



Аст.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛУГАНСКОЙ
ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ
ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО
ВОСТОЧНОУКРАИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**«ОЛИМПИЗМ И МОЛОДАЯ СПОРТИВНАЯ
НАУКА УКРАИНЫ»**

Материалы

**X региональной научно-практической конференции,
посвященной XXX Олимпийским играм,
50-летию образования кафедры физвоспитания
Восточноукраинского университета имени Владимира Даля
и Году спорта и здорового образа жизни**

**Луганск
2012**

количеством повторений упражнения; задачей действия.

Проявление уровня физических качеств зависит от состояния функциональных систем организма спортсменов. Поэтому необходимо иметь данные о состоянии этих систем. Процесс организации управления в тренировке включает в себя: выбор заданного состояния; определение восходящего состояния; определение разности между заданным и восходящим состоянием; определение динамики контролируемых показателей; выбор средств и методов тренировки, направленных на устранение разности между заданным и восходящим состоянием; организация контроля за ходом изменений (периодическое определение фактического состояния); внесение изменений в средства тренировки, которые используются на основе сравнения фактического и заданного.

Выводы: спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Для оптимизации спортивной тренировки необходимо базироваться на общих закономерностях теории управления, адаптации, особенностей организма человека как системы, факторов управления процессом адаптации. К факторам управления процессом адаптации организма человека в спортивной тренировке можно отнести тренировочные уроки (как комплексные раздражители), влияние которых (при соблюдении правил построения) обуславливается такими факторами: координационной структурой выполняемого упражнения; продолжительностью выполнения упражнения; интенсивностью выполнения упражнения; режимом чередования упражнения с отдыхом; количеством повторений упражнения; задачей действия.

Литература:

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990.
2. Донский Д.Д. Управление перестройкой системы движений//Теория и практика физической культуры. — 1972. №2, с.13-15.
3. Зацiorsкий В.Н. Кибернетика, математика, спорт. — М.: ФиС, 1969.
4. Петровский В.В. Кибернетика и спорт. — К.: Здоров'я, 1974.
5. <http://tst.sportedu.ua>.

ПОДАЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ КАК СРЕДСТВО АКТИВНЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Вышинская О.Н.

ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Аннотация. Вышинская О.Н. подача в волейболе как средство активных атакующих действий. В статье подача в современном волейболе рассматривается как средство активного нападения.

Ключевые слова: волейбол, подачи, атака, нападение, техника, тактика.

Анотація. Вишинська О.М. подача в волейболі як засіб активних

атакуючих дій. В статті подача в сучасному волейболі розглядається як засіб активного нападу.

Ключові слова: волейбол, подача, атака, напад, техніка, тактика.

Разнообразие, точность и сила, с которыми может посылаться мяч при подачах, позволяют в настоящее время считать их одним из средств активных атакующих действий.

Постановка проблемы. Современный волейбол характеризуется значительным усилением подачи. С подачи начинаются наступательные действия. При встрече двух равноценных команд от подачи во многом зависит результат, сильная или точная подача может сыграть решающую роль. Результативная подача важный элемент успешной игры.

Анализ последних исследований и публикаций. Ведущие специалисты волейбола Железняк Ю.Д., Хапко В.Е., Маслов В.Н., Слупский Л.Н., Рыцарев В.В., Чернов В.С., Клещев Ю.Н. и др. в своих работах рассматривают подачу не только техническим элементом, с которого начинается игра, а грозным наступательным оружием.

Цель статьи. Охарактеризовать подачу как эффективное атакующие действие, как сложный элемент игры.

Изложение основного материала исследования. подача — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является средством нападения. Грамотно поданная подача может разрушить комбинационную игру соперника, сорвать заранее подготовленную атаку. Она выбивает из привычных действий принимающих, связующего и нападающих игроков. подача в конкретную зону или определенного игрока является мощным орудием атаки. Следует иметь в виду и такое обстоятельство: отлично поданный мяч не очень хорошо доводит добротный игрок соперника, а его команда все равно играет уверенно и смело. И в тоже время при уверенной доводке слабо играющим игроком спортсмены играют неуверенно. Задача команды — не попасть в игрока, при доводке которого соперник играет уверенно [6, с.32].

Техника подачи состоит из исходного положения трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к другим действиям). В волейболе используют верхние прямые и боковые подачи с планирующей траекторией полета мяча. Применяются силовые прямые и боковые подачи, применяется подачи в прыжке. Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке и в игре новичков.

