

4. Мендоса, Л., Никофорд, Э. (2011). Биомеханический анализ горизонтальных прыжков на Чемпионате мира по легкой атлетике ИААФ 2009 года. Легкоатлетический вестник ИААФ, 3-4, 25-60.
5. Энкарнацион, А., Гултирес-Давила, М., Раяс, Д. (2013). 3D кинематический анализ прыжков в длину на чемпионате мира в помещении 2008 года. Легкоатлетический вестник ИААФ, 3-4, 115-134.
6. Хмельницька, І. В. (2000) Біомеханічний відеокомп'ютерний аналіз спортивних рухів: Метод. посібник. К.: Науковий світ, 56 с.
7. Baozhai, Li, Xue, Ding, Xincheng, Shi (2013). The 3D Jumping Technical Analysis of Long Jump Athletes Based on the Statistics. 2nd International Conference on Management Science and Industrial Engineering, 413-416.
8. Kozlova, E., Wang, Wei., Kozlov, K. (2020). Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes (2020). Journal of Physical Education and Sport (JPES), 20, 408-412 p.
9. Shiffer, Y. (2013). Horizontal jumps. IAAF New Studies in Athletics, 3-4, 7-22.
10. Wang, Wei., Kozlova, E., Kozlov, K. (2021) Technology for Improving the Technical Skills of Skilled Long Jumpers. Sport Mont, 19, S2, 3-7 p.

<https://doi.org/10.52449.soh22.66>

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

**Конохова Татьяна<sup>1</sup>**, др., доцент

<sup>1</sup>Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу,  
Республика Молдова

***Abstract.** The problem of high-quality training of sports reserves in volleyball is quite acute. The fact that a modern volleyball player has a full arsenal of technical and tactical actions is undeniable, but every year the rules of the game are modified, so the actual training of athletes at all stages should keep up with these changes.*

*The object of the study is the process of professional training of volleyball player (setter players).*

*The subject of the study is the analysis of the dynamics of the results obtained during the testing of volleyball players specializing in the role of a setter player.*

*The purpose of our research is to improve the system of training setter players at the initial stage of specialization in order to further achieve the highest results in the training process.*

*The novelty of the work consists in the development, justification and implementation of a program aimed at the effectiveness of sports training of setter players at the initial stage of specialization.*

*The following research methods were used in the work: analysis of literary sources, generalization of the experience of practical work of leading coaches and volleyball players, pedagogical observation, pedagogical experiment, mathematical and statistical processing of the material.*

*The content of the work complements the theory and methodology of sports training of volleyball players with provisions and conclusions, which reveal the essence of the developed methodology aimed at the effectiveness of working with setter players. It also describes in detail and clarifies the means and forms of organizing the training process of volleyball players at the stage of initial specialization using modern means of sports training.*

**Keywords:** volleyball, sports training, setter player, initial stage, game specialization.

**Актуальность работы.** По мнению абсолютного большинства специалистов, в области волейбола, боеспособность команды в значительной мере зависит от мастерства связующих игроков. Желание увести нападающих игроков от блока связано с тем, что в каждой команде имеется много высокорослых волейболистов, способных выстроить мощную броню над сеткой [3, 4, 6]. Вот эту-то задачу и решают связующие игроки за счёт нестандартных и разумных технико-тактических действий. Связующий выполняет технико-тактические действия в условиях жёсткого лимита времени, что предъявляет большие требования к развитой скорости реакции [1, 8, 9].

Многие тренеры делают большие ошибки при распределении игровых функций среди членов своей команды, что в конечном итоге может привести к невозможности реализовывать цели и задачи, поставленные тренером для победы в соревнованиях.

Согласно изучению литературных источников и проведению педагогических наблюдений спортивная специализация волейболистов особо нуждается в пересмотре методики тренировки поскольку от действий связующего игрока зависит построение тактических действий команды как в защите, так и в нападении [4].

По нашему мнению, технологию подготовки связующих игроков волейбольной команды необходимо совершенствовать. И дидактический потенциал спортивных школ нужно пополнять новыми методами, технологиями, формами и принципами подготовки, без которых подготовка высококлассных связующих игроков невозможна.

Полагаем, что рассматриваемая проблема, относящаяся к отбору и подготовке связующего игрока в достаточной мере может обосновать актуальность избранной темы.

**Научная гипотеза.** Предлагалось, что теоретический анализ и практическое ему подтверждение современной модели связующего игрока, эффективно скажется на качестве отбора и подготовки связующих в волейболе на начальном этапе игровой специализации.

