**Подготовка связующего игрока как средство повышения качества игры в волейбол**

***Из опыта работы Макеева Сергея Ивановича,***

***учителя физкультуры МКОУ Тогучинского района***

 ***«Киикская средняя школа»***

Приоритетные задачи нашей школы – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование и развитие личности с ясным пониманием общечеловеческих ценностей, развитие интеллекта и творческих способностей. Решение поставленной задачи возможно при активной деятельности самих детей, так как заставить работать на себя, свои собственные резервы человек может только с участием своей воли и разума. Исходя из этого, большое внимание уделяю формированию мотивации к занятиям физической культуры и спортом, пропаганде и поощрению здорового образа жизни, практических навыков.

 Во внеурочной работе приоритет отдаю развитию игровым видам спорта. Наиболее популярным в нашей школе является волейбол. Он относится к высоко динамичным и технически сложным видам двигательной деятельности, где эффективность игровых действий, прежде всего, определяется совершенством технических приемов и высоким уровнем развития специальных физических качеств. Игра в волейбол требует от игроков высокой скорости перемещений, гибкости, скоростно-силовой подготовленности, высокой координации и прыжковой выносливости. Целый ряд технических приёмов выполняется в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. В связи с этим высокие требования предъявляются к спортивной подготовке на ранних этапах, когда происходит освоение основ техники в волейболе и необходима разносторонняя физическая подготовка.

На протяжении нескольких лет волейбольные команды юношей и девушек школы являлись лидерами муниципальных соревнований. Но удерживать лидерство сложно: в последние годы мастерство школьных команд района возросло. В связи с чем возникла необходимость глубокого анализа причин некоторых поражений команды в соревнованиях. Стал очевиден поиск эффективных средств и методов спортивной тренировки, позволяющих значительно интенсифицировать процесс подготовки юных спортсменов. Анализ игр позволил прийти к выводу: результат игры во многом зависит от уровня подготовки связующего игрока. Если кто-то из нападающих не играет в полную силу по различным причинам, то это положение можно поправить путём замены его, временно выключив из атак, и др. Но если срывается диспетчер команды, то её потенциал заметно снижается, что приводит к поражению в игре.

Ведущая роль связующего игрока в ведении игры бесспорна, и он в гораздо большей степени (нежели игроки других амплуа) несёт ответственность за результат игры. Связующий выполняет технико-тактические действия в условиях жёсткого лимита времени, что предъявляет большие требования к развитой быстроте реакции. Без точной оценки времени, скорости, темпа, развиваемых мышечных усилий, (чувство мяча, чувство сетки, чувство площадки - специализированные восприятия) невозможно эффективно выполнить передачи. Динамичность игры (высокая скорость полёта мяча, быстрые перемещения, внезапные смены игровых ситуаций) предъявляет к вниманию связующего игрока повышенные требования. От того, насколько оно интенсивно, как распределяется в игровых фрагментах игры, во многом зависит качество атакующих действий.

Скоротечность многочисленных игровых атакующих эпизодов, неточная доводка мяча до связующего игрока требуют от него проявления высокой скорости передвижения и скоростной выносливости. Если связующий игрок правильно воспринимает и анализирует ту или иную игровую ситуацию, то при высоком уровне развития двигательных качеств и совершенном владении техникой второй передачи тактическая задача будет решена успешно. Помимо своих основных функций связующий по необходимости должен уметь выполнять нападающие удары и постоянно принимать участие в блокировании. В игре из пяти партий он выполняет 50-60 блокирований.

Вышеизложенное определило актуальность темы моей педагогической деятельности – **подготовка связующего игрока как средство повышения качества игры в волейбол.**

**Цель: повышение уровня игры в волейбол через подготовку связующего игрока.**

**Задачи:**

1. Раскрыть этапы подготовки волейболистов-связующих.

2. Привести примерный комплекс методов и упражнений технической

 подготовки связующего игрока.

3. Повысить мотивацию учащихся к занятию волейболом.

4. Повысить результативность выступлений школьной команды по

волейболу на соревнованиях различного уровня.

5. Обеспечить повышение физической подготовленности учащихся.

