

¹**Н. В. Сони́на**, канд. пед. наук, доц., ¹**С. М. Смо́льский**, канд. биол. наук,

²**О. В. Волчо́к**

¹УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

²Филиал УО «Брестский государственный технический университет»
Политехнический колледж, г. Брест, Республика Беларусь

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Современный волейбол представляет собой динамическую игру, изменения в которой происходят постоянно, а учет основных тенденций его развития позволяет корректировать методику обучения и тренировки волейболистов.

Тенденции развития волейбола понимаются как основные ориентиры, затрагивающие эффективность настолько, насколько действуют изменения в игровых концепциях и элементах игры. Известно, что высоких спортивных результатов достигают команды, прошедшие многолетнюю совместную подготовку и имеющие соревновательный опыт коллективного выступления на самом высоком уровне.

Физическая подготовка является фундаментом, на котором формируются и совершенствуются технико-тактические навыки. Вместе с тем в последние годы в этом отмечаются определенные изменения. Основная тенденция в совершенствовании техники игры выражается в ускорении выполняемых приемов. В мужском волейболе наиболее применимой остается силовая подача в прыжке в сочетании с планирующей и укороченной. В женском волейболе также наблюдается увеличение количества подающих подачу в прыжке волейболисток.

При приеме подач и нападающих ударов заметно участились случаи выполнения приема мяча двумя руками сверху вследствие послабления в фиксировании ошибок [1, 3].

Нападение становится все более силовым. Это объясняется стремлением комплектовать команды высокорослыми волейболистами, обладающими высоким уровнем развития специальных скоростно-силовых качеств, а также усиления игры в защите. Введение специфического игрового амплуа «либеро» существенно повысило эффективность защитных действий и зрительский интерес к волейболу. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования волейболистами в игре их технического потенциала вообще и индивидуальных особенностей каждого в отдельности. При комплектовании стартового состава отмечается тенденция подбора игроков по принципу «5-1» (5 нападающих и связующий) [2, 3].

Одним из наиболее информативных и необходимых составляющих волейболиста высокого класса является рост. Среди ведущих национальных сборных команд мира средний рост имеет тенденцию к повышению.

Достаточно высокий средний показатель отмечается при изучении длины тела у волейболистов суперлиги России (197,6 см). Из 140 заявленных для участия в чемпионате спортсменов 60 игроков (43,2%) имеют рост 200 см и выше. Из них рост 42 человек (30,2%) составляет 200-204 см и 18 игроков (12,9%) можно отнести к группе сверхвысоких (205 см и выше).

Средние показатели длины тела волейболистов высшей лиги России несколько уступают по исследуемому показателю игрокам суперлиги. В этой квалификационной группе заметно снижение высокорослых игроков (до 31,5%) и соответственно сверхвысоких игроков (7,9%).

Средний показатель длины тела у игроков команд «Мировой лиги» составляет 195,9 см. Количество заявленных волейболистов с ростом 200 см и выше

приблизительно соответствует уровню высшей лиги России. Средний показатель сборной России, выступавшей в этих соревнованиях, составил 201,2 см. Рост 50% игроков превышал 200 см. Наиболее низкий средний показатель длины тела отмечен у команды Португалии, не являющейся представителем волейбольной элиты (190,7 см) [6].

Средний показатель роста игроков команд-участников чемпионата мира среди юношей составил 193,3 см. Из 190 заявленных участников 32 человека (16,8%) имели рост 200 см и выше. Наиболее высокой командой явилась сборная России (199,4 см). В ее составе семь волейболистов имели рост 200 см и выше. Сравнительный анализ средних показателей роста у ведущих мировых и белорусских команд показал, что юношеская сборная команда РБ находится в одном ряду со сборными Чехии (194,8 см), Франции (194,1 см) и уступает сборным России (199,4 см), Польши (195,8 см), Украины (196,5 см), Бразилии (196,6 см). Средний показатель длины тела у волейболистов команд высшей лиги РБ составил 194,1 см, что ниже аналогичного показателя российских команд супер и высшей лиг. Наиболее высокий средний показатель длины тела отмечен у национальной команды РБ - 199,2 см.

Таким образом, можно заключить что комплектование по исследуемому показателю мужской и юношеской сборных команд РБ соответствует ведущим командам Европы и мира.

