

Акулич Л.И., аспирантка (БГУФК)

ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В статье на основании анализа данных специальной литературы и результатов собственных исследований дается характеристика антропометрических показателей волейболистов и показателей соревновательных действий, характерных для современного волейбола. Эти показатели в совокупности являются основанием для отбора информативных контрольных упражнений при определении физических возможностей и СФП волейболистов. Придав названным упражнениям метрологический статус тестов, определен и характеризуется их комплекс для оценки физической подготовленности волейболистов резервного состава сборных команд Республики Беларусь.

Characteristics of anthropometric indices of volleyball players and competitive activity indices, typical for modern volleyball, are given according to the data analysis of special literature and results of research carried out. These indices in total are the basis for the informative control exercises selection intended to determine physical capabilities and means of special physical training of volleyball players. Having added the indicated exercises a metrological test status their complex is defined and characterized to estimate physical efficiency of the volleyball players, members of the combined teams' reserve of the Republic of Belarus.

Введение. Для спортивного волейбола (волейбола 2000-х годов) так же, как для волейбола более раннего периода развития (1960–1970-х гг.), характерен, как это считает ряд специалистов [1, 2], так называемый рационально-силовой стиль игры. Основной особенностью этого стиля является организация нападающих действий игроками высококвалифицированных команд. В этих действиях обыгрывание блока соперника (главного противодействия нападению) осуществляется по преимуществу не за счет организации большого количества эффективных игровых комбинаций, а за счет

индивидуального обыгрывания нападающими, имеющими высокие показатели роста, а также высокие показатели специальной физической и технико-тактической подготовленности.

В связи с этим у тренеров, работающих с высококвалифицированными командами по волейболу и со спортсменами, составляющими резерв для этих команд, при анкетировании возникли следующие вопросы:

1. Какие ростовые показатели характерны для взрослых высококвалифицированных и перспективных юных волейболистов?
2. С помощью каких тестов и нормативов следует оценивать исходные физические возможности и специальную физическую подготовленность их подопечных?
3. Почему следует использовать разработанные и рекомендованные нами средства контроля, а не какие-то иные?

С целью аргументированных ответов на эти вопросы нами было проведено исследование.

Задачи и методы исследования. Поставленные в исследовании задачи решались при помощи следующих методов:

1. Анализа и обобщения данных специальной литературы.
2. Тестирования исходных физических возможностей и специальной физической подготовленности обследуемых волейболистов.
3. Специальной метрологической методики [3, 4] по разработке пятиразрядной параметрической шкалы оценок ростовых показателей испытуемых и показателей их специальной физической подготовленности.
4. Методов математической статистики [5] (параметрическое описание результатов тестирования и группировка показателей наблюдения с вычислением абсолютного и относительного количества вариантов нападающих и защитных действий в соревнованиях).

Результаты исследования и их обсуждение. В.Я. Ивановским [6] была дана подробная характеристика показателей роста современных взрослых и юных волейболистов – участников крупных международных соревнований.

Информация об этих показателях (рисунок) свидетельствует о том, что современные высококвалифицированные волейболисты это, как правило, высокорослые спортсмены. Результаты проведенного нами изучения показателей роста нападающих и связующих волейболисток национальной сборной команды Республики Беларусь (таблица 1) свидетельствуют о том, что и для этих современных квалифицированных спортсменов характерны высокие ростовые показатели.

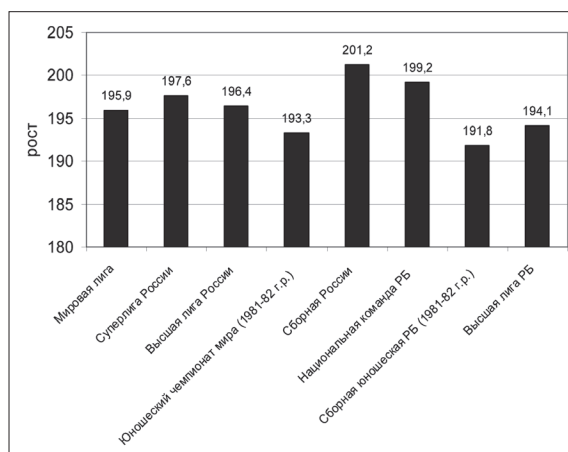


Рисунок 1 – Показатели роста современных взрослых и юных волейболистов – участников крупных международных соревнований

Таблица 1 – Показатели роста нападающих и связующих волейболисток национальной сборной команды Республики Беларусь (сезон 2008–2009 гг.)

