

Педагогические науки / Pedagogical Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 75(07)

Исследование путей повышения уровня игровых действий волейболистов в защите

© 2017 Самохвалова Л. А., Магомедов Г. И., Гаджиев О. М.
Дагестанский государственный педагогический университет,
Махачкала, Россия; e-mail: gadgiev-osman@mail.ru;
614921@mail.ru; physculture@dgpu.net

РЕЗЮМЕ. Цель. Совершенствование методики подготовки высококвалифицированных волейболистов путем повышения уровня защитных действий. **Метод.** Осуществлен глубокий и сравнительный анализ психологических характеристик, адекватно отражающих качественную основу эффективности защитных действий волейболистов. **Результат.** Педагогический эксперимент подтвердил гипотезу о возможности улучшения игровых показателей защитных действий путем внедрения в процесс подготовки волейболистов высших спортивных разрядов разработанных и научно-обоснованных специальных упражнений и методики их применения. **Вывод.** Эффективность разработанных специальных упражнений для взрослых и юных спортсменов, методика их применения подтверждены результатами педагогического эксперимента и могут считаться доказанными.

Ключевые слова: защитные действия, волейболисты, специальные упражнения, эффективность игровых действий.

Формат цитирования: Самохвалова Л. А., Магомедов Г. И., Гаджиев О. М. Исследование путей повышения уровня игровых действий волейболистов в защите // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2017. Т. 11. № 1. С. 88-92.

Research of Ways to Increase the Volleyball Players' Game Actions Level in Defense

© 2017 Lyudmila A. Samokhvalova, Gusein I. Magomedov,
Osman M. Gadzhiev
Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: gadgiev-osman@mail.ru;
614921@mail.ru; physculture@dgpu.net

ABSTRACT. Aim. Improving the methods of highly qualified volleyball players' training by increasing the level of protective actions. **Method.** Deep and comparative analysis of psychological characteristics adequately reflecting the qualitative basis of the protective actions effectiveness of the volleyball players. **Result.** Pedagogical experiment confirms hypothesis about possibility of improving the game performance of protective action by implementing in the high categories volleyball players' training process the developed and science-based special exercises and methods of their application. **Conclusion.** The effectiveness of the developed special exercises for adults and young athletes, and methods of their application are confirmed by the results of the pedagogical experiment and can be considered proven.

Key words: protective action, volleyball players, specific exercises, the efficiency of game actions.

For citation: Samokhvalova L. A., Magomedov G. I., Gadzhiev O. M. Research of Ways to Increase the Volleyball Players' Game Actions Level in Defense. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2017. Vol. 11. No. 1. Pp. 88-92. (In Russian)

Введение

Успехи Российского волейбола на международной арене общеизвестны. Как жен-

ские, так и мужские команды еще со времен Советского Союза всегда отличались высоким уровнем игровых действий. Тем не менее, даже в периоды наибольших спортивных удач неоднократно звучала критика в адрес защитных действий, сейчас об этом твердят и ведущие тренеры сборных и клубных команд. Действительно, анализ проведенных игр на материале записи игровых действий сборной команды Дагестана, которая играет в высшей лиге «А» Российского чемпионата, а также клубных команд Дагестанского государственного педагогического университета (ДГПУ), Дагестанского государственного университета (ДГУ), Дагестанского государственного медицинского университета (ДГМУ), Дагестанского государственного университета народного хозяйства (ДГУНХ) и Дагестанского государственного технического университета (ДГТУ), включая и сборные команды городов и районов: Каспийска, Кизилюрта, Дербента, Хунзахского, Гунибского, Ботлихского, Курахского, Хасавюртовского, Табасаранского свидетельствует о значительном превосходстве атакующих действий над защитными. Особенно слабым местом в течение последних лет остается прием подач и нападающих ударов. Поэтому за последние годы этот вопрос поднимают ведущие специалисты в области волейбола, хотя немало материалов, посвященных проблеме повышения технического уровня защитных действий имеет место в публикациях ученых специалистов (В. А. Голомазов, 1955; В. А. Осколкова и М. С. Сунгуров, 1959; М. Е. Амалин, 1962; Ю. Н. Клещев, 1970; Ю. Д. Железняк, 1973 и др.).

Целью данной статьи является совершенствование методики подготовки высококвалифицированных волейболистов путем повышения уровня защитных действий.

Методы

В процессе работы над данной статьей нами были использованы современные методы анализа теоретической и педагогической литературы, осуществлен глубокий и сравнительный анализ психологических характеристик, адекватно отражающих качественную основу эффективности защитных действий волейболистов.

Обсуждение

Основным направлением повышения эффективности защитных действий по мнению специалистов (Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Кле-

щев, А. В. Беляев, А. Г. Фурманов) являются средства, основанные на применении упражнений. Однако, они же отмечают, что почти во всех командах такие упражнения принимаются эпизодически и без определенной системы. К тому же они не имеют достаточного научного обоснования, и малоэффективны.