Анализ ростовых показателей игроков женских команд различных квалификационных групп России выявил преимущество в росте волейболисток суперлиги. Средний рост игроков команд этой лиги составил 184,9 см. В исследуемых командах (n=12) 23 волейболистки (14,1%) имеют рост 190-195 см и 6 игроков (3,7%) являются сверхвысокими (196 см и выше). Средний показатель длины тела волейболисток команд высшей лиги России заметно ниже – 181,6 см, да и количество высокорослых игроков здесь невелико – 7% [6].

Наиболее высокий средний показатель роста имеет женская сборная России – 187,4 см. Рост половины заявленных игроков составляет 190 см и выше. По этому показателю женская сборная России превосходит все команды-участницы финала чемпионата мира.

Средний командный показатель длины тела игроков женской национальной команды РБ равен 185,4 см. Из заявленных волейболисток 53,4% входят в ростовую группу 185-189 см, а 13,3% игроков можно отнести к группе высокорослых (190-195 см), а вот сверхвысоких (196 см и выше) в команде нет.

Средний командный показатель длины тела игроков сборной РБ девушек составил 182,2 см. Средний показатель роста волейболисток высшей лиги РБ соответствует аналогичному показателю высшей лиги России. Вместе с тем обращает на себя внимание довольно большой процент игроков ростовой группы 180 см и лишь 3,0% волейболисток являются высокорослыми [6].

Волейбол – это коллективная игра, которая проводится между двумя командами, на площадке, разделенной на две равные половины. Малые размеры площадки по отношению к численности игроков требуют перемещений, которые заключаются во множестве молниеносных стартов и пробежек от 3 до 15 м. Наряду с этим волейболист на протяжении игры совершает примерно 100-200 прыжков с максимальным и точно дозированным расходом силы, а также игровые действия, связанные с быстротой реакции и движений [1,3].

В тренировочном процессе волейболистов решаются следующие задачи: воспитание и совершенствование технических, моральных и волевых качеств; повышение физической подготовки; развитие специальных физических качеств; освоение и совершенствование индивидуальных технических и тактических умений и навыков; достижение интеграции всех качеств и навыков.

Тренировка волейболиста – это непрерывный тренировочный процесс чередования

занятий, соревнований и отдыха. Занятия и соревнования проводятся на фоне частичного не довосстановления. По данным спортивной науки, занятия и соревнования на фоне частичного не довосстановления повышают работоспособность волейболиста [4,6].

Реализация требования постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок в подготовке волейболистов находит свое конкретное выражение в распределении нагрузок в тренировочных циклах при волнообразном характере их возрастания. При этом предусматривается: подготовка организма к восприятию последующей, более высокой нагрузки; создание условий для мобилизации возможно больших ресурсов организма при выступлениях в соревнованиях путем использования неспецифических средств тренировки; упрочение выработанного режима на фоне высокой интенсивности восстановительных процессов, широкого использования упражнений и средств, ускоряющих процесс восстановления.

Объем, интенсивность нагрузки и отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления позволяют удерживать высокую спортивную форму длительное время.

Основная закономерность процесса тренировки волейболиста – ее циклический характер. В зависимости от периодов и этапов тренировки в годичных циклах предусматриваются периодические нагрузки, взаимодействие объемных и интенсивных упражнений. Так, в подготовительном периоде упражнения выполняются в большем объеме, чем в соревновательном. В то же время интенсивность упражнений значительно выше, чем в подготовительном [3,4,5].

Таким образом, интенсивный тренировочный процесс в сочетании с четко запланированной игровой сеткой значительно влияет на состояние утомления организма. Поэтому, нагрузки должны чередоваться с отдыхом для восстановительных процессов, в связи с тем, что объем и интенсивность спортивных нагрузок и отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления позволяют удерживать высокую спортивную форму спортсмена в течение длительного времени.

Литература

1. Белорусская федерация волейбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bvf.by>. – Дата доступа: 20.06.2017.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
3. Ивановский В.Я. Тенденции развития современного волейбола / Волейбол и теннис в современном движении: Материалы международной научно-практической конференции. Минск, 23 февраля 2000 года. – Мн., 2000.–68с.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
6. Фурманов, А.Г. Волейбол : учеб. пособие / А.Г. Фурманов. – Минск : Современная школа, 2009. – 240 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