**Объектом исследования** является процесс спортивной подготовки связующих игроков на основе изучения всех сторон игровой специализации начиная с технических действий и заканчивая психическими качествами спортсмена.

**Цель** наших исследований составляет, совершенствование системы подготовки связующих игроков на начальном этапе спортивной специализации.

**Субъектом исследования** является анализ динамики результатов, полученных в ходе тестирования волейболисток 12-13 лет, специализирующихся на роль связующего игрока в волейбольной команде.

**Новизна работы** состоит в разработке, обосновании и внедрении программы, направленной на эффективность отбора и улучшение спортивной подготовки связующих игроков на начальном этапе игровой специализации.

Классический волейбол- игра в некотором смысле исключительная, не имеющая более аналогов, в мире спорта. В волейболе необычайно высоко значение

психологической и духовной составляющей личности. В особенности это касается личности связующего, который должен соединять в себе не только виртуозную технику и незаурядное тактическое мышление (высокий игровой интеллект), но также сниженную чувствительность к внешним воздействиям, отрицательного характера. Последнее обстоятельство делает его полной противоположностью нападающим, чувствительность которых очень высока и все время требует, если так можно выразиться, положительной психологической подкачки [4, 5, 9].

Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки волейболистов. Рациональная техника игры в волейбол доступна уже детям 10-12 лет. Первое условие успешного обучения – хороший отбор занимающихся, второе – развитие специальных физических качеств и способностей, от которых зависит овладение техникой [2].

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста [1, 7].

Основу успешных тактических действий связующего в игре составляют специальные качества и способности, и умение гибко использовать технические приемы. Собственно, тактические действия служат своеобразной формой организации действий связующего игрока в команде.

Следует подчеркнуть, что специализированная тактическая подготовка связующих и нападающих игроков тесно связана с технической и специальной физической подготовкой [5, 9].

В наших педагогических исследованиях принимали участие группы третьего года обучения, девушки 12-13 лет, занимающиеся на базе специализированной спортивной школы города Кишинева.

Для определения общественного мнения, по изучаемому нами вопросу, мы воспользовались возможностью провести анкетирование с преподавателями и тренерами, проходящими курсы повышения квалификации в ГУФВС.

Основными **задачами** исследования являются:

1. Определение основных сторон подготовки связующего игрока в волейболе;
2. Определение и анализ уровня спортивной подготовки игроков, специализирующихся на роль связующего в команде;
3. Выявление наиболее эффективных способов оценки уровня технико-тактической подготовки связующего игрока в волейболе.

В сентябре, в начале учебного года, мы провели исследование в ДЮСШОР города Кишинева, в спортивных секциях по волейболу, разделив испытуемых на две группы по 4 спортсменки, кандидатки в связующие, в каждой: 1-контрольная группа; 2-экспериментальная группа, одинаково укомплектована по полу, возрасту, росту,

физическому развитию. Сначала мы измерили у испытуемых двух групп морфофункциональные показатели (рост, вес, окружность грудной клетки, кистевую динамометрию и т.д.), затем приняли нормативы по физической подготовке в спортивном зале (бег 30 метров, прыжок в высоту с места, прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 метров).

В октябре месяце мы протестировали спортсменов для определения уровня технико-тактической подготовки каждой из испытуемых волейболисток.

В течении учебно-тренировочного года мы, с разрешения руководителей ДЮСШОР и тренеров, применили экспериментальную методику отбора и подготовки связующих игроков в одной из исследуемых нами групп. Главной задачей в предлагаемой нами программе, была реализация игрового взаимодействия связующих с игроками других игровых амплуа, посредством выполнения разноплановых упражнений.

В конце учебно-тренировочного года мы повторно приняли контрольные нормативы по физической, технико-тактической подготовке, измерили морфофункциональные показатели, и сравнили полученные данные в начале и в конце эксперимента.

Двигательная активность волейболисток 12-13 лет является фактором активной биологической стимуляции физического развития и указывает нам на возможности каждой из испытуемых (Таблица 1).

В ходе исследования всех показателей физического развития необходимо отметить, что динамика результатов в обеих исследуемых группах хорошая, что, по нашему мнению, является положительным фактором в процессе отбора и подготовки волейболисток на роль связующего игрока.