В работе нами осуществлен глубокий и сравнительно полный анализ психологических характеристик, адекватно отражающих качественную основу эффективности защитных действий волейболистов. Проведен анализ структуры эффективности защитных действий с точки зрения влияния психологических факторов. Определены наиболее информативные показатели, характеризующие благоприятную атмосферу для повышения показателей эффективности защитных действий игроков команд высших разрядов. Предложены и научно-обоснованы комплекс защитных действий и методика их применения [1-3].

Разработанная система применения комплекса научно-обоснованных упражнений способствует повышению эффективности защитных действий игроков почти всех исследуемых сборных команд городов и районов. Полученные в результате исследования научные данные позволяют рекомендовать волейболистам конкретный объем и набор упражнений, которые соответствуют индивидуальным способностям спортсменов.

Мы пришли к выводу, что с повышением уровня спортивной квалификации волейболистов эффективность их защитных действий в возрастающей степени зависит от уровня их психофизиологических характеристик.

Разработанные на основе анализа защитных действий высококвалифицированных волейболистов с различными психофизиологическими особенностями комплекс специальных упражнений и методика его применения дают значительный эффект в совершенствовании игры не только в защите, но и игре в целом и должны вписываться в современный тренировочный процесс.

Упражнение 1 – направлено на совершенствование техники приема мяча, отскокившего от стены после удара партнера, находящегося за его спиной.

Упражнение 2 – задача аналогично первому, но принимающий стоит лицом к подающему, спиной к сетке.

Упражнение 3 – проводится аналогично первому, но с закрытыми глазами.

Упражнение 4 – игрок производит удар мячом в ориентир на стене, после отскока посылает его в баскетбольное кольцо.

Упражнение 5 – игрок принимает мяч в шестой зоне спиной к сетке. Во время первых пяти подач подающий, после того как мяч пролетит 3-5 метров, подает команду «вправо» или «влево». Пять остальных подач выполняются без сигнала.

Упражнение 6 – игрок выполняет пять подач в ориентир на стене. Принимающий направляет мяч в ориентир, после чего производит 5 передач над собой в прыжке, 2 кувырка назад и повторно выполняет 5 приемов. Затем он играет в защите от нападающего удара (10 ударов) и выполняет 5 падений на грудь. Далее он выполняет в пятый раз 5 приемов, затем три прыжка на месте с поворотом на 360° и, наконец, последний пятый прием.

Упражнение 7 – принимающий игрок располагается в 5 зоне, 1,5-2 м, перед ним становится игрок, который заслоняет нападающего, усложняя условия приема.

Упражнение 8 – выполняется три серии по 5 приемов нападающего удара в каждой. После каждой серии игроки меняются ролями, после чего выполняются действия аналогично первому упражнению.

Упражнение 9 – нападающий игрок выполняет атакующий удар в направлении защитника, который в ожидании мяча, собственным мячом выполняет передачу над собой сверху.

Упражнение 10 – игрок принимает подряд 10 подач от разных подающих.

При отборе упражнений нами были использованы:

- результаты анализа взаимосвязи защитных действий показателей волейболистов, их реакций и свойств внимания, а также выделенные с применением факторного анализа информативные показатели, наиболее адекватно характеризующие структуру эффективности защитных действий волейболистов с различным телосложением;

- материалы наблюдений и записи тренировочных занятий сборных команд высших учебных заведений и сборной команды Республики Дагестан, а также собственный опыт, накопленный в качестве тренера сборной команды ДГПУ и сборной Дагестана.

При составлении упражнений мы руководствовались следующим:

- каждое упражнение должно выполняться при высоком уровне концентрации внимания;

- все упражнения требуют особого внимания к техническому выполнению, так как систематические технические ошибки могут привести к обратному эффекту;

- упражнения должны быть максимально приближены к игровой обстановке, в первую очередь, по интервалам между упражнениями и сериями;

- действия игроков должны всегда оцениваться, что повышает эмоциональность тренировочного процесса.

Упражнения отбирались таким образом, чтобы оказывали комплексное воздействие на ряд качеств и свойств, определяющих эффективность игры во всех четырех компонентах: уровня приема подач, нападающего удара и стабильности выполнения этих приемов [5; 6].

Целью педагогического эксперимента была проверка возможности повышения эффективности защитных действий волейболистов путем повышения, в процессе подготовки разработанных нами специальных упражнений.

Предполагалось, что систематическое применение комплекса обоснованных средств будет способствовать повышению уровня качественной основы технических приемов и на этой базе более качественному и стабильному выполнению защитных действий.

В связи с отсутствием возможности проведения педагогического эксперимента по классической схеме (на уровне команды мастеров нельзя создать контрольную группу), мы использовали следующий методический прием. Успешность выполнения защитных действий рассматривалась на трех уровнях:

1. На уровне неспецифичном для игровых действий (уровень упражнений).

2. На модельном уровне (уровень тестов, приближенных к игровой деятельности).

3. На специфическом уровне (уровень соревновательной деятельности).

Мы считаем, что достоверный прирост объективных показателей качеств и стабильности защитных действий на всех трех уровнях одновременно может свидетельствовать о причинной зависимости успеш-

ности защитных действий в игровых условиях от успешности выполнения специальных упражнений [4; 7].

