

1. Совершенствование скоростных способностей.
2. Повышение скоростной выносливости.
3. Повышение технического мастерства.

Средства тренировки: повторный бег от 60 до 200 м (со скоростью 90-95% от max); переменный бег от 100 до 200 м (со скоростью 80-85% от max); бег с ходу от 20 до 80 м (со скоростью 100% от max); кроссовый бег; прыжковые упражнения длинные и короткие.

Летний соревновательный период (май-август). Задача этого периода: достижение уровня специальной подготовленности.

- повторный бег 80-200 м (со скоростью 95-100% от max);
- бег со старта 20-60-80-100 м (со скоростью 100% от max);
- длинные и короткие прыжки;

Режим тренировок близкий соревновательному.

Построение тренировок в соревновательный период:

1. Специально-силовая подготовка 1,5-2 недели – первый микроцикл.
2. Второй микроцикл – 1-1,5 недели – работа над скоростью.
3. Третий микроцикл – 1 неделя – работа над скоростной выносливостью.

Силовая нагрузка – умеренная[1]. За неделю до соревнований нагрузки снижаются (со скоростью 50% от максимальной).

Разделение годового цикла на этапы указанные в статье, а так же грамотное построение спортивной тренировки могут значительно индивидуализировать подготовку спортсменов данной группы подготовленности и тем самым повысить её результативность.

### Литература

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 21-25.
2. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Хоменкова Л.С. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
3. Мехрикадзе В.В. Тренировка спринтера. – М.: Физкультура, образование и спорт, 1997. – 162 с.

<sup>1</sup>**В. В. Царун,** <sup>2</sup>**Д. Л. Грицев**

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

<sup>2</sup>УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», г. Гомель, Беларусь

## ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОБЕДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Опираясь на результаты соревнований различного рода и уровня, выявлений различных составляющих победы, можно свести к элементам, от которых зависит эффективность выступления, победа в каждой отдельной игре. Можно выделить следующие составные элементы:

Первый элемент - уровень владения техническим «арсеналом» игры. Важность состоит в том, что волейболист, владеющий всеми элементами игры на высоком уровне (блок, нападение, подача и т.д.), может осуществлять более продуктивно соревновательную деятельность различными способами и вариантами. Чем шире технический «арсенал» игрока, тем выше потенциал спортсмена в волейболе.

Второй элемент – степень овладения тактическим «арсеналом». Высшая степень

владения тактикой игры являются решающим в уровне осуществления технических составляющих во время не только отдельной игры, но и всего чемпионата, кубка, турнира.

Первый и второй элемент переплетаются очень плотно: тактический «арсенал» зависит от технической оснащённости волейболиста, а максимальная используемость технических составляющих зависит от многогранного тактического мышления, как игрока, так и команды в целом. Исходя из этого, можно сказать о технико-тактическом мастерстве спортсмена и коллектива. [1]

Третий элемент – продуктивная реализация технико-тактического «арсенала» игрока и команды. Не хватает только хорошего изучения и применения технико-тактических действий (игрока и команды), но и просто необходимо уметь реализовать эти действия в полном объёме в условиях соревновательной обстановки. Из тренерской деятельности видно, что большинство волейболистов владеют широким спектром действий, но не показывают его в игре, а в большей степени с одинаковыми по силе соперниками в напряжённые моменты игры (равная концовка).

Четвёртый элемент – эффективное использование технико-тактических действий на протяжении всего соревновательного периода. Определяется степенью эффективности заработанных « грамотных» очков в партии и матче в целом. Можно сказать, что в равной игре победа достанется тому, кто заработает наиболее большее количество мячей своими грамотными действиями, как отдельных игроков, так и команды в целом (нацеленная подача, нападение по месту, правильная позиция в защите и т.д.).

Пятый элемент – профессиональное, мастерское выполнение функций своего амплуа на площадке, что определяется индивидуальными особенностями волейболиста, уровнем различных видов подготовки (физической, тактической и т. д). Это позволяет строить игровой коллектив так, чтобы он был конкурентоспособным на всех соревнованиях, продуктивно добывал результат на протяжении всего сезона, давая каждому игроку возможность реализовать свой потенциал во всём соревновательном периоде.

