

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

А. А. Ивендиков

(Могилевский институт МВД, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы технической подготовки волейболистов первого года обучения, акцентируется внимание на значении комплексного подхода к тренировочному процессу. Анализируются основные трудности, с которыми сталкиваются молодые спортсмены в освоении базовых технических приемов, а также влияние физической подготовки на успешность их выполнения. Особое внимание уделяется необходимости индивидуализации тренировочных программ, направленных на развитие специальных физических качеств, необходимых для эффективного овладения техникой игры.

Ключевые слова: волейбол, начальный этап, скоростная подготовка, силовая подготовка, техника выполнения, упражнения, волейболисты.

Эффективность соревновательных действий в спортивных играх, включая волейбол, во многом зависит от гармоничного сочетания различных видов подготовки: технической, физической, тактической и психологической. Тем не менее, специфика волейбола выдвигает особые требования к игрокам, помещая их в строгие временные рамки для выполнения технико-тактических действий в условиях быстро меняющейся игровой ситуации. Ограничение по времени, установленное правилами игры, делает техническую подготовку одной из ключевых составляющих многолетнего процесса формирования спортивного мастерства.

Технические навыки волейболиста включают в себя последовательность взаимосвязанных двигательных действий, и их обучение требует учета множества факторов на всех этапах спортивного роста. Технические действия в волейболе представляют собой набор специальных приемов, необходимых для успешного участия в игре. Высокоэффективная техника характеризуется такими качествами, как скорость, стабильность и экономичность, что позволяет спортсменам достигать значительных результатов на соревнованиях. Различные техники описывают способы выполнения движений и их характеристики, что важно для успешного выполнения игровых приемов [1].

Для успешного решения тактических задач в условиях ограниченного времени игрокам необходимо овладеть широким спектром технических приемов, включая стойки, перемещения, передачи, подачи, атакующие удары, блокировку и прием передачи мяча. Ключевым аспек-

том эффективности обучения в волейболе является соответствие уровня физической подготовки спортсмена его технике [2].

Тем не менее, тренеры в детских спортивных школах нередко ставят перед собой цель достижения быстрых побед уже на начальном этапе подготовки, что может негативно сказаться на технике юных волейболистов и привести к закреплению неправильных двигательных стереотипов. Эта ситуация подчеркивает необходимость разработки эффективной методики технической подготовки юных волейболистов, включающей специальные комплексы упражнений, направленных на развитие и совершенствование ключевых качеств, критически важных для успешного освоения техники на начальном этапе [3].

Актуальные проблемы технической подготовки волейболистов первого года обучения можно рассмотреть с различных аспектов [4]:

1. Недостаток базовых навыков: У многих новичков отсутствуют базовые навыки, такие как правильная техника подачи, приема, атаки и блокировки. Учителя и тренеры должны сосредоточиться на их качественном освоении.

2. Неправильная техника выполнения упражнений: Часто новички выполняют упражнения неправильно, что может привести к формированию неправильных двигательных стереотипов. Важно уделять внимание коррекции техники с самого начала.

3. Нехватка индивидуального подхода: Каждый спортсмен имеет свои физические и психологические особенности. Обобщенный подход может не дать желаемых результатов. Необходимо адаптировать тренировки под каждого ученика.

4. Психологические барьеры: Новички могут испытывать страх перед ошибками или неуверенность в своих силах, что негативно сказывается на их обучении и развитии.

5. Ограниченные тренировочные часы: В условиях учебных заведений тренировки могут быть ограничены по времени, что затрудняет полноценное освоение техники.

6. Проблемы с физической подготовкой: Недостаточный уровень общей физической подготовки может затруднить освоение технических элементов. Важно сочетать техническую и физическую подготовку.

7. Отсутствие мотивации: У некоторых новичков может отсутствовать интерес к занятиям, что негативно сказывается на их прогрессе. Использование игровых форм обучения и соревнований может повысить мотивацию.

8. Тренерская квалификация: Не все тренеры обладают достаточным опытом и знаниями для работы с начинающими волейболистами. Это может повлиять на качество обучения.

9. Инфраструктура и оборудование: Нехватка качественных спортивных залов и оборудования также может стать проблемой для полноценной тренировки волейболистов.

Решение данных проблем требует комплексного подхода, включая улучшение качества тренировочного процесса, повышение квалификации тренеров, создание более комфортных условий для занятий и развитие мотивации у спортсменов.