Поэтому педагогический эксперимент был спланирован таким образом, чтобы существовала возможность одновременного наблюдения и оценки успешности защитных действий на трех уровнях исследования.

Выводы

1. Анализ литературных данных свидетельствует о распространенном представлении, об успешности защитных действий как функции ряда психологических показателей. Главными из них являются сенсомоторные реакции и свойства внимания. Однако научного подтверждения этим фактам нами в литературных источниках не обнаружено.

2. Установлено, что высокорослые волейболисты не уступают своим низкорос-

лым коллегам в показателях сенсомоторных реакций, как факторе эффективности защитных действий.

3. Структура эффективности защитных действий волейболистов высших спортивных разрядов во всех случаях может быть описана пятью факторами, характеризующими продольные размеры тела: атлетизм телосложения, реакцию прогнозирования, лабильность и уравновешенность нервных процессов.

4. Обнаружено, что с повышением уровня спортивной квалификации эффективность защитных действий волейболистов все больше зависит от уровня их психофизиологических показателей. Поэтому целенаправленное развитие психологических характеристик является одной из главных задач педагогического воздействия в детских и юношеских волейбольных командах.

Литература

1. Железняк Ю. Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2006. 240 с.

2. Ивойлов А. В. Волейбол: учебник для студентов институтов физической культуры. Минск: Высшая школа, 2007. 260 с.

3. Клещев Ю. Н. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2012. 92 с.

4. Кудинова Ю. В., Шиховцова Л. Г., Николаев П. П. К проблеме повышения защитного потенциала волейбольных команд // *OlymPlus*. 2016. № 1 (2). С. 32-35.

5. Магомедов Г. И. Основы обучения волейболистов тактическим действиям в защите // Тезисы докладов Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 50-летию ФФКиБЖ. Махачкала: ДГПУ, 2013.

6. Шиховцов Ю. В., Николаева И. В., Николаев П. П., Мокеева Л. А. Резервы повышения эффективности тактических действий волейболистов в защите // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 166-171.

7. Эйнгорн А., Мацудайра Я. Так побеждать! Размышления о волейболе бывших тренеров сборных команд Японии и СССР. СПб., 1994. 208 с.

References

1. Zheleznyak Yu. D. *Volejbol: uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury* [Volleyball: textbook for institutes of physical culture]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2006. 240 p. (In Russian)

2. Ivoilov V. A. *Volejbol: uchebnik dlya studentov institutov fizicheskoy kul'tury* [Volleyball: textbook for the students of physical culture institutes]. Minsk, Vysheishaya shkola Publ., 2007. 260 p. (In Russian)

3. Kleshchev Yu. N. *Volejbol* [Volleyball]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2012. 92 p. (In Russian)

4. Kudinova Yu. V., Shikhovtsova L. G., Nikolaev P. P. To the problem of improving the protective potential of volleyball teams. *OlymPlus* [OlymPlus]. 2016. No. 1 (2). Pp. 32-35. (In Russian)

5. Magomedov G. I. Foundations of the teaching of volleyball tactics in the protection. *Tezisy dokladov Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy*

konferentsii posvyashchennomu 50-letiyu FFKiBZh [Abstracts of reports of all-Russian scientific-methodical conference dedicated to the 50th anniversary PTS]. Makhachkala, DSPU Publ., 2013. Pp. 12-13. (In Russian)

6. Shikhovtsov Yu. V., Nikolaeva I. V., Nikolaev P. P., Mokeeva L. A. Reserves of increasing the efficiency of tactical actions of the volleyball players in defense. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University]. 2014. No. 11 (117). Pp. 166-171. (In Russian)

7. Eingorn A., Matsudaira Y. *Tak pobezhdat! Razmyshleniya o volejbole byvshikh trenerov sbornykh komand Yaponii i SSSR* [So win! Reflections on volleyball of the former coaches of the national teams of Japan and the Soviet Union]. Saint Petersburg, 1994. 208 p. (In Russian)

Самохвалова Людмила Александровна, старший преподаватель кафедры спортивных игр (СИ), факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ФФКиБЖ), Дагестанский государственный педагогический университет (ДГПУ), Махачкала, Россия; e-mail: 614921@mail.ru

Магомедов Гусейн Исаевич, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой СИ, ФФКиБЖ, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: physculture@dgpu.net

Гаджиев Осман Магомедзминович, старший преподаватель кафедры СИ, факультет ФФКиБЖ, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: gadgiev-osman@mail.ru

Принята в печать 16.01.2017 г.

Lyudmila A. Samokhvalova, senior lecturer, the chair of Sport Games (SG), the faculty of Physical Training and Safety (PTS), Dagestan State Pedagogical University (DSPU), Makhachkala, Russia; e-mail: 614921@mail.ru

Gusein I. Magomedov, Ph. D. (Pedagogy), professor, the head of the chair of SG, the faculty of PTS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: physculture@dgpu.net

Osman M. Gadzhiev, senior lecturer, the chair of SG, the faculty of PTS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: gadgiev-osman@mail.ru

Received 16.01.2017.