Шестой элемент – заряженность, активность всей команды, творческий подход к каждому игровому моменту, уровень психических воздействий на себя и соперника, продуктивное выполнение плана с высокой степенью использования всех сильных сторон волейболистов в условиях состязаний.

Седьмой элемент – степень владения всеми физическими и психическими свойствами, присущих для процесса игры в волейбол.

Шестой и седьмой элементы становятся определяющими при равенстве вышеизложенных элементов.

Восьмой и девятый элементы – степень владения функциональными возможностями и морфологические показатели спортсменов, предъявляющих необходимые требования в игровой обстановке в каждой игре соревнований.

Десятый и одиннадцатый элементы – возраст и стаж игры в волейбол каждого игрока. В равной борьбе более высокий уровень ведения спортивной деятельности будет у волейболистов, имеющих преимущество в данном показателе. [2]

Двенадцатый элемент – целенаправленное и верное использование создающих совокупность действий, нацеленных на подготовку игрока, умеющего демонстрировать высококвалифицированный волейбол в различных соревнованиях, подготовку спортивного резерва, на использование волейбола как источника массовой спортивной работы в любом коллективе.

После прохождения всех соревнований и наступления «межсезонья» происходит анализ использования всех элементов при подготовке коллектива к состязаниям и по результатам всех игр. Оценка осуществляется в зависимости от главного критерия – результата (занятое место по итогам сезона в соответствии с запланированным); если подводящие игры, то главным показателем будет уровень определённых на эти сроки нужных параметров в игровой деятельности.

## Литература

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лихачев В.Е. Спортивные игры: Программа педагогических университетов и институтов по специальности 022300 – физическая культура и спорт. – М., 1996.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 734 учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 7-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

<sup>1</sup>**В. В. Царун, <sup>2</sup>Д. Л. Грицев**

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,  
г. Гомель, Республика Беларусь

<sup>2</sup>УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого»,  
г. Гомель, Беларусь

## СОСТАВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Соперничество коллективов в волейболе отличительная черта данного вида спорта, что необходимо учитывать при всех видах подготовки спортсменов и организовывать эффективную тренерскую деятельность.

Главным источником для изучения наиболее эффективной структуры игры в волейбол является наблюдение за командами высокого уровня во время соревнований, а также за игрой отдельных сильнейших волейболистов мира. Параметры игровой составляющей называются целевыми, реализация которых приводит к успеху-победе.

Успех в различных турнирах - это первостепенное в волейболе, его достижение реализуется через решение различных задач, как коллектива, так и отдельных спортсменов, вступающих перед игроками в противоборстве с другими командами.

Только имея параметры спортсменов в процессе игровой деятельности, можно дать оценку эффективности игровых возможностей и определить, как дальше поднимать уровень мастерства, как отдельного спортсмена, так и всей команды в целом.

Составные части игровой деятельности в волейболе составляют элементы, которые располагаются весьма условно в несколько уровней в виде башни (от самого большого основания до меньшей верхушки): первая часть самая большая, а далее по уменьшению (рис.1). [1]

Основание как первый элемент составляет структурное, системное противостояние соперников на волейбольной площадке, в который входят все последующие элементы.

Второй элемент включает технико-тактический арсенал команды в защите и атаке. Если один из соперников проявляет свои действия в атаке, то другой в данный момент игры применяет защитные действия. Противоборствующие стороны на протяжении всей игры постоянно меняются защитными и атакующими действиями. Проявление технико-тактического арсенала команды (система игры в защите и атаке) – являются определяющим фактором для выбора всего спектра действий на протяжении отдельной игры, так и соревнований в целом. Один из соперников учитывает возможности своего коллектива и особенности системы игры в защите соперника, когда определяет свой стиль игры в нападении. Команда же играющая в защите учитывает, прежде всего, стиль игры соперника в нападении, представляя свою систему обороны.

Третий элемент составляют групповые действия игроков в атаке и защите – эти действия проявляются в виде различных взаимодействий 2-3 игроков в нападении (комбинации) и игры в защите (блок, расположение). Также как и проявление технико-тактического арсенала команды, групповые действия игроков носят одновременный