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх — назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад — вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением (силовая), и без вращения мяча (планирующая). Существенным элементом техники планирующей

подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Главная задача при подаче без вращения – нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти (плоская кисть) или относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч. Однако и в этом случае движение руки резко тормозят, чтобы избежать вращательного момента. Удар при этом наносится основанием полунапряженной кисти или кулаком.

Переход в обучении от подач с вращением к подачам без вращения осуществляется по мере овладения техникой и развитием скоростно-силовых качеств волейболистов. Способы подачи при этом – верхняя прямая и верхняя боковая. Особенность их выполнения заключается в том, чтобы придать мячу большую начальную скорость. Это достигается за счет уменьшения высоты подбрасывания (чтобы мяч не вращался), укороченного замаха и отрывистого, резкого удара по мячу напряженной ладонью и точно по центру.

При начальном этапе обучения для увеличения силы удара необходимо включать в работу туловище, которое отводится назад при замахе.

Верхняя боковая подача. Существуют варианты боковой подачи: с места, после перемещения, на силу и без вращения (планирующая).

При подаче с места в исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз – назад, опуская плечо вниз, тяжесть тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади – вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом вес тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение. При подаче после перемещения необходимо, чтобы ноги заняли исходное положение для замаха. Подбрасывание и замахи выполняются на последнем шаге. Перемещение позволяет существенно увеличить ударный импульс. В верхней боковой подаче без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и для прямой подачи. Применяют подачу в прыжке. При подаче в прыжке основа движений примерно такая, как при прямом нападающем ударе с задней линии [3, с.102].

Структура обучения всем способам подач в принципе одинаковая, имеет значение последовательность их изучения: снизу прямая, сверху прямая с вращением (на силу), без вращения (планирующая), сверху боковая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), подача в прыжке [2, с.104].

Одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность подачи, является выбор места при подаче. С увеличением расстояния подачи от лицевой линии линейно снижается эффективность приема ее. Подачи, выполняемые со средней скоростью более 17 м/с, снижают эффективность приема мяча [5, с.34].

Подающий игрок должен владеть искусством разнообразной обработки мяча, хотя бы двумя: один силовой, другой на точность. Ведущие игроки мира имеют в своем арсенале два-три вида подач, которыми владеют в совершенстве.

При производстве подачи необходимо учитывать умение связующего игрока соперника распорядиться мячом, когда он идет к нему из пятой, шестой и первой зон площадки, т.е. при какой доводке связующий чувствует себя комфортно, а при какой нет.

Поданная подача дает команде соперника возможность совершить три ошибки: при приеме подачи, при второй передаче и при атаке. Потеря подачи лишает соперника возможности совершить три ошибки, он просто получает очко. Команде нужна сложная подача, но у команды должна быть возможность выиграть очко и на блоке, и в защите. Если команда допускает много ошибок на подаче, остальные игроки теряют игровой ритм. Поэтому эффективность подачи во многом обуславливается вариативностью способов их выполнения. Например, используя силовую подачу в прыжке, необходимо ее сочетать с укороченными подачами в прыжке тактической направленности.

Одной из наиболее характерных тенденций последних лет является “массовое” использование подачи в прыжке. По мнению многих специалистов, подача в прыжке является нападающим приемом, который значительно влияет на ход состязания. В лучших современных командах есть подающие в прыжке игроки, которые способны выиграть для команды подряд по 4-5 очков прямо с подачи и тем самым решить исход партии в свою пользу.

Выводы данного исследования и перспективы дальнейшего развития в данном направлении. Обобщение литературного материала и результаты наблюдений показали, что в современном волейболе преимущество имеет команда, владеющая стабильной сложной и разнообразной подачей. Грамотно поданная подача может принести команде очко, разрушить комбинационную игру соперника, сорвать заранее подготовленную атаку. В современной игре подача используется как средство активного нападения. Тактической задачей подающего игрока является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника. Тактический замысел подачи определяется главным образом расстановкой противника на приеме и позицией связующего игрока. Подача в конкретную зону или определенного игрока является мощным оружием атаки. Нельзя подавать подачу в сильнейшего принимающего игрока, в колени принимающего игрока. При подаче не следует спешить, так как опасность допустить ошибку увеличивается.

Дальнейшее исследование планируется провести в направлении более детального изучения техники и тактики подачи в прыжке.