 Успешное решение задач подготовки связующего предполагает четкое планирование учебно-тренировочной работы. Оно позволяет определить содержание процесса, выбрать направление деятельности, эффективные средства и методы. Процесс подготовки связующего делю на четыре этапа: начальной подготовки, отбора, развития и совершенствования навыка, стабилизации навыка. Каждому этапу присущи определенный комплекс упражнений. Первый этап начальной спортивной подготовки основывается на главном принципе системы физического воспитания. Конкретные задачи и содержание подготовки первого этапа с учетом специфики волейбола в равной мере применительны ко всем занимающимся 10–12 лет. На данном этапе исключаю какое-либо деление игроков по функциям. На первом этапе обучения элементу волейбола закладываю определенную базовую технику, в первую очередь провожу обучение передаче «способом сверху двумя руками».

Этап отбора предполагает реализацию следующих задач:

1. Повышение уровня физической подготовленности.

2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.

3. Прочное овладение основами техники и тактики игры.

4. Создание предпосылок (базовой основы) для развития и совершенствования способностей связующего.

Эти задачи вытекают из общих закономерностей подготовки юных волейболистов. В основе подбора средств (упражнений) с целью их направленного влияния на развитие качеств и способностей связующего лежит системный принцип. Такой подход позволяет учесть сложные и на первый взгляд разноплановые задачи: принципы формирования двигательного навыка, специфику волейбола и логику поэтапной периодизации учебно-тренировочного процесса. С учетом этого всю работу выстраиваю в такой последовательности:

1. Воспитание специальных качеств и способностей

2. Овладение основой навыка второй передачи мяча.

3. Соединение качеств и способностей с основой навыка второй передачи (взаимосвязь качеств и навыка).

4. Воспитание тактических умений в процессе совершенствования навыка второй передачи мяча (взаимосвязь техники и тактики).

5. Доведение навыка второй передачи до совершенства.

6. Обучение тактическим действиям при второй передаче мяча в индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении.

 Достижение единства всех сторон подготовки осуществляется в учебных, контрольных играх и соревнованиях. Для специальной физической подготовки использую подготовительные упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол и игровой функции связующего. По способу выполнения они могут быть разделены на упражнения без предметов и с предметами (мячи набивные, баскетбольные, футбольные, резиновые амортизаторы и т.п.). Считаю, что важное значение имеют специально подобранные эстафеты, в которых вырабатываются навыки быстрого перемещения в сочетании с быстротой реакции, ориентировки и другими важными качествами, обеспечивающими своевременный выход связующего к месту действия и их последующий успех (правильность передач, их точность и своевременность).

 Особое место в специальной физической подготовке связующих отвожу воспитанию скоростно-силовых качеств – силы и быстроты. Все упражнения, направленные на развитие физических способностей связующего, выделяю в следующие группы:

1. Для воспитания быстроты перемещения.

2. Для воспитания быстроты ответных действий.

3. Для воспитания силы мышц, участвующих в выполнении основного игрового приема – передачи мяча.

4. Для воспитания силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подач и нападающих ударов.

5. Для воспитания прыгучести.

 Техническая подготовка связующего определяет успех применения сложных тактических действий в игре. Иными словами, чем выше индивидуальное техническое мастерство диспетчера, тем большими тактическими возможностями он располагает. Отсюда следует, что техническая и тактическая подготовка связующего находится в органическом единстве. Это учитываю при организации учебного процесса и особенно во время выполнения подготовительных и подводящих упражнений (движения и действия в ответ на изменение условий). При этом для технической подготовки связующего использую упражнения, способствующие воспитанию универсальных двигательных навыков, что позволяет эффективно и правильно выполнять технические приемы в игре.

После усвоения основ техники передачи перехожу к более сложным упражнениям, приближая их к игровым ситуациям, с целью совершенствования точности передач и обеспечения их высокой надежности. Кроме этого, для достижения высокой помехоустойчивости техники выполнения передачи моделирую в тренировочном занятии ситуации, превосходящие по своей сложности ситуации соревновательные (введение в упражнение отвлекающих и сбивающих ситуаций, предметов, объектов и т.д.). Специализированную подготовку начинаю с выполнения передач для нападающего удара. Но как показывает практика, при выполнении специализированных упражнений юными связующими цель выполнения большинства упражнений во многих случаях не совпадает с целью игры;

 в тренировочных занятиях, как правило, используются стандартные условия

выполнения упражнений. Вторые передачи должны соответствовать (по направлению, расстоянию, высоте и скорости) передачам, которые используются в игре. В специализированной подготовке соблюдаю принцип постепенного усложнения заданий, достигая этим наивысшую помехоустойчивость техники исполнения второй передачи.