Фамилия, имя	Рост, см	Игровое амплуа
Пальчевская Ольга	184	Связующая
Пузырь Наталья	182	Связующая
Шевченко Анна	185	Нападающая
Мороз Ольга	186	Нападающая
Тумас Марина	188	Нападающая
Гендель Елена	189	Нападающая
Ермошевич Дарья	185	Нападающая
Закревская Екатерина	185	Нападающая
Ковальчук Оксана	186	Диагональная
Калиновская Анна	190	Диагональная
Среднегрупповые показатели:		
средняя арифметическая (X)	187	
стандартное отклонение (σ)	4,28	
коэффициент вариации (V)	2,3 %	

К показателям исходных физических возможностей квалифицированных волейболистов специалисты [7, 8, 9, 10], кроме измеряемых показателей роста, относят еще и следующие: 1) показатели высоты, достигаемые поднятой рукой вверх, стоя на месте и в прыжке; 2) показатели высоты, достигаемые поднятыми двумя руками вверх, в прыжке. Именно эти показатели, с точки зрения физических возможностей, во

многом определяют эффективность действий волейболистов при выполнении нападающего удара и при постановке блока, то есть при выполнении основных атакующих и защитных действий в волейболе. В связи с тем, что в проведенном нами пилотажном эксперименте была установлена высокая корреляционная связь между показателями достигаемой высоты одной и двумя руками в прыжке ($r=0,99$) в последующих оценках физических возможностей волейболистов мы ограничивались только показателями роста и достигаемой высоты одной рукой в прыжке. Такие показатели, характерные для белорусских квалифицированных волейболистов и волейболисток, приведены в разработанной нами пятибалльной шкале оценок (таблица 2).

Таким образом, обобщая характеристику установленных показателей роста и физических возможностей квалифицированных волейболистов, можно обоснованно заключить, что современный спортивный волейбол, особенно волейбол высших достижений, стал в основном уделом высокорослых спортсменов, обладающих к тому же высоким уровнем физических возможностей.

Установленные нами количественные показатели частоты использования разных способов подач современными высококвалифицированными волейболистками в их соревновательной деятельности отображены в таблице 3.

Эти данные показывают, что в современном женском волейболе высших достижений, как и в мужском, наиболее распространенной стала силовая подача в прыжке, требующая, как известно, высокой скоростно-силовой подготовленности применительно к прыжковым и ударным движениям.

Результаты проведенного нами анализа показателей тактической результативности действий высококвалифицированных волейболистов амплуа «связующий» при организации нападения приведены в таблице 4.

Эти данные свидетельствуют о том, что нападающие действия современные волейболисты выполняют в основном с преодолением группового (чаще всего двойного) блока соперника. Это подтверждает правильность заключения, сделанного ранее специалистами, о доминировании в современном волейболе высших достижений названного выше рационально-силового стиля игры. Это еще в большей мере, чем силовая подача в прыжке, обуславливает

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Таблица 2 – Пятибалльная шкала оценок исходных физических показателей современных высококвалифицированных волейболистов и волейболисток (нападающих)

