

ЛИТЕРАТУРА

1. Альманах психологических тестов. – М. : КСП, 1996. – 400 с.
2. Искусство управления : практ. рекомендации педагогам-воспитателям, кураторам акад. групп (программа «Формирование соц. активности студентов») / авт.-сост. : В. К. Абрамович [и др.]. – Минск : БГУ, 2003. – 43 с.
3. *Коломийцев, Ю. А.* Социальная психология спорта : учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломийцев. – Минск : БГПУ, 2004. – 292 с.
4. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 296 с.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Э. К. Ахмеров

Белорусский государственный университет физической культуры

И. А. Ширяев

Белорусский государственный университет

Согласно данным общей теории спорта, одной из важных функций соревнований является их так называемая спортивно-эталонная функция, заключающаяся в том, что показатели соревновательных действий спортсменов и команд высшей спортивной квалификации используются в учебно-тренировочном процессе в качестве модельных характеристик. В волейболе эффективность определения таких характеристик во многом зависит от того, насколько хорошо информированы тренеры о показателях соревновательной деятельности команд, входящих по уровню своей подготовленности в число лидеров спорта высших достижений.

С целью решения названного вопроса в нашем исследовании проведены педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью команд высшей спортивной квалификации с использованием видеозаписей матчей по волейболу, демонстрировавшихся по телевидению, мужских команд на Олимпийских играх в Афинах и женских команд в соревнованиях Гран-при-2006.

Объектом наблюдения стали нападающие действия мужских национальных сборных таких стран, как Бразилия (чемпион Олимпийских игр), Италия (вице-чемпион), Нидерланды, Польша, США, Сербия и Черногория, Франция.

Объектом наблюдения в играх женских команд были нападающие действия следующих национальных сборных команд: Азербайджана,

Болгарии, Голландии, Италии, России, Польши и Сербии. В числе названных женских команд команда России – чемпион мира 2006 г., Сербии – бронзовый призер этого чемпионата.

Соревновательные действия мужских команд были зафиксированы в 24 партиях, в которых было выполнено 427 нападающих ударов. Действия женских команд – в 62 партиях с 1802 нападающими ударами.

Статистическая обработка результатов наблюдений заключалась в группировке всех зафиксированных способов нападающих ударов по следующим четырем их технико-тактических вариантам:

- удары без блока;
- удары при одном блоке соперника;
- удары при групповом (двойном) блоке;
- удары с явно некачественных по технике передач.

Интерпретировались результаты наблюдений традиционно, т. е. как это принято в методических работах по волейболу [1–4], с определением абсолютной величины количества нападающих ударов каждого из названных вариантов и процента его в сумме ударов одной команды, а для итоговых показателей – в сумме ударов всех команд.

Количественные показатели нападающих ударов, выполненных в разных условиях помех, обследованных мужских команд приведены в табл. 13.

Таблица 13

Абсолютные и относительные показатели нападающих ударов игроков мужских команд – участников Олимпийских игр в Афинах

Страна	Абсолютное и относительное количество нападающих ударов в разных условиях помех				Общее количество
	без блока	с одним блоком	с двойным блоком	с явно некачественных передач	
Бразилия	20*/40,1	12/24,0	15/30,0	3/6,0	50/1,7
Италия	17/30,4	16/28,6	18/32,1	5/8,9	56/13,1
Нидерланды	4/9,3	4/9,3	31/72,1	4/9,2	43/10,1
Польша	8/15,1	6/11,3	32/60,4	7/13,2	53/12,4
США	4/9,8	3/7,3	30/73,2	4/9,8	41/9,6
Сербия и Черногория	7/11,3	7/11,3	43/70,5	4/6,1	61/14,3
Франция	10/8,1	14/8,4	80/65,0	19/15,4	123/28,8
Всего	70/16,4	62/14,5	249/58,3	46/10,8	427/100

*В числителе – абсолютное значение, в знаменателе – либо его процент по отношению к сумме ударов одной команды (2–5 столбцы), либо к общей сумме ударов всех команд (6-й столбец).

В соответствии с данными табл. 13 команды-лидеры в современном мужском волейболе – команда Бразилии и команда Италии – чаще выполняли нападающие удары без блока и при одном блоке соперника. Команда Бразилии 64 % своих атак проводила так, что им противостоял либо один блок соперника, либо они выполнялись вообще без противодействия блока соперника.

Перевес в сумме атак без блока и при одном блоке соперника по отношению к атакам против двойного блока и у команды Италии. У нее сумма нападающих ударов без блока и с одним блоком 33, что составляет в общей сумме атак этой команды 60 %.

У остальных пяти обследованных мужских команд выявлен явный перевес атак при двойном блоке над суммой атак без блока и при одиночном блоке. Показатели этих команд в большей мере, чем показатели команд Бразилии и Италии, повлияли на итоговые показатели всех команд, в которых величина атак против двойного блока существенно превышает сумму атак без блока и при одном блоке

Приведенные данные свидетельствуют, на наш взгляд, о том, что только в командах Бразилии и Италии присутствует остро-комбинационный стиль организации нападения [5, 6]. Остальные же обследованные мужские команды придерживаются рационально-силового стиля игры, при котором ставка делается на проведение большого количества хорошо организованных скоростных групповых комбинаций, а не на высокое индивидуальное технико-тактическое мастерство нападающих, позволяющих им обыгрывать и двойной блок. Такой стиль игры большинства команд обусловлен, по нашему мнению, отсутствием в них высококлассного игрока амплуа «связующий», который в современном волейболе, по мнению большинства специалистов [4 – 9], является ключевым игроком, обеспечивающим организацию нападения в игре всей команды.

