

К ОБОСНОВАНИЮ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

И. Мялик, 4 курс

*Научный руководитель – И.Н. Григорович, к.пед.н., доцент
Полесский государственный университет*

В современном волейболе игрок должен сохранять высокую игровую активность на протяжении довольно длительного времени, иногда до 2 и более часов. Ж.К. Холодов [5] считает, что без высоко - развитых функциональных свойств организма, которые обуславливают проявление силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и обеспечивают выделение энергии, необходимой для выполнения мышечной работы, без высокого уровня технико-тактической подготовленности невозможно эффективное проявление двигательных игровых действий. Процесс спортивной подготовки рассматривается как сложная динамическая система, в которой роль органа управления выполняет педагог – тренер, а роль объектов управления – спортсмен, команда.

В подготовке волейболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, иг-

ровую. По мнению А.В. Беляева [2], каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

В течение одной игры каждый волейболист совершает до 200-250 прыжков, значительное количество бросков и падений, многократные перемещения на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Количество совершаемых технических приемов в одной игре доходит до 500, а иногда и более. Высокие требования, предъявляемые к волейболисту во время игры, приводят к тому, что за игру спортсмен теряет порядка 2-3 кг веса, а частота сердечных сокращений увеличивается до 200-220 ударов в минуту [1].

Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что, в свою очередь, сказывается на безошибочности выполнения технических приемов. Пример: малоподвижный волейболист, выполняя прием мяча после нападающего удара или вторую передачу для нападающего удара с предварительным выходом с задней линии, на какие-то доли секунды будет опаздывать к месту встречи с мячом, и как следствие этого — ошибаться при выполнении технико-тактического действия.

Низкий уровень развития общей и специальной выносливости не позволяет волейболисту эффективно реализовать технические приемы и тактические комбинации на протяжении партии, игры, туров. С другой стороны, при хорошей атлетической подготовке, но при недостаточном владении техникой, например нападающего удара (игрок владеет только ударом на ходу), атакующему игроку очень сложно показывать результативную игру в нападении на протяжении партии, матча, т.к. направление удара, как правило, будет заблокировано и защитникам не составит труда разгадать ход дальнейших событий над сеткой.

Отставание в техническом мастерстве при отличной функциональной и двигательной подготовке, не позволит спортсменам использовать полноценно тактику игры, т.к. нет основы для ее осуществления.

В ходе тренировки техники и тактики совершенствуется и физическая подготовка. Так, для отработки нападающего удара необходимы повторения, а эти повторения, в свою очередь, способствуют развитию прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости.

Высокоразвитые волевые качества — залог успеха в соревновании, поскольку выражаются они во внутренней готовности игрока достичь в составе команды и вместе с ней общей цели — повышения спортивного результата. А это значит, что игроки настраиваются на бескомпромиссную борьбу с начала и до конца игры. Если такой готовности, такого настроя нет, то высокая физическая, техническая, тактическая подготовка теряют смысл, т.к. проигрыш партии, очка или игры деморализуют команду.

Ю.Д. Железняк [4] считает, что тактическое мастерство волейболиста немыслимо без большого запаса теоретических знаний о положениях спортивной тактики и закономерностях развития волейбола (например — теоретический раздел в тактике подач).

Детальное знание правил соревнований (игры) позволяет спортсменам более гибко и эффективно применять отдельные технические приемы и тактические комбинации (пример — выбор наиболее благоприятной расстановки на площадке для неожиданной атаки или эффективной защиты).

Важное значение в формировании личности волейболистов имеют интеллектуальная (теоретическая) подготовка и специальная психологическая подготовка.

Все стороны подготовки в определенной степени одинаково значимы и взаимно дополняют друг друга. Они интегрируются в игровой подготовке, которая состоит из учебных, тренировочных, товарищеских и календарных игр.

Трансформация тренировочных эффектов в результате игровых действий достигается посредством, во-первых, совмещения компонентов тренировки — физической и технической; во-вторых, чередования и переключения технических приемов, тактических действий и упражнений для развития специальных физических качеств; в-третьих, системы заданий в учебных играх и установок в контрольных играх и, наконец, в календарных играх. Но при этом эффективность реализации всего комплекса накопленных в процессе тренировочных занятий физических кондиций и технико-тактических умений заметно снижается в соревновательной деятельности, если не учитывать индивидуально-психологические особенности игроков и не осуществлять с их учетом специальную психологическую подготовку [3].

Список использованных источников

1. Беляев, А.В. Волейбол. Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. — М.: Дивизион, 2011. — 176 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол / А.В. Беляев, М.В. Савин. — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
3. Григорович, И.Н. Повышение эффективности спортивной деятельности баскетболисток с учетом их индивидуально-психологических особенностей [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — Омск: РГБ, 1985. — 180 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк. — М.: Академика, 2004. — 194 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2003. — 480 с.