Тест	Оценочные интервалы в баллах и мерах измерения в тестах				
	Очень плохо (1 балл)	Плохо (2 балла)	Удовл. (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
Волейболисты:					
Измерение роста, см	менее 189	189–191	192–193	194–206	более 206
Высота доставания рукой разметки, стоя на месте, см	менее 247	247–251	252–257	258–267	более 267
Высота касания рукой в прыжке с места, см	менее 309	309–319	320–326	327–331	более 331
Волейболистки:					
Измерение роста, см	менее 183	183–184	185–189	190–195	более 195
Высота доставания рукой разметки, стоя на месте, см	менее 228	228–234	235–239	240–245	более 245
Высота касания рукой в прыжке с места, см	менее 282	282–285	286–293	294–305	более 305

Таблица 3 – Показатели количества разных способов подач в действиях волейболисток 6 стран – участниц чемпионата мира 2008 года

Команда страны	Абсолютные (кол-во раз) и относительные (в %) показатели зарегистрированных подач в каждом из способов		
	Верхняя прямая планирующая	Верхняя прямая в опорном положении (с вращением на силу)	Силовая в прыжке
Россия	29 (18,5)*	23 (14,6)	105 (66,9)
США	13 (29,5)	9 (20,5)	22 (50,0)
Куба	23 (39,7)	5 (8,6)	30 (51,7)
Болгария	25 (42,4)	18 (30,5)	16 (27,1)
Аргентина	25 (56,8)	6 (10,2)	13 (29,5)
Пуэрто-Рико	22 (38,6)	24 (42,1)	11 (19,3)
Общий показатель во всех играх	166 (31,7)	92 (17,6)	265 (50,7)

Примечание: * – первая цифра – абсолютное количество применения подач во всех матчах команды, вторая – процентное значение этого количества относительно их общей сумме для этой команды.

Таблица 4 – Показатели тактической результативности вторых передач в соревновательной деятельности связующих игроков семи мужских команд на Олимпиаде в Афинах

Связующий команды (страна)	Абсолютное и относительное количество передач с организацией разных тактических вариантов нападения, кол-во раз и %					Общее кол-во передач
	с атакой без блока	при одном блоке	при двойном блоке	при явно некачественных передачах	отсутствие атаки из-за ошибки при передаче	
Бразилия	$\frac{20^*}{37,7}$	$\frac{12}{22,6}$	$\frac{15}{28,3}$	$\frac{3}{5,7}$	$\frac{3}{5,7}$	$\frac{53^{**}}{11,6}$
Нидерланды	$\frac{4}{8,9}$	$\frac{4}{8,9}$	$\frac{31}{68,9}$	$\frac{4}{8,9}$	$\frac{2}{4,4}$	$\frac{45}{9,9}$
Италия	$\frac{17}{28,8}$	$\frac{16}{27,1}$	$\frac{18}{30,5}$	$\frac{5}{8,5}$	$\frac{3}{5,1}$	$\frac{59}{12,9}$
Польша	$\frac{8}{14,0}$	$\frac{6}{10,5}$	$\frac{32}{56,1}$	$\frac{7}{12,3}$	$\frac{4}{7,1}$	$\frac{57}{12,5}$
США	$\frac{4}{9,1}$	$\frac{3}{6,8}$	$\frac{30}{68,2}$	$\frac{4}{9,1}$	$\frac{3}{6,8}$	$\frac{44}{9,6}$
Черногория и Сербия	$\frac{7}{10,6}$	$\frac{7}{10,6}$	$\frac{43}{65,1}$	$\frac{4}{6,1}$	$\frac{5}{7,6}$	$\frac{66}{14,5}$
Франция	$\frac{10}{7,6}$	$\frac{14}{10,6}$	$\frac{80}{60,6}$	$\frac{19}{14,4}$	$\frac{9}{6,8}$	$\frac{132}{28,9}$
ИТОГО	$\frac{70}{15,3}$	$\frac{62}{13,6}$	$\frac{249}{54,6}$	$\frac{46}{10,1}$	$\frac{29}{6,4}$	$\frac{456}{100}$

Примечание: * – в числителе – абсолютное количество передач, в знаменателе – процент этих передач по отношению к общей сумме передач этого связующего; ** – в числителе – абсолютное количество передач одной команды, в знаменателе – его процент в сумме передач всех команд.

