**Набиев У.**

**магистрант 2 курса**

**КазНУ им. аль-Фараби**

**Научный руководитель:**

**к.п.н., доцент Г.Б. Мадиева**

**О некоторых аспектах эффективной подготовки волейболистов**

Современные требования для достижения наибольших результатов в волейболе выдвигают определенные конфигурации в подготовке волейболистов. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист обязан обладать мгновенной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мускул, прыгучестью и другими свойствами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических свойств содействует удачному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

В настоящее время, как на международной спортивной арене, так и внутренних соревнованиях каждой страны обострилась спортивная конкуренция, матчи волейбольных команд становятся все более напряженными. Уровень физической, технической и тактической подготовленности отдельных игроков и команд в целом постепенно сближается, научные разработки методики тренировки в этих разделах подготовки широко известны и позволяют быстро устранить различия или отставания от лидеров мирового волейбола. Для достижения победы в таких условиях первостепенное значение приобретает научная разработка и практическое использования методов быстрого и эффективного формирования высокого уровня технико-тактической подготовленности игроков, особенно волейболистов высокой квалификации. Особенно большое значение имеет вопрос построения тренировочного процесса при формировании технико-тактического мастерства:

* игроков различной спортивной квалификации с постепенным достижением его максимального уровня;
* к определенному моменту времени - началу календарных соревнований каждого года подготовки.

Современная подготовка волейболистов — сложный педагогический процесс, которым управляет тренер. Под управлением в самом общем значении этого слова понимают процесс целенаправленного воздействия на объект, вызывающий соответствующие изменения, направленные на достижение определенной цели. Процесс спортивной подготовки рассматривается как сложная динамическая система, в которой роль органа управления выполняет педагог-тренер, а роль объектов управления — спортсмен, команда.

 Сложность системы спортивной подготовки заключается в том, что она состоит из большого числа взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов, которые под воздействием спортивной подготовки непрерывно переходят из одного состояния в другое. Поскольку главным объектом управления спортивной подготовкой является сложная самоуправляемая система — человек, это ставит перед тренером задачу всячески развивать способность игрока к самоуправлению. Эффективность спортивной подготовки находится в прямой зависимости от способности игрока к самоуправлению и самосовершенствованию.

Специалистами отмечено, что управляющие воздействия должны охватывать все разделы подготовки. Причем надо учесть, что физическая подготовка - более "управляемая", а технико-тактическая менее пластична, и вопросам управления [1].

По мнению Столяренко Л.Д., важной предпосылкой эффективности управления подготовкой волейболистов является высокий уровень работоспособности, который, в свою очередь, зависит от множества факторов и главным образом от величины, интенсивности, характера тренировочных нагрузок. Высокий и стабильный уровень специальной выносливости способствует надежному использованию спортивной техники в игре [2].

Рациональное планирование и эффективное управление подготовкой волейболистов невозможны без достаточных знаний об особенностях воздействия тех или иных тренировочных заданий, о допустимых границах их варьирования на различных этапах тренировки.

Систематический учет и анализ тренировочных воздействий за микро-, мезоцикл, этап, период, сезон дают возможность объективно оценить результативность подготовки. При этом особенно важными структурными единицами, своеобразными кирпичиками, из которых строится здание спортивного мастерства, являются микроциклы и межигровые циклы. В повышении эффективности тренировки именно в этих временных отрезках подготовки скрыты, по нашему мнению, большие резервы [3].

В многолетней подготовке управляющие воздействия направлены на оптимальное распределение тренировочных нагрузок по годам четырехлетнего цикла. Например, Л. П. Матвеев предложил выделять следующие годовые этапы подготовки: 1 - 2-й год - фундаментальная подготовка, 3-й год - отработка модели подготовки, 4-й - реализация достигнутого уровня мастерства.

Как отмечают ученые, в волейболе на начальных этапах доминируют задачи управления процессом обучения и воспитания, в частности, выбор игрового амплуа, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых, командных технико-тактических действий, развитие на базе разносторонней физической подготовленности специальных физических качеств, особенно скоростных и скоростно-силовых [4]. В дальнейшем, на этапе спортивного совершенствования, удельный вес специальной подготовки возрастает, и она базируется на высоком уровне развития двигательных и психических качеств. Средства общего воздействия также имеют место, но с помощью их решаются несколько иные задачи, например повышение переносимости нагрузок, ускорение восстановительных процессов, укрепление здоровья, компенсаторный эффект после специальных нагрузок и др.

И наконец, говоря об управлении подготовкой волейболистов, следует отметить и такой важный фактор, как самоподготовка. Поэтому знание современных методов тренировки, активное участие в разработке программы собственной подготовки, способность волейболистов самостоятельно и достаточно квалифицированно тренироваться и анализировать результаты участия в отдельных матчах и в сезоне в целом - весомые предпосылки повышения спортивного мастерства.

В физиологии мышечной деятельности человека различаются следующие основные периоды его работы, отличающиеся не только специфическими изменениями в состоянии функций организма, но и изменениями его работоспособности или эффективности рабочей деятельности: период врабатывания как период нарастающей работоспособности, период устойчивой работоспособности в период снижающейся работоспособности как результат развития утомления [5].

Врабатывание по своему существу является процессом формирования конкретной рабочей или спортивной деятельности в начале каждой работы - процессом тренировки, когда формируется необходимый стереотип движений (по характеру движения, форме, амплитуде, скорости, силе и ритму), для чего, конечно, требуется определенное время и формируется новый уровень функционирования вегетативных систем, обеспечивающий возможность мышечной деятельности.

