

Богату С.Ф.

Магистрант (проф.) 1 курса специальности ФКиС

Научный руководитель: Сабырбек Ж.Б.

Доктор PhD, и.о. доцента кафедры ФКиС

КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК

ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Пляжный волейбол (beach volleyball) - популярный вид спорта, игра на разделённой высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через неё мяч, как правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине площадки.

Пляжный волейбол развился как самостоятельный вид спорта из классического волейбола, наибольшее распространение и официальный статус получил вариант игры «два на два». Пляжный волейбол, помимо традиционных для волейболистов прыгучести, хорошей реакции, силы, чувства мяча, требует большей выносливости, поскольку в игре на песке спортсменам приходится чаще совершать прыжки и рывки, матчи могут проходить в условиях высокой температуры, при ярком солнце или при дожде и сильном ветре, к тому же обычной практикой является проведение одной командой нескольких игр в день. Важным качеством для игроков является универсализм, так как они не разделены по амплуа и размещаются на площадке свободно, а специализация обычно применима только в отношении блокирования и защиты - во многих командах можно выделить высокого блокирующего и менее высокого, но более подвижного защитника.

Сравнивая классический и пляжный волейбол, многие отдают предпочтение первому, полагая, что он интереснее в спортивном отношении. Однако пляжный волейбол, без сомнения, отличается большей динамичностью - игрок вынужден чаще совершать рывки и прыжки на площадке; игра требует силы, выносливости, прыгучести, подвижности, хорошей реакции, чувства мяча и «ударной техники». Игра пляжный волейбол выдвигает при подготовке спортсмена требования и базовые навыки, аналогичные требованиям и навыкам классического волейбола, и это объясняет тот факт, что многими мастерами пляжного волейбола была предварительно пройдена школа «классики». Между тем, пляжный волейбол имеет ряд особенностей. На выработанную годами технику и тактику игры наложили существенный отпечаток условия проведения матча (игра на открытом воздухе), небольшое число участников игры (всего два игрока в каждой команде), отсутствие запасных. Так, в пляжном волейболе ход игры находится в зависимости от условий погоды - на неё могут повлиять и солнце, и ветер, и дождь. Чтобы шансы соперников были равны, в первых двух партиях команды меняются местами, разыграв каждые десять очков, сторонами (в решающей партии - после пяти очков). Отсутствие замен лишает команду возможности выстраивать игру и корректировать её путем варьирования состава. Действия в какой-либо ситуации каждого отдельного игрока, в том числе и неверные действия, приводят к более серьезным последствиям по сравнению с промахами волейболиста - «классика». Пляжный волейбол имеет и свои, только ему присущие специфические технические элементы. Примером может служить чрезвычайно сложный для приема удар, носящий название «скайболл» (происходит от англ. skyball) и выражающийся в высокой подаче по ветру, когда мяч к принимающим идет со стороны солнца. Не смотря на то, что существует в некоторых командах четкое разделение спортсменов на блокирующего, нападающего и игроков, действующих в «глубине» площадки, «пляжный волейболист» должен обладать всеми универсальными навыками. Игра требует сыгранности и четкого взаимодействия партнеров. В арсенале

спортсмена особое, важное место наряду с техникой удара, или подачи, приема мяча, с перемещением по площадке, занимают обманные движения. Они используются как в атаке, так и в обороне, а их функция - провокация соперника на неверные действия.

Специфика структуры и содержания процесса многолетней подготовки пляжных волейболистов, выбор эффективных средств и методов тренировки существенным образом зависит от особенностей игровой соревновательной деятельности. Пляжный волейбол относится к сложно-техническим видам спорта. Результативность игроков прежде всего определяется разнообразием арсенала технико-тактических действий и высоким уровнем развития специальных физических качеств. Целостный и сложный характер игры требует оптимального сочетания названных факторов.

В настоящее время ведется широкий поиск средств и методов специальной подготовки пляжных волейболистов, позволяющих эффективно управлять учебно-тренировочным процессом.

Данные науки и практики показывают, что высокий уровень физической подготовленности является базовым фундаментом, на котором строится мастерство спортсменов. Поэтому процесс развития двигательных качеств в спортивной тренировке в целом является ведущим, но осуществляется он в неразрывном единстве с другими видами подготовки.

Физическая подготовка пляжных волейболистов проводится на основе принятой периодизации спортивной тренировки, что обусловлено стадиями становления спортивной формы и различием задач, решаемых на каждом этапе подготовки.

Проанализируем этапы кондиционной и предсоревновательной подготовки.

В первые три недели кондиционной подготовки спортсмены тренировались 7 раз в неделю: 3 раза (среда, суббота, воскресенье) по 2,5 ч. - игровые тренировки - спарринги в спортивном зале на твердом покрытии. Игры проходили на площадке размером 16x8 м, мячами пляжного волейбола, по правилам этой игры; 3 раза (вторник, четверг, суббота) по 1ч. - кондиционная подготовка в зале тяжелой атлетики; 1 тренировка на развитие выносливости - бег в легкоатлетическом манеже - 30 мин.. В последующие 3 недели по вторникам добавлялась еще одна тренировка, направленная на развитие общей выносливости. Кондиционная подготовка включала равномерное, в среднем темпе, выполнение упражнений на развитие силы различных групп мышц, без акцента на те мышцы, которые несут основную нагрузку в пляжном волейболе.