Для достижения поставленных целей в рамках экспериментальной группы были разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на развитие следующих качеств и способностей юных волейболистов:

1. Скорость сокращения мышц рук при кратковременном контакте с мячом во время подачи, передачи или атакующего удара.

2. Координационные способности, критически важные для выполнения конкретных технических действий в изменяющихся игровых условиях.

3. Психомоторные пространственно-временные способности, позволяющие своевременно выбирать позицию и осуществлять действия.

4. Умение дифференцировать мышечные напряжения и контролировать движения при выполнении технических приемов.

5. Скорость сложных двигательных реакций, необходимая для быстрого принятия решений в различных игровых ситуациях.

6. Сила кисти и пальцев, обеспечивающая необходимую жесткость при верхней передаче, блокировке или подаче.

7. Прыгучесть, как проявление скоростно-силовых способностей, важная для успешного выполнения атакующих ударов, создания пауз для затруднения действий блокирующих, а также для выполнения отвлекающих ударов.

Комплексы упражнений, направленные на развитие и улучшение технической подготовленности волейболистов в возрасте 9–10 лет были составлены на основе личного опыта тренерской работы и анализа специализированной литературы.

Специально подготовительные развивающие и комбинированные упражнения для силовых и скоростно-силовых качеств [5]:

1. Сгибание и разгибание кистей с гантелями в лучезапястных суставах.

2. Вращение кистей рук и наматывание шнура с грузом на гимнастическую палку.

3. Отжимания из упора лежа с хлопками перед грудью при разгибании рук.

4. Сгибание и разгибание кистей с использованием резинового эспандера.

5. Броски набивного мяча из различных исходных положений.

6. Верхняя передача над головой с баскетбольным мячом.

7. Отжимания от пола на фалангах пальцев.

8. Имитация нижней передачи с сопротивлением амортизатора.

9. Прыжки из полного приседа.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку.

11. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития координационных и пространственно-временных психомоторных способностей:

1. Упражнения на координационной лестнице.

2. Прыжки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

3. Преодоление полосы препятствий.

4. Кувырки вперед и назад на гимнастических матах.

5. Подбрасывание волейбольного мяча с хлопками и поворотами на 180 и 360 градусов.

6. Чередование верхних передач на точность с расстояний 5 и 9 метров.

7. Прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину от него.

8. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.

9. Игра в пионербол с двумя мячами.

10. Челночный бег на 5х5.

11. Броски теннисного мяча в мишень из разных положений.

12. Подвижные игры.

Упражнения для развития скоростных способностей [8]:

1. Рывки на 10 метров из различных стартовых положений по сигналу тренера.

2. Максимальное сгибание и разгибание кистей за 15 секунд.

3. Хлопки руками над головой с дугами наружу в максимальном темпе из основной стойки за 15 секунд.

4. Бег на месте с высоким подниманием бедер за 15 секунд.

5. Имитационные упражнения в сочетании с быстрыми перемещениями.

6. Эстафеты с акцентом на скорость движений.

7. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.

Важно отметить, что выбранные двигательные тесты были адаптированы для исследуемой возрастной группы, не требовали сложного оборудования и обеспечивали полное представление о динамике изменений специальных качеств и способностей, а также поддерживали высокий уровень мотивации при выполнении контрольных заданий.

Структура двигательных действий и разнообразие технических приемов в волейболе требуют определенного уровня развития как физических, так и психофизических качеств спортсменов. Успех в соревнованиях напрямую зависит от взаимосвязи физической подготовки и технико-тактической оснащенности волейболистов.

Техническая подготовка не может рассматриваться отдельно, поскольку она является частью единого механизма, где каждое техническое действие связано с физическими, психологическими и тактическими навыками игрока. Особенно на начальных этапах подготовки важно избегать бесконечного «натаскивания» спортсменов ради скорейших побед и медалей.

Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник / Под ред. Железняка Ю. Д. – Москва: Академия, 2022. – 397 с.
2. Зефирова, Е. В. Начальное обучение технике передачи двумя руками сверху в волейболе: Методическое пособие / Е. В. Зефирова, В. А. Платонова, Е. Г. Удин. – Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2020. – 59 с.
3. Губа, В. П. Волейбол / В. П. Губа, П. В. Пустошило, Л. В. Булыкина. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 192 с.
4. Даценко, С. С. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко [и др.]. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 456. – С. 4.