

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. Также 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 [1].

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 харак-

теристики 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.

Также хочется отметить важное условие, которое влияет на наиболее успешное достижение игроками в спортивной практике на протяжении всего постепенного возрастного процесса подготовки и участия в соревнованиях – это как можно более качественный отбор занимающихся в тренировочные группы. Первоначально это в нужное время определить игровые функции в команде на основе универсальной подготовки, а также отбор волейболистов в тренировочные составы профессиональных и сборных команд.

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. Способ 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 подготовки, включая соревновательный опыт и другие факторы.

Разнообразные атаки с использованием всего известного арсенала комбинаций и завершением во всех зонах, что повысит эффективность атаки команды. Поэтому в практике тренировок необходимо поэтапно устанавливать все более усложняющиеся типовые задачи для отдельных игроков (тактико-технический план) и групп игроков (тактическое взаимодействие с учетом противостояния по сетке) [1].

При разработке модельных характеристик сильнейших спортсменов, обращают внимание не только на физические, но и на психические качества игрока.

Психологическая модель в наиболее полном объеме была представлена М. С. Бриллом 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.

Немаловажно, что наряду с перцептивными и сенсомоторными характеристиками существует также мотивационная – на уровне притязаний.

Еще хочется отметить роль связующего игрока, которая безусловно является важной в волейболе.

Связующий игрок должен обладать такими качествами, как:

- точность и скорость двигательных реакций;
- тончайшее мышечное ощущение, обеспечивающее точность и мягкость передачи мяча;
- скорость и точность зрительного восприятия в ответ на изменение условий на игровой площадке;

- хорошо развитое периферическое зрение, позволяющее проводить наблюдения в процессе выполнения технических приемов;
- высокая стабильность и переключение внимания;
- скорость и точность игрового мышления.

Также для связующего игрока возрастает важность психологических характеристик в связи с тем, что он занимается обработкой информации в большем объеме, нежели другие игроки на площадке [2].

Таким образом, анализ специальной литературы, обобщение опыта практической работы специалистов и тренеров в области волейбола свидетельствует 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. Кац // 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. Клешев. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 59 с.