Литература

1. Барбара Л. Виера, Бонил Джил Фергюсон Волейбол. Шаги к успеху. – М.: АСТ – Астрель, 2004. – 161 с.
2. Беляев А. В., Савин М. В. Учебник для высших учебных заведений Физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 368 с.
3. Железняк Ю. Д., Портнова Ю. М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 308 с.
4. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. Изд-2-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400 с.
5. Хапко П. А., Маслов В. И. Совершенствование мастерства волейболистов.

– К.: Здоровье, 1990. – 124 с. 6. Чернов В. С. Сначала учить, потом тренировать. Записки тренера. – Тернополь: Підручники й посібники, 2007. – 174 с.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Вышинская О.Н.

ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Аннотация. Вышинская О.Н. Пути оптимизации технико-тактической подготовки студенческих команд по волейболу. В статье рассматриваются вопросы технико-тактической подготовки студенческих команд по волейболу. Пути оптимизации технико-тактической подготовки.

Анотація. Вишинська О.М. Шляхи оптимізації техніко-тактичної підготовки студентських команд з волейболу. В статті розглядаються питання техніко-тактичної підготовки студентських команд з волейболу. Шляхи оптимізації техніко-тактичної підготовки.

Ключевые слова: волейбол, техника, тактика, команда, студенты, подготовка, обучение, методы.

Ключові слова: волейбол, техніка, тактика, команда, студенти, підготовка, навчання, методи.

Волейбол является эффективным средством всестороннего физического развития, с помощью которого претворяются в жизнь задачи оздоровления, повышения работоспособности и настроения студентов. Студенческий спорт активно развивается, проводятся соревнования по волейболу в группах, курсах, факультетах, между вузами. Массовые студенческие соревнования стимулируют учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Постановка проблемы. Спортивные достижения волейбольных студенческих команд во многом зависят от уровня их технического мастерства. Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности, необходимо соблюдать единство технической и тактической подготовки. Поиск путей оптимизации процесса технико-тактической подготовки является одной из важнейших проблем системы подготовки студенческих команд.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривается данная проблема [1, 2,3,4,5,6] дает возможность утверждать, что системе технико-тактической подготовки волейболистов студенческих команд необходимо разрабатывать на основе учета их игровой и физической подготовленности. Необходимо учитывать способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению, уровень овладения навыками игры в волейбол.

Цель работы. На основе анализа научно-методической литературы, обобщения опыта работы ведущих специалистов, личного опыта рассмотреть особенности и пути улучшения технико-тактической подготовки студенческих

команд по волейболу.

Изложение основного материала. Работать со студенческими командами сложно, каждый год меняется состав, кто-то заканчивает вуз, кто-то поступает на первый курс. Уровень подготовки волейболистов различен, что осложняет организацию занятий. Поэтому необходимо постоянно искать пути оптимизации тренировочного процесса, новые тренировочные методы, новые рецепты работы. Основными принципами построения учебно-тренировочной работы со студенческой командой является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов обучения в соответствии с контингентом занимающихся, соблюдение требований индивидуальности обучения. Последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной, не искажая ее.

Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. В конечном счете, одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Совершенное овладение техникой игры является основным звеном учебно-тренировочной работы. От технической подготовленности игроков зависит игровой потенциал команды. Разносторонность технической подготовленности определяется по степени разнообразия технических действий, которыми владеет волейболист и которые он использует на соревнованиях [2, с.96].

Обучение техническим действиям и начальное их совершенствования заключается в том, что материал и средства обучения зависят от уровня освоения пройденного материала, что определяется в игровых условиях.

Решение проблем спортивно-технической подготовки должно строиться на базе методологии программно-целевого управления учебно-тренировочным процессом. Это объясняется тем, что наиболее рациональные и эффективные образцы технических действий, как правило, имеют в своей структуре многоцелевую, многоуровневую, иерархическую организацию элементов, следовательно, и сама методика их освоения в тренировочном процессе должна отражать это явление, а программа обучения и двигательного совершенствования должна носить целевой многоступенчатый характер [3,73].

Эффективность средств в обучение волейбола во многом зависит от методов их применения. Тренерское мастерство позволяет целенаправленно определить наиболее оптимальное соотношение количества и качества тренировочных упражнений, учитывая уровень физической и технической подготовки студентов-волейболистов. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовки занимающихся.

В системе подготовки студенческих команд должна быть четкая последовательность обучения техническим действиям в зависимости от их