

ВОЛЕЙБОЛ КАК РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Кирилов Эмиль Рудольфович

студент, Казанский государственный энергетический университет, РФ, г. Казань

Пескова Елена Валерьевна

старший преподаватель, Казанский государственный энергетический университет, РФ, г. Казань

Аннотация. В волейболе весьма важную роль играет быстрота движений, уровень развития которой во многом определяет эффективность атакующих и защитных действий волейболистов во время игры, поэтому для достижения высоких результатов необходимо уделить внимание развитию скоростных качеств игрока.

Ключевые слова: физическое развитие, волейбол, быстрота движений, быстрота реакции, упражнений для обрабатывания техники.

Одним из ведущих качеств в волейболе является быстрота. Среди физических качеств, развитие быстроты движений – является одной из наиболее сложных проблем в теории и практике физического воспитания.

Под быстротой подразумевается способность человека совершать движение в минимальные отрезки времени.

В волейболе быстрота проявляется в нескольких различных формах:

1. Быстрота двигательной реакции
2. Быстрота выполнения технических приёмов
3. Быстрота перемещения

Быстрота двигательной реакции отражает способность игрока предпринять какое-либо действие при изменении игровой ситуации (реакция на летящий мяч, на сигнал партнёра). Быстрота выполнения технических приёмов характеризуется скоростью выполнения заранее отточенных движений и упражнений. Быстрота перемещений подразумевает способность спортсмена преодолевать короткие отрезки за минимальное время.

Одним из важнейших моментов развития быстроты является улучшение быстроты реакции. Различают простую и сложную реакцию.

Для развития простой реакции применяют метод, который заключается в повторном ускоренном реагировании на сигнал или изменение окружающей среды. Например, изменение направления движения по свистку или хлопку.

Почти все действия волейболиста относят к сложным реакциям. К ним относят реакция на движущийся предмет и реакция выбора.

Реакция на движущийся мяч проявляется в следующих действиях: игрок должен увидеть мяч, оценить направление и скорость полёта, выбрать последующие действия и приступить к выполнению.

Быстрота реакции на движущийся предмет составляет от 0,25 до 1 с, большая часть которой затрачивается на фиксацию глазами летящего мяча. Для тренировки этой способности применяют следующие методы:

- а) увеличивают скорость полета мяча;
- б) используют внезапное появления объекта;
- в) применяют различные игры с мячами меньших размеров (например теннисные)

Реакция выбора связана со способностью волейболиста выбрать оптимальный план действий при изменении игровой ситуации. При этом необходимо оценивать действия соперников и партнёров. Тренерам в своей работе при совершенствовании реакции выбора следует менять условия игры и внешние условия выполнения.

Наряду с быстротой реакции необходимо развивать и быстроту двигательных процессов. Быстрота перемещений – способность волейболиста быстро переместиться к мячу для выполнения необходимого технического приёма. Скорость перемещения зависит от скорости протекания нервных процессов в организме, от силовой подготовки и многих других факторов.

В волейболе все скоростные качества проявляются в комплексе. Средствами скоростной подготовки спортсменов являются упражнения, которые требуют проявление быстроты реакции, высокой скорости и точности выполнения упражнений и большой частоты движений. При этом упражнения могут быть направлены как на воспитание отдельных составляющих быстроты волейболиста, так и на совершенствование целостных двигательных действий.

К примеру, для тренировки скоростно-силовой выносливости необходимы упражнения с большой продолжительностью или большим числом повторений с постоянной нагрузкой. Для развития же скорости необходимы задачи с коротким, но взрывным выделением сил.

Таким образом, комбинируя упражнения с различными эффектами можно добиться всестороннего развития скоростных способностей спортсмена.

Список литературы:

1. <https://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura/osobennosti-razvitiya-skorostnyh-kachestv-voleybolistov> [Электронный ресурс].
2. <https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/volejbol/157-metody-vozpitanija-skorostnyh-sposobnostej-yunyh-volejbolistov.html?showall=1> [Электронный ресурс].
3. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/17/metodicheskaya-rabota-na-temu-metody-uluchsheniya>[Электронный ресурс].