

**ПОНЯТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ИХ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**
(Автор: старший инструктор-методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
А.О. Миненкова)

Скоростные способности игроков в современном волейболе играют значительную роль. Успешная игра волейболиста и команды в целом возможна лишь в том случае, если игроки опережают своих оппонентов при выполнении технико-тактических действий, выигрывая у них время и пространство.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) реакцию на «движущийся объект»; в) реакцию «выбора»; г) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; д) частоту (темп) движений; е) стартовую скорость; ж) способность к быстрому перемещению. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества, особенно в качество ловкости. Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия (обученность движениям), а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность. Первая группа требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счет уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры. Вторая

группа требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а, следовательно, закреплением иных временных параметров его выполнения [5].

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений [7].

При развитии быстроты обращают внимание на развитие простой и сложной двигательной реакции (выполнение упражнений «на быстроту реакции», срочное реагирование на сигнал и др.); на совершенствование частоты ненагруженных движений. Для этого применяются упражнения, требующие максимальной скорости выполнения, длящиеся не более 10-15 секунд [7].

Для волейболистов важно развитие способностей, определяющих скорость движений. Для решения этой задачи применяются упражнения, которые включают в себя движения и действия, выполняемые с предельной и около предельной скоростью. Это бег на месте, бег с ускорением. Продолжительность упражнений 5-10 сек, количество повторений 3-4, интервал отдыха 2-3 мин. Также для развития быстроты применяются прыжки в длину – высоту, опорные [6].

Для развития быстроты двигательной реакции используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменение условий, в которых происходит двигательная деятельность.

В научно-методической литературе для развития быстроты у волейболистов рекомендуют следующие методы [1; 4; 7]:

Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5—8 с. Интервал отдыха между

упражнениями 30 с — 3 мин (в зависимости от характера упражнения, состояния и подготовленности занимающегося).

Сопряженный метод. Выполнение игрового приема с отягощением, например, нападающие удары и перемещения по площадке с утяжеленным поясом.

Метод круговой тренировки. Представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий и в то же время не сводится к какому-либо одному методу, а наоборот включает в себя общее воздействие на организм занимающихся с рядом частных методов строго регламентированного упражнения. Для развития скоростных способностей занимающимся предлагается выполнение заданий по станциям. к примеру: на первой станции – общеразвивающие упражнения на быстроту реакции; на второй станции – на быстроту одиночного движения; на третьей - на быстроту перемещения и т.д.

Игровой метод. Он чаще всего используется в виде элементарных подвижных и спортивных игр. Занимающиеся выполняют упражнения на быстроту в подвижных играх и эстафетах.

Соревновательный метод. Его суть — сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокое достижение. Волейболисты выполняют упражнения с предельной быстротой в условиях соревнования. Например, занимающиеся посылают передачей мяч в стену с максимальной быстротой. Побеждает тот, кто за минуту сделал больше передач без падения мяча на пол.

Следует отметить, что выборе упражнений для любого из методов, они должны отвечать следующим требованиям:

техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнение на предельных скоростях (для юных волейболистов используются простые упражнения);

упражнения должны быть освоены волейболистами так, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;

продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась в следствии переутомляемости.

При развитии быстроты, как замечает Ю.Д. Железняк [2], важным условием является оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто при условии, если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения следует располагать ближе к началу занятия. В тренировочном микроцикле развитие и совершенствование быстроты обычно планируют на первый или второй день после дня отдыха, когда не остается следов неполного восстановления от прошедших занятий [3].

Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза, этого упражнения должна начинаться молниеносного и точного реагирования. Длительность упражнения должна быть небольшой и возникающее во время его выполнения, утомление не должно приводить к снижению скорости.

Поскольку при повторной скоростной работе интервалы отдыха все же бывают недостаточными для полного восстановления, то относительно скоро наступает утомление, внешне выражающееся в снижении скорости. Это снижение служит первым сигналом для прекращения в этом занятии работы над развитием быстроты; дальнейшие повторения упражнений способствуют лишь развитию выносливости.

Список литературы

1. Донченко, А.Б. Игра и спорт: Волейбол/ А.Б. Донченко.- М.: Вече, 2002.- 384 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Академия, 2004.- 264 с.

3. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. заведения/ Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - М.: Академия, 2004.- 400 с.
4. Мазнев Н. И. Девочка, девушка, женщин. Как вырастить здорового ребенка «Мартин» - 2004, 416 с.
5. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Вучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003
6. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Вучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003
7. Правдин, В.А. Волейбол – игра для всех/ В.А Правдин – М.: Физкультура и спорт, 1966с.
8. 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.