необходимость высокого уровня развития у волейболистов скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы рук).

Нами также осуществлен анализ показателей защитных действий волейболисток при игре на задней линии площадки [11]. Результаты анализа (таблицы 5,6) свидетельствовали о том, что названные защитные действия волейболистки часто производят с выполнением сложных по координации движений, что определяет необходимость воспитания у них специальной акробатической ловкости и, как следствие, обязательную разработку средств контроля уровня ее развития.

Помимо того, в результате анализа современной соревновательной деятельности волейболистов [12] установлено, что они выполняют в игре большое количество разных способов блокирования. Их показатели приведены в таблице 7. Этот установленный факт так же, как и показатели выполнения большого количества

нападающих ударов и силовых подач, показывает необходимость воспитания у волейболистов прыжковой и скоростной выносливости.

Таким образом, обобщая все вышеизложенное о большом количестве выполнения современными волейболистами разнообразных технико-тактических действий в нападении и защите, можно заключить, что к важным физическим качествам для современных спортсменов в волейболе высших достижений следует отнести следующие: а) быстроту пробегания относительно коротких отрезков дистанции; б) прыгучесть; в) динамическую силу рук и туловища; г) специальную акробатическую ловкость; д) скоростную и прыжковую выносливость.

Оценку развития этих качеств у квалифицированных волейболистов нами, как и рядом других специалистов [13, 14, 15], рекомендуется осуществлять при помощи следующих контрольных упражнений, которые можно с

Таблица 5 – Показатели количества разных приемов защиты высококвалифицированных «либеро» (женщины) в обычных партиях на Олимпиаде в Афинах

Либеро (страна)	Кол-во партий	Количество приемов, количество раз				Всего приемов
		в стойке	с перекатом	с переворотом	с перемещением и броском	
Китай	11	42 $\frac{9^*}{33}$	40 $\frac{0}{40}$	54 $\frac{0}{54}$	46 $\frac{2}{44}$	182 $\frac{11}{171}$
Россия	8	29 $\frac{4}{25}$	33 $\frac{0}{33}$	28 $\frac{0}{28}$	31 $\frac{1}{30}$	121 $\frac{5}{116}$
Бразилия	8	29 $\frac{4}{25}$	33 $\frac{0}{33}$	39 $\frac{0}{39}$	33 $\frac{0}{33}$	134 $\frac{4}{130}$
Куба	8	30 $\frac{3}{27}$	35 $\frac{0}{35}$	42 $\frac{0}{42}$	33 $\frac{0}{33}$	140 $\frac{3}{137}$
Япония	3	5 $\frac{1}{4}$	12 $\frac{0}{12}$	15 $\frac{0}{15}$	5 $\frac{0}{5}$	37 $\frac{1}{36}$
Итого	38	135 $\frac{21}{114}$	153 $\frac{0}{153}$	178 $\frac{0}{178}$	148 $\frac{3}{145}$	614 $\frac{24}{590}$

Примечание: * – перед дробью приведено общее количество зафиксированных случаев действий; в числителе – способов сверху; в знаменателе – способов снизу.

Таблица 6 – Общие показатели объема и эффективности разных приемов защиты в действиях волейболисток (не либеро) на Олимпиаде в Афинах

Прием защиты	Показатели объема, кол-во раз, %			Эффективность по В.Я. Бунину, 1985
	Выполнено всего приемов	Выиграно	Проиграно	
Верхний прием	26 (3,8)*	25 (96,1)	1 (3,9)	0,96
Нижний прием в стойке	122 (18)	88 (72,1)	34 (27,9)	0,72
Нижний прием с падением перекатом	173 (25,5)	112 (64,7)	61 (35,3)	0,65
Нижний прием с падением-переворотом	197 (29,1)	122 (27,3)	74 (33,6)	0,62
Нижний прием с перемещением и броском	160 (23,6)	100 (68,7)	50 (31,3)	0,63
Итого	678 (100)	447 (65,9)	231 (34,1)	0,66

Примечание: * – в скобках второго столбца строки «итого» указан процент стоящего перед ним показателя в общей сумме всех выполненных приемов; в третьем и четвертом столбцах – процент показателя в сумме исходов одного приема.

