**МЕТОДЫ ОЦЕНКИ СООТВЕТВИЯ ИГРОВОМУ АМПЛУА В КЛАССИЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ**

**А.Н. Гаврилова**

ДЮСШ 4 г. Иркутск (тренер по волейболу)

***Введение.***

*Игровые виды спорта представляют высокие требования к базовым показателям: общей выносливости, скоростно- силовым качествам, технико- тактической подготовки, устойчивых психических качеств и коммуникабельности повышающей взаимодействие в команде. Современные условия проведения соревнований диктуют спортсменам игровых видов соответствие подготовленности. Отсюда необходимость повышения уровня подготовки не только команды в целом, но и каждого спортсмена с учетом требования игрового амплуа, что позволяет лимитировать работоспособность.*

*Анализ научных источников свидетельствует о проблематике с одной стороны, отсутствия методики определения функционального соответствия специализации и игровому амплуа, а с другой, возрастающих требованиях к игрокам и их подготовке.*

***Цель и задача исследования.***

*Используя научные подходы, разработать программу диагностического тестирования на соответствие игровой специализации в волейболе по критерию функциональности.*

***Ключевые слова:*** *волейбол, развивающая методика, амплуа, функциональные тесты, психологические пробы, психомоторика, отбор.*

**Методика**

Волейбол претерпевает качественные изменения. Игра стала более динамичной, за счет силовых подач [5], силы и скорость мяча в которых достигает 120-135 км/ч или планирующих сбивающих прием и возможность тактически реализовать атаку первым темпом. Кроме введения в игру мяча через усиление подачи, требования возрастают к приему и доводке мячей с подачи и в доигровке [2]. Высота съема и сила атаки, так же определяет исход розыгрыша и наращивание преимущества. Слаженность работы на блоке и ростовые характеристики центральных блокирующих классически, определяют перевес. Подготовленный и талантливый связующий, способен регулировать и балансировать тактическими решениями общий результат исходя из ситуации. Хороший либеро, определяет возможность использования всех комбинационных заготовок в атаке.

К каждому игроку, с одной стороны, предъявляются общие и универсальные требования, а с другой полезность в определенной специализации по амплуа [4]. Каждая специализация по амплуа несет нагрузку по определенным параметрам и особое значение в них имеют те, которые выступают на первый план.

***Таблица 1***

*Функциональные требования, предъявляемые к игровым амплуа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | амплуа | Базовые требования | Количество с запасными |
| 1 | Связующий [3] | Скорость мышления, высокий игровой интеллектДвигательные способности: скоростная сила, координационная выносливость, прыгучестьПсихическая устойчивость: лидерские качества | 2 |
| 2 | Диагональный | Высокий ростДвигательные способности: скоростная сила, общая и координационная выносливостьПсихическая устойчивость | 2 |
| 3 | Центральный блокирующий | Высокий ростПсихическая устойчивостьДвигательные способности | 4 |
| 4 | Доигровщик | Двигательные способности: ловкость и сенсомоторная координацияПсихическая устойчивостьСкорость мышления | 4 |
| 5 | либеро | Двигательные способности: ловкость и сенсомоторная координацияПсихическая устойчивость: лидерские качестваСкорость мышления, игровой интеллект | 2 |

***Таблица 2***

*Методы исследования*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Проба или тест | описание |
| 1 | Модельные характеристики иантропометрические показатели. | Замер: рост, рост с вытянутой вверх рукой, размах рук, стопа, кисть, предплечье и голень.  |
| 2 | * Вегетативная ортостатическая проба
* АД/ВИ
 | Характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы. Её суть заключается в анализе изменений пульса в ответ на изменение положения тела при переходе из горизонтального в вертикальное. Показатели пульса определяют в положении лежа и по окончании первой минуты пребывания в вертикальном положении.Вегетативный индекс Кердо. |
| 3 | Гипоксические пробы* Проба Штанге
* Проба Генчи
 | Задержка дыхания на вдохе и выдохе. |
| 4 | Вестибулярные* Проба Ромберга 3
* Проба Яроцкого
 | 1. Стоя на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед.2. Вращательные движения головой в одну сторону со скоростью 2 вращения в 1 секунду. |
| 5 | Реакция* Простая
* Сложная- выбора
 | Компьютерная программа: Reaction Time Indicator |
| 6 | Различительная чувствительность движений* По времени
* Пространству
* Усилию
 | 1.Тестирование характеристики проводится по секундомеру, без зрительного доступа к шкале прибора. Необходимо по заданию остановить секундомер попадая в короткие интервалы 5, 7, 12 секунд.2.Тестирование по прибору «курвиметр», повторение кривых линий по заданию 10, 25, 50 мм, круг с диаметром 10 мм.3. Тестирование по прибору «Кистевой динамо метр», создание усилия по заданию 50, 60, 70 %. |
| 7 | Опросник МоросановойМетодика А. С. Лачинса  | Тест (46 вопросов) определяющий стиль саморегуляции поведения – ССП**.**Тест на «Гибкость мышления» |