**Таблица 1. Динамика показателей физического развития волейболисток 12-13 лет (n=8)**

№	Показатели физического развития	Испытуемые группы	В начале исследования $X1 \pm m$	В конце исследования $X2 \pm m$
1	Рост, см	Экспериментальная	165±2,21	166±2,95
		Контрольная	160±2,14	162±3,14
2	Вес, кг	Экспериментальная	46±1,14	48±2,85
		Контрольная	45±2,14	47±1,85
3	ЖЕЛ, мл	Экспериментальная	1987±7,85	2208±25
		Контрольная	1905±7,5	2115±85,7
4	СОК, мл	Экспериментальная	39,5±1,07	40,76±2,53
		Контрольная	32,7±2,5	34,5±2,42
5	Сила кисти, кг (сильнейшая)	Экспериментальная	26,19±2,14	28,81±1,70
		Контрольная	25,35±2,85	26,7±2,14
6	Становая сила, кг	Экспериментальная	67,3±1,95	72,9±3,22
		Контрольная	65,3±2,85	72,5±4,64

Одной из задач в этом педагогическом исследовании было определение уровня физической подготовки волейболисток 12-13 лет на этапе игровой специализации. Для этого в эксперименте, проводилось тестирование уровня физической подготовки, предусмотренное программой спортивных школ.

Эксперимент проводился в ходе тренировочного процесса с испытуемыми волейболистками (Таблица 2).

**Таблица 2. Сравнительные результаты по физической подготовке исследуемых групп (n=8)**

№	Контрольные тесты	Исследуемые группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Т	Р
			$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
1.	Бег 30 метров (с)	Экспериментальная	5,9 ± 0,08	5,46 ± 0,11	6,3	>0,001
		Контрольная	5,72 ± 0,19	5,77 ± 0,17	1,2	<0,1
2.	Прыжок в высоту с места (см)	Экспериментальная	32,8 ± 0,82	43 ± 0,93	8,6	>0,001
		Контрольная	31,12 ± 0,93	35,625 ± 1,06	3,2	< 0,01
3.	Прыжок с места в длину (см)	Экспериментальная	181 ± 1,86	192,65 ± 1,16	5,3	>0,001
		Контрольная	178 ± 1,33	183,75 ± 1,32	4,1	> 0,01
4.	Челночный бег 3 x 10метров (с)	Экспериментальная	9,9 ± 0,15	9,2 ± 0,45	1,5	< 0,1
		Контрольная	9,165 ± 0,14	9,55 ± 0,2	1,3	< 0,1

В начале и в середине учебного года девочкам предлагалось выполнить несколько контрольных тестов для определения уровня физической подготовки (бег 30 метров; прыжок в высоту с места; прыжок в длину с места; челночный бег 3 по 10метров).

Результаты полученных нами данных, свидетельствуют о том, что, волейболистки в возрасте 12-13 лет хорошо воспринимают специальную информацию двигательного и теоретического характера, связанную со специализацией игрового амплуа связующего.

Тестирование технико-тактической подготовки проводилось в ходе тренировочных занятий обеих команд девочек одной возрастной группы (12-13) лет.

В начале и конце учебного года девочкам предлагалось выполнить несколько контрольных упражнений для определения уровня технико-тактической подготовки. При определении уровня тактической подготовки связующих игроков, каждый из представленных тестов оценивается из 10 баллов, каждый балл – правильно выполненное упражнение. На выполнение каждого из представленных тестов, предлагалось 3 попытки.

Проведенный анализ полученных результатов выявил что:

- Уровень тактической подготовки связующих игроков 12-13 лет находится на удовлетворительном уровне поскольку на начальном этапе игровой специализации, kurikulum предусматривает лишь изучение технических приемов, а также отработку индивидуальных тактических действий, связанных с выполнением того или иного элемента волейбола. Программа тренировочного процесса на данном этапе не

предусматривает изучение тактических «связок», характерных для взаимодействия связующего игрока с игроками другого амплуа на площадке.

- Подготовка связующих игроков даже на начальном этапе игровой специализации должна быть, не только индивидуальной, а в большей степени, групповой и командной.

- Не все тесты, представленные в рамках куррикулума спортивных школ по волейболу, в полной мере отражают специфику подготовки связующих игроков.

Исходя из представленных результатов нашего исследования, можно сделать некоторые выводы:

1. В научной работе нам удалось подтвердить рабочую гипотезу, а разработанная нами специальная методика поспособствовала стабильному повышению физической, тактической, тактической подготовки у волейболисток 12-13 лет, специализирующихся на роль связующего игрока.