Лишь в процессе налаживания двигательного акта и его вегетативного обеспечения человек постепенно достигает уровня максимальной или оптимальной для него работоспособности.

Что касается спортивной деятельности человека, то чрезвычайно большой рост спортивно-технических результатов в мировом спорте требует мобилизации всех физиологических средств для повышения эффективности тренировки и для достижения высоких результатов в спортивных соревнованиях. Метод предварительной разминки перед основными упражнениями является одним из важнейших средств достижения высокой работоспособности человека и повышения спортивных результатов

Рассмотрение с физиологических позиций процесса врабатывания человека при мышечной деятельности (и эффективности предварительных упражнений - разминки) показывает сложность этого физиологического явления и крайнюю необходимость его досконального изучения.

Период врабатывания при трудовой и спортивной мышечной деятельности человека очень важен. Это период нарастания работоспособности человека в начале выполнения работы или упражнений, когда осуществляется формирование необходимого стереотипа движений (по характеру, форме, амплитуде, скорости, силе и ритму) и усиливаются вегетативные функции организма до уровня, необходимого при данной деятельности[6].

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей волейболистов, направленный на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную

Общая физическая подготовка волейболистов способствует всестороннему развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности. В качестве средств общей физической подготовки используются упражнения из различных видов спорта, комплексов, общеразвивающих упражнений. С помощью средств общей физической подготовки стимулируется развитие выносливости, скоростных, силовых, координационных способностей волейболистов расширяется фонд их двигательных навыков и умений. При этом активизируется развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, функционирование внутренних органов и систем организма.

Общая физическая подготовка волейболистов насыщена разнообразными упражнениями, комплексно воздействующими на двигательные способности, причем средства скоростно-силового характера используются в переменных режимах интенсивности, специфических для игровой деятельности. Наряду с этим в ходе общей физической подготовки осуществляется и целенаправленное воздействие на отдельные компоненты двигательных качеств, например, такие, как быстрота двигательной реакции, частота движений, ловкость двигательных действий с предметами и без них кратковременные силовые напряжения и др.

Средства общей физической подготовки, с одной стороны, специализируются, с тем чтобы повысить позитивный перенос тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и, с другой - расширяются и разнообразятся, с тем чтобы полноценно использовать эффект переключения и обеспечить всестороннее развитие двигательных способностей.

С повышением уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у волейболистов создаются предпосылки для эффективного овладения новыми, более совершенными двигательными навыками и умениями.

Александрова Г.В. в своем исследовании о модельных характеристиках специальной подготовленности квалифицированных спортсменов, обобщает, что наиболее характерной тенденцией современного волейбола является его интенсификация, которая выражается в увеличении количества выполненных технико-тактических действий (подачи, блок, передачи, нападающий удар и др.) в единицу времени. Объем их во многом зависит от уровня развития скоростных способностей волейболиста [7].

Волейболист в игре испытывает сопротивление со стороны соперника, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к силовым возможностям спортсменов и их ловкости.

Кроме того, сохранение высокой двигательной активности на протяжении всего матча и высокого качества выполнения технико-тактических действий находятся в прямой зависимости от способности волейболиста противостоять нарастающему к концу матча утомлению, т. е. его выносливости.

Александрова Н.E. в дисс6ертационном исследовании пришла к выводу, что высокий и стабильный уровень мастерства волейболиста во многом определяется развитием физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, а также их комплексного проявления: скоростно-силовых качеств, скоростной и силовой выносливости и т. п.[8].

В волейболе крайне редко встречаются проявления какого-либо физического качества в "чистом" виде. Поэтому не случайно получили право на жизнь такие понятия, как скоростная выносливость, скоростно-силовые качества, динамическая сила, статическая сила и т. п.

Гармоничное развитие необходимых качеств и способностей волейболистов должно базироваться на их высокой работоспособности.

Общая физическая подготовка проводится в самых разнообразных условиях: в лесу, на стадионе, в гимнастическом зале и т.д. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта - кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, езда на велосипеде, гребля, плавание и др. Выбор таких средств тренировки неслучаен - эти упражнения, тотальные по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет мускулатуру, сердечнососудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Как показывает анализ изученных источников, эволюция методов подготовки волейболистов высокой квалификации до недавнего времени связывалась главным образом с повышением объема тренировочных и соревновательных нагрузок. Этот путь требует от спортсменов все больших усилий, и не столько физических, сколько поиска новых способов мобилизации функциональных резервов организма. Вполне очевидно, что бесконечным этот процесс быть не может, поэтому все актуальнее становятся вопросы управления подготовкой волейболистов с целью ее оптимизации.

**Список использованных источников:**

1. Праввдин В.А, и др. Волейбол – игра для всех .- М. : Физкультура и спорт, 1966
2. Столяренко Л.Д. Педагогика. – Ростов-н/Д.: «Феникс»,2000.- С.16
3. Тер-Ованесян А.А. Спорт/ Обучение, воспитание, тренировка/ - М.: 1967.
4. Физическая культура: Программы общеобразовательных учреждений для начальных классов/ д-р пед. наук, проф.А.П.Матвеев.- М.:Просвещение,2008
5. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.- М.: Просвещение. 1986.- с. 3-4
6. Энциклопедия спорта /Е.Н.Беркина. - М.: Рипол классик, 2002.- 368 с., ил.- ( Энциклопедия тинэйд)
7. Александрова Г.В. Модельные характеристики специальной подготовленности квалифицированных спортсменов. Автореф.дис.канд.пед.наук. - Киев, 1983. - 23 с.
8. Александрова Н.E. Критерии отбора волейболистов на основе их соматотинологнческих характеристик. Дис.канд.пед.наук. - Малаховка, 1999.-145с.