

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

(Автор: старший инструктор-методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»  
А.О. Миненкова)

В настоящее время волейбол предъявляет высочайшие требования к уровню физической подготовленности спортсменов. Для волейболистов всегда были важны такие качества, как быстрота, сила, ловкость, гибкость, но особенно важным является развитие скоростно-силового качества – прыгучести.

Прыгучесть является комплексным качеством двигательной деятельности, в основе которого лежит сочетание силы и быстроты мышечных сокращений при сохранении оптимальной амплитуды движений [5]. При реализации прыжка работа мышечных сокращений с оптимальной амплитудой развивают силу и быстроту выполнения двигательного действия.

Техническая сторона выполнения прыжка состоит из двух фаз: фазы амортизации и фазы активного отталкивания. Первая фаза характеризуется тем, что центр тяжести идет вниз и приближается к точке опоры, что предусматривает уступающую работу мышц. В фазе активного отталкивания происходит удаление общего центра тяжести от площади опоры, характеризующееся преодолевающей работой мышц. Логика рассуждения приводит к мнению, что решающее значение при выполнении данного двигательного действия приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты движений, но и определение точного момента их сочетания, как в подготовительных действиях, так и в основном звене техники.

Высокого уровня такого скоростно-силового качества, можно достичь при тщательно продуманной и систематической тренировке. Все методы воспитания прыгучести должны способствовать развитию комплекса физических качеств, которые, в конечном итоге, способствовали наибольшему увеличению мощности толчка. Основными методами воспитания прыгучести являются:

метод повторного выполнения двигательного действия, представляющий собой выполнение упражнения (определенное количество повторений) через определенные интервалы отдыха (между подходами или сериями), в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности волейболистов.

Интервальный метод. Этот метод подобен вышеуказанному методу, но если, при повторном воздействии нагрузки определяется исключительно выполнением упражнений, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают интервалы отдыха.

Игровой метод. Однако этот метод имеет значимый недостаток – ограничена дозировка нагрузки. При воспитании прыгучести по средствам данного метода волейболист получает определенную нагрузку если он активно борется над сеткой и работает в игре.

Метод круговой тренировки, который в последнее время приобрел огромную популярность. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают так, что каждая последующая станция включает в себя другую мышечную группу и позволяет существенно увеличить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Развитие скоростно-силового качества, как прыгучесть, необходимо систематически начинать воспитывать через общую силовую подготовку на протяжении 6-8 лет, начиная с этапа базового уровня подготовки.

Наиболее благоприятный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и достигает наивысших результатов у спортсменов-мужчин к 22 годам, а у женщин — к 17-18 годам.

Примечательно, что волейболисты, выполняя нападающий удар и блокирование, не совершают прыжок на присущую им максимальную высоту: при блоке высота прыжков в среднем ниже на 9,35 см, а при нападающем ударе — на 11,71 см. Это явление объясняется выработкой

у игроков так называемого «барьера сетки», то есть образованием у них условного рефлекса в результате неизменной высоты сетки.

Для развития прыгучести наиболее действенными являются динамические упражнения (прыжки с предметами, выпрыгивания из приседа, упражнения на специальных тренажерах и другие), выполняемые с небольшим отягощениями (гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком и прочее), которые надеваются на ноги и руки. Данные упражнения важно выполнять с раннего возраста, с постепенным увеличением нагрузки и тяжести.

Для развития прыгучести вес отягощения должен составлять 10-40% от веса игрока, а для прыжковой выносливости – 40-60%. Упражнения с отягощениями должны выполняться взрывным способом. Огромную роль в увеличении уровня развития прыгучести и прыжковой выносливости является оптимальное соотношение параметров физической нагрузки: продолжительность выполнения упражнения (количество прыжков в серии или время их выполнения; интенсивность выполнения; длительность и характер отдыха, количество серий).

Важно не забывать, что скоростно-силовые качества спортсмена улучшаются только тогда, когда на тренировке одновременно совершенствуется его сила и быстрота.

Контроль уровня развития прыгучести и прыжковой выносливости волейболистов необходимо проводить регулярно дважды на каждом этапе подготовки. Данные контроля позволяют судить о возможностях волейболиста, а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи. Кроме того, эти данные позволяют вносить коррективы в планы развития скоростно-силовых качеств волейболистов. При планировании прыжковой подготовки немаловажно сопоставлять тренировочный объем с соревновательным и не допускать перетренированность игроков.

Анализируя литературные источники, можно сделать следующий вывод, что специфика развития быстроты, силы, выносливости оказывает существенное влияние на овладение техникой физических упражнений

и является фундаментом, определяющим уровень спортивных достижений. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств волейболистов являются динамические упражнения с использованием отягощений. А также при планировании развития прыгучести стоит индивидуализировать работу как для каждого игрока, так и команды в целом.

### **Список литературы**

1. Клещев, Ю.Н. Волейбол: Сб.статей/ Ю.Н. Клещев.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- 93с.
2. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет. - М.: Изд-во РОУ, 1996. – 464 с.
3. Правдин, В.А. Волейбол – игра для всех/ В.А Правдин – М.: Физкультура и спорт, 1966с.
4. Фурманов, А.Г., Волейбол/ А.Г.Фурманов, Д.М. Болдырев.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- 200 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2010. - 480 с.