УДК 796.012.13:796.325
С59

Сокол О. В.
доцент НУК, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гуманитарного института Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова (Украина, Николаев), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Резниченко О. И.
заведующая кабинетом кафедры теоретических основ олимпийского и профессионального спорта Гуманитарного института Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова (Украина, Николаев), kostyantyn.bogatyrov@nuos.edu.ua

Косенчук В. А.
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гуманитарного института Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова (Украина, Николаев),oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

СОВЕРШЕНТСВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Исследовалась специальная быстрота, а именно ее составляющие: стартовая реакция и время пробегания отдельных отрезков дистанции. Для ее совершенствования предложены упражнения и определены условия для эффективного проведения тренировочных занятий.

Ключевые слова: *специальная быстрота, тренировочные упражнения.*

Постановка проблемы. В современном волейболе спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств для повышения технико-тактического мастерства. Волейболист должен иметь высокий уровень физической подготовленности, чтобы выдержать игровую нагрузку и напряжение длительного матча, быть подвижным, взрывным, отлично координированным, прыгучим, мыслящим на площадке быстро и нестандартно.

Анализ последних исследований и публикаций. Комплекс функциональных свойств способствующих выполнению двигательных действий в минимальное время характеризует скоростные способности организма. Латентное время простой реакции часто превышает время действия сигнальных раздражителей в спортивной деятельности волейболиста, поэтому спортсмен не может реагировать по типу простой реакции в ответ на возникающие сигналы слухового, зрительного, тактильного, проприоцептивного или смешанного характера [1,2,7].

Целесообразные и результативные реакции спортсменов, в частности в спортивных играх, могут быть объяснены выполнением действий по типу антиципации (реакции предвосхищения), то есть не на появление какого-либо раздражителя, а предугадывание по времени или пространству начало или появление сигнала для своих действий, предвосхищая момент и место действия соперника или партнера [4,5,6].

Выполнение большинство технических приемов в волейболе характеризуется проявлением специальной быстроты, которая выражается реакцией с предельной скоростью отдельных движений и передвижений. Эти формы быстроты наблюдаются в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими приемами обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов. Однако элементарные формы быстроты плохо поддаются совершенствованию, и только при комплексном ее проявлении отмечается значительный прогресс в результате специальной тренировки [3].

Целью работы являлось исследование составляющих специальной быстроты, в том числе стартовой реакции и времени пробегания отдельных отрезков дистанции и разработке упражнений для ее тренировки.

Изложение основного материала. Совершенствование специальной физической подготовленности зависит от роста спортивной квалификации и происходит при выполнении тренировочных заданий со строго определенной

дифференцированной методикой, так как количество различных проявлений отдельных двигательных качеств очень велико.

Специальная физическая подготовка должна повышать функциональные возможности, а также совершенствовать специальные качества, необходимые для игры в волейбол. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями, присущими соревновательной деятельности волейболистов.

Скорость реакции реализуется в способности волейболиста максимально быстро оценить создавшуюся обстановку, а именно понять намерения и действия партнеров и соперников при изменении определенной игровой ситуации, в определении направления полета мяча и принять наиболее рациональное решение, опередив соперника.

Предельная быстрота отдельных движений определяется при различных стартовых ускорениях игроков, в том числе способностью волейболиста максимально быстро преодолеть отрезки в 3-6-9 м в различных направлениях.

Совершенствование специальной быстроты можно проводить различными методами: дифференцированное совершенствование отдельных составляющих специальной быстроты; интегральная подготовка, объединяющая локальные способности в целостные двигательные акты. В волейболе при непрерывно изменяющихся игровых ситуациях, требующих проявления реакции на движущийся мяч, неоднократных стартовых ускорений при выполнении блокирования или нападающих ударов, выполнения технических приемов и тактических взаимодействий происходит в максимально быстром темпе.

Средние показатели стартовой реакции и времени пробегания отдельных отрезков дистанции, т.е. специальной быстроты, улучшаются с повышением квалификации. Стартовая реакция спортсмена 1 разряда 0,52 сек, мастера спорта 0,39 сек, т.е. на 0,13 сек быстрее. При пробегании дистанции в 3 м, 6 м, 9 м, отмечается такая же тенденция, у мастера спорта выше соответственно на 0,02; 0,03; 0,05 сек.

При совершенствовании специальной быстроты следует учитывать следующее:

1) упражнения нужно выполнять после хорошей разминки и максимальной готовности организма к двигательной деятельности;

2) длительность одной серии упражнений должна быть такой, при которой не снижается предельная скорость;

3) число повторений упражнений в серии – 4-5 раз;

4) интервал отдыха между повторениями должен быть таким, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости;

5) упражнения нужно выполнять в первой половине учебно-тренировочного занятия.

Для совершенствования специальной быстроты рекомендуется использовать повторный, интервальный и соревновательный методы.

Примерные упражнения для совершенствования специальной быстроты:

1) ускорения из различных и. п. (стоя, сидя, лежа) и в различных направлениях по зрительному сигналу на 6-9 м.

2) игроки располагаются на лицевых линиях площадки, на средней линии лежит мяч (на два игрока один мяч), по сигналу они бегут к средней линии и пытаются захватить мяч, упражнение выполняется из различных и. п.

3) один из игроков держит мяч, а другой стоит к нему спиной, первый бросает мяч и дает звуковой сигнал партнеру, который должен повернуться, определить местоположение мяча, выполнить ускорение и принять его.