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

достаточным основанием отнести к категории информативных тестов:

– Челночный бег 30 м с изменением направления перемещения (на 180°) по отрезкам 9–3–6–3–9 м.

– Прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову).

– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя.

– Шесть скоростных падений-перекатов (мужчины) и падений переворотов (женщины) в пределах отрезка 9 м (туда и обратно).

– Челночный бег 92 м «Елочка».

– Многократные прыжки «до отказа» с касанием руками маркированной отметки на высоте более роста испытуемого на 80 см (женщины) и 100 см (мужчины).

Нормативные требования, которые следует предъявлять к уровню развития названных выше качеств квалифицированных волейболисток и волейболистов приведены в таблице 8 и таблице 9.

Таблица 7 – Общее количество разных способов блокирования и их исходов в обычных партиях у волейболисток команд – участниц игр Гран-при 2006 года

Команда Страны	Кол-во партий	Разные способы блокирования и их исходы, кол-во раз			
		Блок не поставлен	Одиночный блок	Двойной блок	Всего
Азербайджан	11	$\frac{3}{0; 2; 1}$	$\frac{69}{12; 23; 34}$	$\frac{305}{62; 145; 98}$	$\frac{377}{74; 170; 133}$
Болгария	6	$\frac{3}{0; 0; 3}$	$\frac{44}{5; 15; 24}$	$\frac{169}{27; 79; 63}$	$\frac{216}{32; 94; 90}$
Бразилия	4	$\frac{0}{0; 0; 0}$	$\frac{18}{11; 4; 3}$	$\frac{107}{16; 40; 51}$	$\frac{125}{17; 44; 64}$
Голландия	10	$\frac{5}{0; 2; 3}$	$\frac{37}{7; 19; 11}$	$\frac{206}{37; 107; 62}$	$\frac{248}{44; 128; 76}$
Италия	13	$\frac{1}{0; 0; 1}$	$\frac{84}{10; 35; 39}$	$\frac{509}{88; 276; 145}$	$\frac{594}{98; 311; 185}$
Польша	15	$\frac{8}{0; 2; 6}$	$\frac{97}{11; 33; 53}$	$\frac{436}{82; 208; 146}$	$\frac{541}{93; 243; 205}$
Россия	8	$\frac{0}{0; 0; 0}$	$\frac{31}{2; 10; 19}$	$\frac{254}{47; 129; 78}$	$\frac{285}{49; 139; 97}$
Сербия	7	$\frac{6}{0; 3; 3}$	$\frac{43}{4; 13; 26}$	$\frac{213}{21; 111; 81}$	$\frac{262}{25; 127; 110}$
Турция	11	$\frac{3}{0; 0; 3}$	$\frac{54}{4; 16; 34}$	$\frac{303}{53; 148; 102}$	$\frac{360}{57; 164; 139}$
Итого	85	$\frac{29}{0; 9; 20}$	$\frac{477}{56; 168; 253}$	$\frac{2502}{433; 1243; 826}$	$\frac{3008}{489; 1420; 1099}$

Примечание: * – в числителе количество зафиксированных блоков; в знаменателе – по порядку написания чисел соответственно выигранных, оставшихся в игре и проигранных мячей.