Диагностическое тестирование для соответствия определенному амплуа предполагается построить по следующим параметрам и порядку:

1. Высокие темпы морфологического прироста и антропометрических показателей может выделять наиболее перспективных игроков в спортивном отборе [1] и определения специализации в целом. Для игрового результата и подготовки команды, логично рассматривать наиболее высоких игроков для амплуа- центральный блокирующий и возможно, диагональный в сочетание с скоростно-силовыми качествами.
2. При сравнительно не выдающихся морфологических данных, но с высокими психологическими показателями, гибкостью мышления и саморегуляцией, а также двигательными характеристиками игрок может претендовать на роль связующего, далее либеро и доигровщика.
3. Двигательные характеристики: ловкость [2], состоящую из более тонких параметров сенсорной координации- различительной чувствительности параметров движения (РЧД), вестибулярной устойчивости и равновесия, простой и сложной реакции выбора- определяют общую функциональность игрока и его превосходство.
4. Вегетативная ортостатическая проба и индекс Кердо определяет функциональное состояние спортсмена.

Все выбранные пробы и тесты имеют доступность в применении для тренерской работы, не требуют специализированной аппаратуры, но достаточно информативны для оценки функционала игроков.

**Контингент.**

Эксперимент проводился на базе спортивных школ города Ангарска с сентября 2017 по сентябрь 2020 года, в котором приняли участие юноши, достигшие возраста 13-14 лет в количестве 60 человек по собственному желанию и по согласию родителей.

**Программа обследования.**

Программа исследования включила в себя значимые параметры, влияющие на функциональное состояние игроков и их способность выполнять требования соответствующие игровой специализации. В статье использовались ранее изученные нами характеристики, влияющие на процесс, подробно описанные [1,2,3,4,5].

 ***Таблица 3***

*Сводные средние функциональные показатели экспериментальной группы в пробах 3,4,5.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Центральные блокирующие* | *связующие* | *диагональные* | *либеро* | *доигровщики* |
| *3**2017**2018**2019* | *53, 11**47, 12**58, 13* | ***1.12, 26****1.01, 18**1.08, 21* | *57, 20**1.03, 19**1.04, 20* | ***1.23, 25****1.00, 19**1.02, 21* | *48, 17**55, 18**59, 21* |
| *4**2017**2018**2019* | *7.3, 45**6.8, 52**4.9, 29* | ***22.3, 1.15****9.8, 52****10.9, 1.27*** | *7.1, 43**7.2, 53**6.6, 44* |  *9.8, 55****12.2, 1.21****10.2, 1.05* |  *8.9, 56**11.6, 1.13****10.4, 1.07*** |
| *5**2017**2018**2019* | 112, 328143, 411122, 397 | 101, 321 **96**, 317103, 341 | 113, 338121, 421109, 410 | 102, 310**95**, 302**93, 295** | 99, 342107, 358100, 325 |

В результате проведенного исследования было определено, что в возрастных группах волейболистов 11-14 лет эффективно применять разделение по игровым амплуа, пользуясь при этом экспериментальной методикой оценки функциональных качеств.

**Выводы**

Предлагаемая методика точно характеризует основные параметры соответствия игровым амплуа юношей исследуемого возраста (11-14 лет) и оптимизирует тактические соревновательные возможности команды, увеличивает игровой результат.

**Литература**

1. Ржанов А.А.Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / Ржанов А.А. — Москва: Русайнс, 2022. — 135 с.
2. Ржанов А.А. Методика развития психомоторных компонентов ловкости юных волейболистов //Научный журнал «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева». 2020. № 3 (53). DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2020-53-3-235>
3. Ржанов, А.А. Психологические характеристики, определяющие соответствие амплуа связующего игрока в волейболе// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2020–№ 12(190) с. 356-360. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p356-360
4. Ржанов А.А. Методика спортивного отбора подростков с учетом их способности к решению двигательных задач // Научный журнал: Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева- 2021. № 1 (55) с. 133-143. DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2021-55-1-265>
5. Ржанов, А.А. Пространственно-временные психомоторные ориентиры двигательных характеристик в волейболе / А.А. Ржанов, В.Ю Лебединский, А.А. Ахматгатин, А.Г. Харьковская // Теория и практика физической культуры. Теория и методика спорта. - 2022. № 9 (112) с 29-32