

МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

А. Ю. Овчинко

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Рассмотрены вопросы, свидетельствующие о том, что основой наивысшего уровня модельных показателей соревновательной деятельности являются данные сильнейших волейболистов и команд, участвующих в крупных соревнованиях.

Ключевые слова: спорт, волейбол, модельные характеристики.

Для достижения наивысших результатов для волейболистов имеются определенные параметры, характерные черты, которые определяют успех в игре. Волейболисты независимо от пола должны иметь наиболее общие морфологические размеры тела, определенные пропорции сегментов тела. Спортсмены с высоким развитием двигательных способностей, присущих этой игре, могут достичь высоких результатов: скоростных и силовых способностей, определенных видов координационных способностей, анаэробной выносливости. Так же важны психомоторные и ментальные особенности личности. Именно для совершенствования и стремления достигнуть максимума возможностей

спортсмена, создаются модельные характеристики, для построения оптимального тренировочного процесса.

Эффективность процесса подготовки волейболистов тесно связана с моделированием. В практике модели обычно используются в качестве примера или цели для достижения наивысших тренировочных и соревновательных результатов игроком индивидуально и в составе команды в целом. Но не все объекты и явления спортивной тренировки, в силу их сложности и разнообразия, могут быть представлены в виде достаточно полных моделей. Поэтому часто используются только отдельные показатели, обычно именуемые как модельные характеристики, которые находят большое применение при отборе юных спортсменов, в частности.

По мнению тренеров, в волейболе нападающий должен обладать следующими качествами: прыгучестью, дисциплиной, техникой, длиной тела, координационными способностями и умением взаимодействовать. В ряде анкет, заполненных ведущими тренерами, на первых местах стоят оперативное мышление, целеустремленность, предвидение ситуаций, устойчивость внимания.

Связующий игрок должен быть быстрым, реактивным, обладать тактическим чутьем и высокоразвитой способностью взаимодействовать. Связующий ниже нападающих, но все еще довольно высок. Он также должен характеризоваться гибкостью мышления, креативностью, овладением индивидуальными и техническими приемами и способностью поддерживать моральный дух команды.

В спортивных играх существует система отбора и контроля тренировок, эффективность которой демонстрируется успехами национальных и клубных команд. Существенной частью этой системы являются комплексы характеристик, влияющих на уровень спортивных результатов. Именно они изучаются в процессе диагностических мероприятий и различных обследований. Эта задача особенно актуальна для отбора. Прогноз будущей игровой активности не может быть построен без учета модельных характеристик сильнейших спортсменов.

В отбор входят показатели, по которым можно оценить успешность овладения навыками игры и высокой эффективности соревновательной деятельности. Отбор должен основополагаться на следующих показателях: уровень и изменение комплекса показателей с возрастом и под влиянием целенаправленной деятельности, взаимосвязь этих показателей с овладением игровыми навыками и спортивными достижениями в волейболе. Спектр таких показателей включает в себя:

– уровень развития физических и координационных способностей, специфичных для техники игры в волейбол;

– уровень развития способностей, лежащих в основе успеха тактических действий: скорость реакции, оперативное мышление, объем обрабатываемой информации, ориентация и т. д.;

– морфологические данные, функциональные особенности органов и систем организма, личностные черты, в частности, психологическая совместимость членов команды, их эмоциональная устойчивость и т. д.

Следует отметить, что наиболее высоким уровнем модельных показателей соревновательной деятельности являются данные сильнейших волейболистов. На основе этих показателей разрабатываются модельные характеристики для кандидатов в национальные сборные страны, которые, в последующем, ложатся в основу для разработки модельных характеристик волейболистов команд высшей лиги. Модельные характеристики волейболистов высших разрядов являются основой для характеристик юных волейболистов в системе многолетней подготовки спортивного резерва.

Общепринятый подход, который используется при разработке количественных и качественных показателей для модельных характеристик, связан с усреднением уровней спортивных показателей волейболистов ведущих мировых команд. По разнице между данными, полученными при исследовании определенного игрока, и модельными значениями определяются недостатки и в результате этого создаются резервы для дальнейшего улучшения подготовки спортсмена. Таким образом, необходимо довести отстающие качества к модельным данным.

Модельные характеристики, которые представлены качественными числовыми выражениями, должны разрабатываться для игрока команды с учетом:

- возраста спортсмена и спортивного стажа;
- морфологических признаков;
- уровня подготовленности;
- функциональных возможностей организма;
- способностей организма восстанавливаться после значительных физических и психологических нагрузок.