Таблица 8 – Пятибалльная нормативная шкала для оценки СФП волейболистов высокого класса

Тест	Оценочные интервалы в баллах и мерах измерения тестов				
	Очень плохо (1 балл)	Плохо (2 балла)	Удовл. (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
Бег 30 м (9–3–6–3–9 м), с	более 7,0	7,0–6,8	6,7–6,6	6,5–5,7	менее 5,7
Прыжок вверх с места, см	менее 59	59–60	61–66	67–69	70 и более
Бросок набивного мяча, м	менее 10,1	10,1–10,7	10,8–12,0	12,1–12,7	более 12,7
Падения–перекаты (9 м), с	более 8,6	8,6–8,5	8,4–8,3	8,2–7,4	менее 7,4
Бег 92 м «Елочка», с	более 23	23–22,5	22,4–21,5	21,5–21,1	менее 21,1
Прыжки «до отказа», кол-во раз	менее 35	35–39	40–49	50–59	60 и более

Таблица 9 – Пятибалльная нормативная шкала для оценки СФП волейболисток высокого класса

Тест	Оценочные интервалы в баллах и мерах измерения тестов				
	Очень плохо (1 балл)	Плохо (2 балла)	Удовл. (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
Бег 30 м (9–3–6–3–9 м), с	более 8,92	8,92–8,73	8,72–8,32	8,31–8,12	менее 8,12
Прыжок вверх с места, см	менее 46	46–48	49–55	56–58	59 и более
Бросок набивного мяча, м	менее 6	6,0–7,0	7,1–7,2	7,3–8,0	более 8,0
Падения-перевороты (9 м), с	более 12,0	12,0–11,1	11,09–9,0	8,99–8,0	менее 8,0
Бег 92 м «Елочка», с	более 27,0	27,0–26,6	26,5–25,5	25,4–25,0	менее 25,0
Прыжки «до отказа», кол-во раз	менее 26	26–31	32–43	44–49	50 и более

Выводы

1. Для высококвалифицированных волейболистов характерны высокие показатели роста и физических возможностей, обуславливающих высоту касания к мячу при выполнении нападающего удара и блокирования.

2. Физические возможности квалифицированных волейболистов следует оценивать при помощи измерения роста и достигаемой высоты вверх поднятой рукой стоя на месте и в прыжке.

3. Специальную физическую подготовленность – развитие специальных физических качеств волейболистов целесообразно оценивать с использованием следующих тестов:

– быстроту – челночный бег 30 м с изменением направления перемещения (на 180°) по отрезкам 9–3–6–3–9 м;

– прыгучесть – прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову).

– динамическую силу рук и туловища – бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя;

– специальную акробатическую ловкость – шесть скоростных падений-перекатов (мужчины) и падений переворотов (женщины) в пределах отрезка 9 м (туда и обратно);

– скоростную выносливость – челночный бег 92 м «Елочка»;

– прыжковую выносливость – многократные прыжки «до отказа» с касанием руками маркированной отметки на высоте более роста испытуемого на 80 см (женщины) и 100 см (мужчины).

4. Каждый из приведенных тестов является информативным, так как его двигательное содержание соответствует действиям волейболистов в соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

- Ахмеров, Э.К. Показатели количества разных по тактике нападающих действий высококвалифицированных команд по волейболу / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич // Мир спорта, 2008. – № 1. – С. 12–16.
- Ахмеров, Э.К. Расширение арсенала технико-тактических действий спортсменов в современном волейболе / Э.К. Ахмеров // Игровые виды спорта: сб. науч. статей. – Минск: Медисонт, 2008. – С. 44–46.
- Годик, М.А. Основы теории оценок / М.А. Годик // Спортивная метрология: учеб. для инст. физ. культ. – М.: ФиС, 1988. – С. 40–48.
- Зациорский, В.М. Шкалы оценок / В.М. Зациорский // Спортивная метрология: учебник. – М.: ФиС, 1982. – С. 85–89.
- Рокицкий, П.Ф. Биологическая статистика: учеб. пособие / П.Ф. Рокицкий. – Минск: Выш. шк., 1973. – 320 с.
- Ивановский, В.Я. Некоторые тенденции современного волейбола / В.Я. Ивановский // Волейбол и теннис в современном спортивном движении: матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: АФВис РБ, 2000. – С. 3–14.
- Ахмеров, Э.К. Показатели исходных физических возможностей и СФП волейболистов ведущих клубных команд страны и разработка пятибалльной системы оценок этих показателей / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич // Спортивные игры и единоборства: сб. науч. ст. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 52–56.
- Беляев, А.В. Работоспособность волейболистов и ее воспитание / А.В. Беляев // Волейбол: сб. науч. ст. – М.: ФиС, 1983. – С. 49–69.
- Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе тренировок волейболистов: учеб. пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2003 – 96 с.
- Акулич, Л.И. Средние показатели роста и специальной физической подготовленности волейболистов молодежной сборной команды Республики Беларусь / Л.И. Акулич // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы III междунар. конф. молодых ученых. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 9–10.