 Тактическая подготовка предполагает постепенное усложнение условий действий, начиная с индивидуальных упражнений в стандартных положениях и далее во взаимодействии с нападающими игроками – в звеньях (линиях) и в составе команды. Основное внимание здесь уделяю тому, чтобы формирование тактических умений осуществлялось в тесной взаимосвязи с совершенствованием техники владения мячом. Дальнейшее развитие тактических умений проходит в процессе совершенствования тактических действий в индивидуальных, групповых и командных игровых упражнениях, а также в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

 Таким образом, техническая подготовка связующего игрока тесно связана с физической и тактической подготовкой. В связи с этим можно выделяю три группы методов в подготовке связующего игрока:

1. Методы формирования физических качеств;
2. Методы формирования технических навыков;
3. Методы формирования тактических приемов;

Воспитание специальных физических качеств осуществляю в следующей методической последовательности:

1. Средства общего воздействия, отражающие специфику волейбола и функции связующего и создающие основу для успешного развития специальных физических качеств и способностей.

2. Средства избирательно-направленного воздействия, способствующие развитию групп мышц, принимающих активное участие в выполнении технических приемов. Упражнения выполняют в стандартных условиях.

3. Те же средства, что и в п. 2, но в усложненных условиях, создающих предпосылки для развития тактических умений и навыков (наблюдательности, сообразительности, периферического зрения и т.д.).

4. Средства комплексного воздействия (различные сочетания средств избирательно-направленного воздействия).

5. Те же средства, но в жестких временных условиях (количество передач за определенное время, с определенной скоростью).

 Техническая подготовка тес­нейшим образом связана с физической и тактической подготовкой. Методы технической подготовки применяю в зависимости от этапа обучения.

1 этап — создание представления о разучивае­мом приеме. Здесь использую показ, объяснение и проб­ные попытки выполнить прием. Личный показ дополняют демонстрации наглядных пособий. Проб­ные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правиль­ного представления о разучиваемом движении. Второй этап — разучивание приема в упрощенных условиях. На данном этапе применяю

1. Метод целостного обучения, при котором занимаю­щиеся выполняют прием полностью. Его чаще всего при­меняю при разучивании несложных по структуре приемов.

2. Метод обучения по частям на основе подводящих упражнений. Прием разделяю на составные части, выде­ляя основное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений; по своей структуре они должны быть близки к изучаемому приему, а по степени упрощения соответствовать возможностям занимающихся.

3. Методы управления. Использую команду, распоряжение, световое и звуковое лидирование (ритм шагов в нападающем ударе), зрительные и звуковые сиг­налы, зрительные ориентиры (направление разбега при на­падающем ударе, место отталкивания при блокировании и т. п.).

4. Методы двигательной наглядности. Оказываю помощь занимающемуся, а также применяю специальное оборудование (обу­чающее устройство, тренажеры и т. п.).

5. Методы информации. Очень важно довести до све­дения занимающихся результаты технического прие­ма (зажигание лампочки или звуковой сигнал при оши­бочной передаче, сила удара по мячу, точность попадания мяча при подаче, передаче, нападающих ударах и др.).

Третий этап — изучение приема в усложненных усло­виях. Здесь использую:

1. Метод упражнения. Только многократное повторе­ние обеспечивает становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (вариативность и постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (введение нескольких мя­чей, усиление сопротивления на блоке, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения и т. п.).

3. Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

 4. Игровой и соревновательный методы.

5. Метод сопряженных воздействий. Он позволяет од­новременно решать задачи совершенствования техники и развития физических качеств, а также задачи техничес­кой подготовки и формирования тактических умений.

6. Круговая тренировка (совершенствование отдель­ных частей и приема в целом).

Четвертый этап — закрепление приема в игре.

1. Анализ выполненных движений (приемов техники).

2. Специальные задания в учебной игре, тесно свя­занные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высо­кой ступенью здесь являются задания-установки в конт­рольных играх.

3. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов или их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке, «окна» над сеткой, «страховка» нападающих в упражнении с двой­ной (дополнительной) сеткой и т. п.).

4. Соревновательный метод. Выполнение сложных за­даний по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд) между собой. Учитываю количественные, качественные показатели.

 Описанная система работа используется на тренировочных занятиях по волейболу во внеурочное время и частично на уроках по волейболу. Применяемая система способствовала повышению результативности соревновательных выступлений школьных волейбольных команд. Успешность волейбольных команд определила усиление интереса школьников к занятию спортом, урокам физкультуры в целом. Используемый комплекс упражнений обеспечил повышение физической подготовленности учащихся.