Таким образом, тренировочное занятие на этапе кондиционной подготовки полностью включает неспецифические упражнения, которые на 68,3 % состоят из действий аэробной и на 31,7 % - смешанной аэробно-анаэробной направленности.

Около 67 % упражнений имеют малую, а свыше 33 % - среднюю координационную сложность. И наконец, свыше 60 % выполненных упражнений имеют малую нагрузочную величину, 15 % - большую и свыше 23 % - среднюю.

Всего за этап кондиционной подготовки (48 дней) спортсмены выполнили 11 тренировок на выносливость, 20 занятий на развитие силы мышц и 21 игровую тренировку, затратив на них в общей сложности 78 ч.. Из них 46,2 ч. или 59,2 % составили специализированные упражнения, 32,4 ч. или 41,5 % спортсмены занимались в смешанной аэробно - анаэробном режиме. Вклад упражнений повышенной координационной сложности и большой нагрузочной величины составил соответственно 53,8 % и 30,4 % от общего времени занятий в этот период.

В предсоревновательном этапе упражнения по структуре схожи с игровыми действиями. Вместо растягивания резины выполняются броски набивного теннисного мяча в отражающую сетку, прыжковые упражнения выполняются на песке, отягощения уменьшаются до минимума. В основном упражнения выполняются интенсивно в субмаксимальном и максимальном темпе, а нагрузка достигается за счет преодоления инерции звеньев тела, то есть развивается межмышечная координация. Кроме того, темп выполнения упражнений более высокий, чем на этапе СФП.

Недельные микроциклы и по количеству тренировок и по качеству выполняемой работы отличаются от аналогичных на этапе кондиционной подготовки. Спортсмены проводят 13 тренировок в неделю: 6 игровых занятий (все дни кроме понедельника) по 2-2,5 ч.; 2 тренировки на развитие выносливости (вторник, воскресенье); 2 занятия на развитие скорости (четверг, суббота); 2 тренировки на развитие специальной физической подготовленности (среда, пятница) и 1 занятие - восстановительный бег (в понедельник вечером - 30 мин.).

Упражнения здесь выполняются более интенсивно, чем при кондиционной подготовке, в основном в субмаксимальном темпе. Происходит более напряженная деятельность, которая лишь на 50 % осуществляется в аэробном режиме. Упражнения малой координационной сложности и нагрузочной величины составляют от 36,7 до 50 %.

Таким образом, содержание тренировок, направленных на развитие силовых способностей пляжных волейболистов на этапе кондиционной подготовки и непосредственно перед соревнованиями отличаются по всему спектру рассматриваемых параметров от 11,7 до 30 %.

В недельных микроциклах предсоревновательного этапа по сравнению с этапом кондиционной подготовки количество тренировок увеличилось с 7 до 12-13, средняя продолжительность одной тренировки возросла с 1,5 ч. до 1,93 ч., доля упражнений смешанной аэробно-анаэробной направленности стала больше на 5,5 %, то есть процесс подготовки стал более объемным, интенсивным и напряженным.

Основные двигательные действия пляжных волейболистов - это быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Выполнение их связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Все действия характеризуются изменчивостью в процессе игры. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Анализ действий пляжных волейболистов показывает, что у высококвалифицированных спортсменов игровые навыки настолько высоко автоматизированы, что те действия, которые, казалось бы, должны были строиться по типу сложной реакции, строятся по типу простой. Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развивать у игроков быстроту реакции, а также быстроту движений, которые связаны с высокой скоростью полета мяча.

Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода реакции, как моменты различения, узнавания и особенно выбора действий, за счет выработки соответствующего динамического стереотипа.

Но в пляжном волейболе нельзя доверять только одной быстроте реакции. Совершенствуя ее, необходимо вырабатывать умение предвидеть возможные игровые моменты.

Почти все действия пляжных волейболистов происходят на основе зрительных восприятий. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также умение быстро ориентироваться в сложившихся условиях - важнейшие качества пляжных волейболистов, которые предъявляют весьма высокие требования к объему поля зрения игроков и точности их глазомера.

Тактические действия в пляжном волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций, в которых имеется наилучшая возможность для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий - все это предъявляет высокие требования к мышлению пляжных волейболистов. Тактическое мышление пляжного волейболиста имеет свои специфические особенности. В процессе выполнения того или

иного технического приема оно включено в само действие, неотделимо от него и связано не только с отысканием правильного тактического хода, но и с его реализацией. Так, принимая мяч после нападающего удара противника, волейболист должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию, спланировать свои действия, принять наиболее правильное в данный момент решение и реализовать его в быстром и точном приеме, т.е. мышление носит действенный характер. Другая особенность заключается в том, что в групповых действиях мышление носит наглядно-образный характер, требующий высокого развития пространственных и временных представлений, оперативности в оценке ситуации и принятии решения.

Быстрый темп игры, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, постоянная готовность к выполнению ответных действий, большая ответственность за каждое действие, особенно в присутствии большого количества бурно реагирующих зрителей, определяют насыщенность игры разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие - отрицательное.

Очень важно в процессе учебно-тренировочной работы не только подготовить высококвалифицированного спортсмена с точки зрения его физических качеств и технико-тактических навыков, но и оказать положительное влияние на развитие его характера, совершенствование мировоззрения, духовной сферы, формирование чувства коллективизма, разносторонних интересов и т.п..