11. Ахмеров, Э.К. Показатели частоты использования и эффективности разных приемов защиты высококвалифицированными волейболистками амплуа «либеро» / Э.К. Ахмеров, Т.А. Куц // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 262–265.

12. Ахмеров, Э.К. Результативность блокирования в современном женском волейболе / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, Ю.А. Хамазюк // Игровые виды спорта: сб. науч. ст. – Минск: Медисонт, 2008. – С. 46–50.

13. Беляев, А.В. Контроль за физической работоспособностью / А.В. Беляев // Волейбол: сборник науч. статей под ред. Ю.Н. Клещева. – М.: ФиС, 1983. – С. 66–68.

14. Легоньков, С.В. Специальная физическая подготовка / С.В. Легоньков // Физическая подготовка в системе тренировок волейболистов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 70–82.

15. Ширяев, И.А. Тесты для оценки развития прыгучести / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров // Волейбол: учеб. пособие. – Минск: БГУ, 2005. – С. 34.

27.01.10

Сенько В.М., Заслуженный тренер СССР и Республики Беларусь, доцент кафедры спортивной борьбы (БГУФК)

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА САМБИСТОВ

Современная спортивная борьба характеризуется выполнением больших объемов тренировочной работы. Одним из определяющих факторов успешности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов является учет индивидуальных особенностей в формировании спортивного мастерства.

В статье обоснован и описан процесс реализации данных индивидуального планирования в условиях централизованной подготовки. Для расчета всех компонентов индивидуальной нагрузки и структурного анализа планируемого тренировочного процесса по самбо предлагается использование специальной компьютерной программы.

Modern sports wrestling is characterized by great volumes of training work. Taking into consideration individual peculiarities in sports mastering is one of the determining factors of successful competitive activity of top class wrestlers.

The process of individual planning realization under conditions of centralized training is substantiated in the article. A special computer program is proposed for calculation of all the components of individual loading and for structural analysis of a planned training process in sambo wrestling.

Комплексные задачи формирования спортивного мастерства борцов для достижения наивысшего результата в соревновательной деятельности, включают непрерывное, планомерное и эффективное повышение уровня технико-

тактической, физической и психологической подготовки спортсменов с учетом современных требований и индивидуальных особенностей.

Важное значение в системе подготовки высококвалифицированного борца имеет формирование его собственного индивидуального стиля, под которым понимается не любая индивидуальная манера поведения, а система способов, обуславливающих наибольшие результаты деятельности, при которой создаются оптимальные условия максимального использования сильных качеств и компенсации слабых сторон конкретного человека. При подготовке квалифицированных спортсменов важно учитывать индивидуальные морфофункциональные параметры, уровень и темпы развития физических качеств, индивидуальные физиологические способности организма и психические особенности личности. Известна диалектическая взаимосвязь и влияние индивидуальных особенностей спортсменов на выбор того или иного вида спорта. В связи с этим актуальным является классификация индивидуальных показателей личности спортсмена.

Взаимосвязь морфологических особенностей и техники борцов отмечается многими учеными и специалистами. Академик Г.С. Туманян [14] предлагает классифицировать показатели физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности, где в физической подготовленности различать показатели состояния здоровья спортсме-