2. Сравнивая физическую и технико-тактическую подготовку связующих игроков исследуемых нами команд, мы наблюдали значительный рост уровня спортивного мастерства у связующих волейболисток экспериментальной группы исследования, соответственно, методика, предлагаемая нами, качественная и может поспособствовать эффективной подготовке связующего игрока в командах девушек, данного возраста.

3. Необходимо подчеркнуть, что физическая подготовка волейболисток, специализирующихся на роль связующего игрока, должна быть определено такая же, как и у других игроков данной команды. Волейболистка - связующая в команде должна высоко прыгать и быстро передвигаться наряду с нападающими игроками первого и второго темпа, о чем свидетельствуют результаты данного исследования.

### **Литература:**

1. Грира Ю. (1993). Управление процессом технической подготовки волейболистов высокой квалификации: автореф. дисс.. канд.пед.наук. ГЦОЛИФК. М.: Наука, с. 27.

2. Зарипова Р. Р., Теплова Л. Г.(2014). К вопросу о подготовке нападающих игроков в волейболе с учетом игровой специализации. В: Международный журнал экспериментального образования, 7-1, с. 58.

3. Зулфугаров Х.К. (1987). Нападающие действия волейболистов в ситуациях активного противоборства: автореф. дисс.. канд.пед.наук (13.00.04). ГЦОЛИФК. М. 22с.

4. Ким М.Я. (1994). Индивидуализация игровой подготовки волейболисток с учетом особенностей решения оперативных задач (на примере групп спортивного совершенствования) : автореф. дисс. . канд.пед.наук. РГАФК. М. 24 с.

5. Маслов В.В. (1986). Повышение эффективности индивидуальной тактической подготовки волейболистов в атакующих действиях: автореф. дисс.. канд.пед.наук (13.00.04). ГЦОЛИФК М.23 с.

6. Овчарек А.М. (1975). Экспериментальное обоснование методики совершенствования групповых нападающих действий в волейболе: автореф. дисс. . канд.пед.наук (13.00.04). ГЦОЛИФК М. 29 с.



7. Официальный сайт спортивного агентства «Волей Сервис» [www.volleyservice.ru](http://www.volleyservice.ru)

8. Портнов Ю.М. (1996). Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. М. 200 с.

9. Романина Е. В. Хорева Ю. А. (2014). Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболистов. В: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, № 10 (116), с. 204-207.

10. Савин М.В. (1996). Особенности технико-тактической подготовки волейболистов в зависимости от их квалификации: автореф. дисс.. канд.пед.наук. РГАФК М. 29 с.

<https://doi.org/10.52449.soh22.67>

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Коробейников Георгий<sup>1,2</sup>

Байч Марио<sup>3</sup>

Коробейникова Леся<sup>1,2</sup>

Рааб Маркус<sup>2</sup>

Коробейникова Иванна<sup>2,4</sup>

Старчевич Никола<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Украина

<sup>2</sup>Немецкий университет спорта, Кёльн, Институт психологии, Германия

<sup>3</sup>Университет Загреба, факультет кинезиологии, Хорватия

<sup>4</sup>Институт психологии Национальной академии педагогических наук, Украина

**Abstract.** *The psychological condition in elite athletes, members of Croatia and Ukrainian wrestling teams (32 persons) were studied. The test Lusher and test of decision making as components of psychological condition were used. The research results showed that Ukrainian wrestlers are characterized of more high fatigue. In Croatian wrestlers observed of rising of anxiety and insecurity and dissatisfaction with the present situation. Among Ukrainian wrestlers the independence of behavior were observed. However the Croatian wrestlers reflect compliance, compromise, humility and avoidance of failures. The study showed the reduction of time on decision making in Ukrainian wrestlers. It was associated with improvement of emotional stability. The higher of decision making time in Croatian wrestlers testifies the reduction of information processing performance and presents of spontaneous and premature actions. Thus, the psychological condition in elite wrestlers of different National teams reflects the various effects of training process. In spite the fatigue, the Ukrainian wrestlers have prevalence the psychological comfort. In the Croatian wrestlers revealed of high level of anxiety, strain of autonomic nervous system and dissatisfaction with the present situation.*

**Keywords:** *psychophysiological condition, elite athletes, test Lusher, decision making*

### Введение

Современный спорт является важной частью человеческого общества. Среди различных видов спорта борьба пользуется популярностью и зрелищностью, особенно у молодежи. В последнее десятилетие олимпийская борьба меняет правила соревнований. Все эти изменения касаются повышения интенсивности борцовских