4) спортсмен располагается в зоне 6 у лицевой линии, тренер – в зоне 3 и бросает мяч в различных направлениях, на разную высоту и расстояние, спортсмен должен быстро отреагировать, переместиться, принять мяч, вернуться в зону 6 и т. д.

5) спортсмен и тренер располагаются в зоне 1, тренер бросает под сеткой мяч так, чтобы ар катился, а спортсмен, оббегая волейбольную стойку, должен догнать мяч в пределах волейбольной площадки.

6) то же, что в упр. 5, но тренер бросает мяч через сетку, а спортсмен, оббегая стойку, должен принять мяч после первого или второго отскока от площадки.

7) имитационные упражнения, способствующие совершенствованию техники игры после быстрых передвижений.

8) в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

9) блокирование нападающих ударов в зонах 3 и 4 (2) одним волейболистом.

10) нападающий-удар из зоны 4 (3, 2), быстро возвращаясь после приземления к линии нападения без пауз отдыха между ударами.

11) прием поточных нападающих ударов из зоны 3 (4, 2) одним защитником в зонах 6 и 1.

12) нападающие удары из зоны 4 (3, 2) при групповом блокировании и при игре защитника на задней линии, при обманном ударе защитник страхует нападающих.

Рекомендуется также использовать эстафеты, спортивные игры, легкоатлетические упражнения (метания, прыжки, стартовые ускорения и т. п.).

Выводы. Быстрота конкретного движения обеспечивается главным образом за счет приспособления моторного аппарата к заданным условиям решения двигательной задачи и овладения рациональной мышечной координацией для полноценного использования индивидуальных возможностей нервно-мышечной системы.

Предложенные упражнения для совершенствования специальной быстроты и соблюдении условий их выполнения позволят эффективно проводить тренировочные занятия.

Список использованной литературы

1. **Железняк, Ю. Д.** К мастерству в волейболе [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

2. **Запорожанов, В. А.** Комплексный контроль в современном спорте [Текст] / В. А. Запорожанов // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 2. – С. 41–43.

3. **Келлер, В. С.** Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов [Текст] / В. С. Келлер // Теория спорта. – К.: Вища шк., 1987. – С. 66–100.

4. **Келлер, В. С.** Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. [Текст] / В. С. Келлер, В. Н. Платонов– Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.

5. **Пермяков, Н. Н.** Направленность тренировочных воздействий в волейболе [Текст] / Н. Н. Пермяков // Теория и практика физ. культуры – 1981. – № 2. – С. 28–30.

6. **Платонов, В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

7. **Фомин, Е. В.**Взаимосвязь физических качеств в структуре физической подготовленности волейболистов [Текст] / Е. В. Фомин, О. П. Топышев, Ю. Й. Смирнов // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – №7. – С.10–12.

References

1. Zheleznyak Yu. D. *K masterstvu v voleybole* [By skill in volleyball]. Moskow, Fizkultura i sport., 1978. 224 p.

2. Zaporozhanov V. A. *Kompleksnyy kontrol v sovremennom sporte* [Integrated control in modern sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* – Theory and Practice of Physical Culture, 1982. no. 2. pp. 41-43.

3. Keller V. S. *Sistema sportivnykh sorevnovaniy i sorevnovatelnaya deyatelnost sportsmenov* [The system sports competitions and competitive activity athletes]. Teoriya sporta – Theory of sports, 1987. pp. S. 66-100.

4. Keller V. S., Platonov V. N. *Teoretiko-metodicheskie osnovy podgotovki sportsmenov* [Theoretical and methodological bases of preparation of athletes]. Lvov, Ukrainskaya sportivnaya assotsiatsiya., 1993. 270 p.

5. Permyakov N. N. *Napravlennost trenirovochnykh vozdeystviy v voleybole* [Orientation training effects in volleyball] *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* – Theory and Practice of Physical Culture., 1981. no. 2. pp. 28-30.

6. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte* [System of training athletes in Olympic sports]. Moskow, Sovetskiy sport, 2005. 820 p.

7. Fomin Ye. V., Topyshev O. P., Smirnov Yu. Y. *Vzaimosvyaz fizicheskikh kachestv v strukture fizicheskoy podgotovlennosti voleybolistov* [The relationship of physical qualities in the structure of physical fitness volleyball] *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* – Theory and Practice of Physical Culture., 1984. no. №7. pp. 10-12.

Sokol O. V.,*Associate Professor NUS, the Department of Physical Education, Humanitarian Institute of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua*

Reznichenko O. I., *Head by a Cabinet of the Department of Theoretical Basics of Olympic and Professional Sports, Humanitarian Institute of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), kostyantyn.bogatyrov@nuos.edu.ua*

Kocenchuk B. A., *Senior Instructor of the Department of Physical Education, Humanitarian Institute of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua*

Improving special speed volleyball players

The special speed was probed, namely its constituents: starting reaction and time of run of separate segments of distance. For its perfection exercises are offered and terms are certain for the effective conducting of trainings employments.

Key words: *special quickness, trainings exercises.*

Сокол О. В., *доцент НУК, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Гуманітарного інституту Національного університету*

кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Резніченко О. І., *завідуюча кабінетом кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту Гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), kostyantyn.bogatyrov@nuos.edu.ua*

Косенчук В. О., *старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua*

Вдосконалення спеціальної швидкості волейболістів

Досліджувалася спеціальна швидкість, а саме її складові: стартова реакція і час пробіжки окремих відрізків дистанції. Для її вдосконалення запропоновані вправи і визначені умови для ефективного проведення тренувальних занять.

Ключові слова: *спеціальна швидкість, тренувальні вправи.*