У волейболистов размеры длинного тела не очень изменчивы, а компоненты массы имеют среднюю, выше среднего (20%) вариабельность. Физические способности определяются низким уровнем вариабельности, за исключением серийных прыжков; психологические

характеристики в основном имеют среднюю вариабельность, но оперативное мышление, распределение внимания и реакции прогнозирования не очень изменчивы.

Взаимосвязь между характеристиками спортсменов и их игровыми показателями указывает на важность для эффективности соревновательной деятельности. Анализ показал, что долгосрочные размеры тела, а также некоторые относительные значения компонентов массы обладают надежным показателем информативности. Из физических способностей последовательные прыжки и прыжок с разбега не показывают надежной корреляции с игровыми параметрами. Из психологических характеристик простая реакция не имеет надежной связи с игровыми показателями.

При отборе и комплектовании команд учитывается тот фактор, чтобы все игроки были приближены к одинаковым антропометрическим данным, для достижения модельных характеристик волейболистов высшего ранга (таблица).

Антропометрические характеристики крайних нападающих команды «Коммунальник-МГУ»

ФИО	Рост	Вес	Длина кисти	Длина предплечья	Длина плеча
К-ч А.	184 см	69 кг	19 см	23 см	30 см
Г-н М.	183 см	72 кг	19 см	25 см	30 см
И-а Р.	178 см	73 кг	19 см	25 см	30 см
Л-к А.	183 см	78 кг	20 см	28 см	32 см

На основе прогнозирования динамики уровня спортивного мастерства волейболистов разрабатываются модельные характеристики для каждого игрока и команды в целом на весь период их 4-летней подготовки, а возможно, и на долгосрочную перспективу. При этом учитываются следующие параметры характеристик модели:

1. Комплектования команды. В оптимальный состав команды должны входить 14 игроков, где желательно иметь 10 разноплановых нападающих, 2 связующих игрока и 2 свободных защитника (либеро).

2. Построение командной игры. Построение командной игры, ее содержание зависит от возраста спортсменов, интегральных и личностных показателей их физической подготовленности, включая соревновательный опыт и другие факторы.

Вариативные атаки с применением возможных комбинаций и вычислений во всех зонах, что повысит эффективность атаки команды.

Поэтому в практике тренировок необходимо постепенно устанавливать все более сложные типовые задачи для отдельных игроков (тактико-технического плана) и групп игроков (тактическое взаимодействие с учетом противостояния на сетке).

При разработке модельных характеристик сильнейших спортсменов обращайтесь внимание не только на физические, но и на психические качества игрока. Психологическая модель в наиболее полном объеме была представлена М. С. Брильом и Ю. И. Клещевым [3]. Данная модель включает в себя такие характеристики, как простая реакция, дизъюнктивная реакция РДО, «чувство времени», реакция прогнозирования, распределение внимания, стабильность внимания, переключение внимания, скорость получения информации, оперативное мышление, кинестетическая чувствительность, дифференциация мышечных усилий.

Таким образом, анализ литературы, обобщение опыта работы специалистов и тренеров говорит о том, что разработка и применение модельных характеристик спортсменов позволяет не только выявить слабые места в подготовке игроков, но и указывает на наличие у них способностей, которые должны прорабатываться тренером индивидуально с каждым из игроков.

Список использованной литературы

1. Акулич, Л. И. Эффективность нападающих действий волейболистов (по материалам анализа соревновательной деятельности команд – участниц Олимпийских игр в Афинах) / Л. И. Акулич, Э. К. Ахмеров, Т. А. Кац // Социальные и научно-методические проблемы развития игровых видов спорта в Республике Беларусь : материалы респ. дистанционного симпозиума. – Минск : НИИ ФКиС РБ, 2006. – С. 60–63.
2. Ахмеров, Э. К. Тактические действия волейболиста амплуа «связующий» / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц // Социальные и научно-методические проблемы развития игровых видов спорта в Республике Беларусь : материалы респ. дистанционного симпозиума. – Минск : НИИ ФКиС РБ, 2006. – С. 63–65.
3. Бриль, М. С. Использование модельных характеристик волейболистов высшей квалификации в процессе отбора в спортивные школы / М. С. Бриль, Ю. И. Клещев. – М. : ГЦОЛИФК, 1988. – 59 с.