Одной из главных задач тренировочного процесса в волейболе является выбор подходящих упражнений для достижения конкретных целей на тренировке.

Выбор и последовательный порядок выполнения упражнений не производится случайным образом. Упражнения, взятые из учебника, приемлемы только в том случае, если они адекватно вписываются в рамки учебного занятия и поставленные цели. Действительно, дело не в том, чтобы поддерживать активное участие спортсменов в течение определенного периода времени, а скорее в том, чтобы решить реальную командную проблему, стремясь достичь ее с помощью упражнений.

Простое упражнение в основном используется для приобретения двигательных навыков. Операционная схема, как правило, составляет 1 игрок/1 мяч и характеризуется одной двигательной реакцией, определенной заранее [2]. Игрок должен сосредоточить внимание на технических элементах движения. Спортсмен находится в постоянных простых условиях, предназначенных для

облегчения обучения. Для закрепления навыка потребуется большое количество повторений в сочетании с субмаксимальным усилием.

Руководя тренировочным процессом, тренер должен четко представлять себе картину командной игры, к которой он приведет своих подопечных. А для получения желаемого результата последовательно достигать следующих целей:

Цель №1. Разработать простое упражнение для приобретения базовых навыков. Как только приобретение двигательных навыков завершено, простые упражнения также могут быть использованы для стабилизации навыков, если соблюдаются определенные принципы.

Задания, созданные тренером, способствуют индивидуальной работе, в условиях, приближенных к игровым, включающим пространственную ориентацию и передвижение по площадке, кульминацией которых является правильное выполнение навыка. Тренер управляет объемом и интенсивностью упражнения, варьируя продолжительность упражнения, ритм, скорость выполнения, полет мяча и интервалы отдыха между повторениями и сетами. Требования к заданию связаны с оценкой полета мяча, правильной техникой и точностью.

Цель №2. Разработать упражнение для стабилизации или поддержания навыка, включающее индивидуальное тактическое решение в игровой ситуации. Развитию тактического интеллекта также можно обучить с помощью простых упражнений. В этом контексте игрок сталкивается с тактической задачей и противодействием соперника. Основное внимание уделяется правильной двигательной реакции на ситуацию. Очевидно, что игрок должен относительно хорошо овладеть базовыми навыками или несколькими вариантами базового навыка, прежде чем тренер введет условия, предполагающие выбор решений в сложившейся ситуации [1].

Цель №3. Разработать последовательность упражнений по базовым навыкам, направленную на их закрепление или поддержание.

Упражнения по отработке последовательности базовых навыков (простые последовательности действий). Упражнение включает в себя простые последовательности действий, а это означает, что волейболист должен уметь эффективно

выполнять несколько двигательных навыков подряд. Выполнение двух или трех действий может быть выполнено как с помощью партнера, так и без него. Учебная задача известна заранее. Для ее успешного выполнения требуется оценка полета мяча в сочетании с правильным выполнением техники. Основное внимание уделяется процессу перехода от одного навыка к другому. Простые последовательности действий взяты из игровых ситуаций. Упражнения направлены на совершенствование элементов, связанных с правильным выполнением задания, или на закрепление базовых навыков.

Цель №4. Разработать сложное упражнение: развивать тактический интеллект игроков-волейболистов в сочетании с синхронизацией и совместным выполнением комбинаций. Упражнение включает в себя сложные последовательности действий. Спортсмен знакомится с соревновательной ситуацией, включающей сотрудничество-синхронизацию с товарищами по команде, а также противодействие соперника. Упражнение требует участия 2, 3 или 4 игроков во временной и частичной фазе игры. Содержание тренинга иллюстрирует тактические комбинации команды. Основное внимание уделяется тому, чтобы собрать все воедино, довести до автоматизма. Чтобы решить тренировочную задачу, игрок должен уметь быстро анализировать ситуацию, то есть считывать соответствующие подсказки, раскрывающие игровые намерения товарищей по команде и противников, а затем выработать правильную двигательную реакцию. Цель этих упражнений – развить самостоятельность игроков и эффективность в реализации тактических комбинаций.

Цель №5. Организовать игру, похожую на тренировку: модифицированная игра, с определенными заданиями, похожими на упражнения; подготовительные соревнования.

Игра как средство развития волейболистов подразумевает, с одной стороны, сотрудничество и синхронизацию между товарищами по команде и, с другой стороны, противодействие соперника. Цель состоит в том, чтобы игроки могли самоорганизоваться на площадке и взять на себя ответственность за свое противостояние с соперником [1]. Для каждого отдельного игрока эта

соревновательная ситуация направлена на эффективное решение тактических задач, возникающих в игре.

Вывод: начиная обучать подопечных технико-тактическим действиям, следует последовательно достигать целей, описанных выше.

Тренер ставит спортсменов в игровые ситуации, которые представляют собой вызов, который постепенно приведет к самостоятельности волейболистов на площадке. Конечный результат обучения заключается в том, что спортсмен способен сегодня сделать то, что было невозможно вчера.

Список литературы

1. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. Статьи и интервью / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с. – EDN RAZYRV
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с. EDN QUECMF
3. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общ. ред. И.П. Волкова, Н.С. Циркуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.
4. Kelly, V. G., & Coutts, A. J. (2007). Planning and monitoring training loads during the competition phase in team sports. *Strength and Conditioning Journal*, 29(4), 32–37.
5. Nelson, L., Cushion, C. J., & Potrac, P. (2006). Formal, nonformal, and informal coach learning: A holistic conceptualisation. *International Journal of Sport Sciences and Coaching*, 1, 247–253.