Показатели разных нападающих ударов у всех обследованных женских команд приведены в табл. 14.

Согласно данным табл. 14, все обследованные женские команды, включая и имеющих лидеров современного женского волейбола (команда России и команда Сербии) придерживаются в организации нападения отмеченного выше рационально-силового стиля игры.

У команды России по сравнению со всеми другими обследованными нашим анализом командами самый большой процент (85,3) нападающих ударов, выполненных против двойного блока соперника. В то же время ею было мало выполнено атак против одиночного блока 9,8 %, а атак без блока вообще не зафиксировано.

**Показатели количества разных нападающих ударов
у женских команд-участниц игр Гран-при-2006**

Страна	Абсолютное и относительное количество нападающих ударов в разных условиях помех				Общее количество
	без блока	с одним блоком	с двойным блоком	с явно некачественных передач	
Азербайджан	0/0	20*/11,0	144/79,6	17/9,4	181/10,0
Болгария	0/0	1/0,75	112/84,2	20/15,0	133/7,3
Голландия	0/0	32/12,1	222/83,8	11/4,5	265/14,7
Италия	2/0,7	36/12,4	232/80,0	20/6,9	290/16,1
Польша	0/0	39/14,8	198/75,0	27/210,2	264/14,8
Россия	0/0	26/9,8	227/85,3	13/2,8	266/14,9
Сербия	2/2,0	16/16,3	65/66,3	15/15,3	98/5,4
Турция	3/0,98	22/7,2	251/82,3	29/9,5	305/16,8
Всего	7/0,39	192/10,6	1451/80,5	152/8,4	1802/100

* В числителе – абсолютное значение, в знаменателе – либо его процент по отношению к сумме ударов одной команды (2–5 столбцы), либо к общей сумме ударов всех команд (6-й столбец).

Выявлен перевес атак против двойного блока над суммой атак без блока и при одном блоке и у команды Сербии, но этот перевес у нее несколько меньше, чем у команды России. У всех остальных обследованных нами женских команд зафиксирован также перевес суммы атак против двойного блока над суммой атак при одном блоке и без блока.

Итоговые показатели всех женских команд в этом случае по тенденции такие же, как и у мужских (но тенденция у женщин проявляется в значительно большей мере, чем у мужчин).

Проведенное исследование позволило не только определить абсолютные и относительные показатели нападающих действий волейболистов и волейболисток высшей спортивной квалификации, которые могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе в качестве модельных характеристик для этих старших спортивных разрядов, но и выявить ту тенденцию, которая в настоящее время в целом характерна для организации нападения командами, входящими в систему спорта высших спортивных достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акулич, Л. И. Эффективность нападающих действий волейболистов (по материалам анализа соревновательной деятельности команд – участниц Олимпийских игр в Афинах) / Л. И. Акулич, Э. К. Ахмеров, Т. А. Кац // Социальные и научно-методические про-

блемы развития игровых видов спорта в Республике Беларусь : материалы респ. дистанционного симпозиума. – Минск : НИИ ФКиС РБ, 2006. – С. 60–63.

2. *Ахмеров, Э. К.* Тактические действия волейболиста амплуа «связующий» / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц // Социальные и научно-методические проблемы развития игровых видов спорта в Республике Беларусь : материалы респ. дистанционного симпозиума. – Минск : НИИ ФКиС РБ, 2006. – С. 63–65.

3. *Ахмеров, Э. К.* Характеристика волейболиста амплуа «связующий» и его сложных тактических действий при организации атак в ходе матча / Э. К. Ахмеров, И. А. Ширяев // Социальные и научно-методические проблемы развития игровых видов спорта в Республики Беларусь : материалы респ. дистанционного симпозиума. – Минск : НИИ ФКиС РБ, 2006. – С. 69–71.

4. *Мацудайра, Я.* Волейбол: путь к победе / Я. Мацудайра. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

5. *Мацудайра, Я.* Так побеждать! Размышление о волейболе бывших тренеров сборных команд СССР и Японии / Я. Мацудайра, А. Н. Эйнгорн. – СПб. : МПРИЦ «Культинформпресс», 1994. – 208 с.

6. *Платонов, В. А.* Уравнение с шестью известными / В. А. Платонов. – М. : Молодая гвардия, 1985. – 239 с.

7. *Слупский, Л. Н.* Волейбол: игра связующего / Л. Н. Слупский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.

8. *Ширяев, И. А.* Волейбол : учеб. пособие / И. А. Ширяев, Э. К. Ахмеров. – Минск : БГУ, 2005. – 143 с.

9. *Fiedler, M.* Volleyball / M. Fiedler. – Berlin : Sportverlag, 1969. – 214 p.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

М. М. Цыбульский, В. Н. Юшко

Белорусский государственный университет

Бег на средние дистанции (800 и 1500 м) относится к группе циклических упражнений субмаксимальной мощности. Достижение высоких результатов в беге на средние дистанции зависит от уровня всесторонней подготовки бегуна. Главным фактором, определяющим спортивный результат в беге на средние дистанции, является специальная выносливость, которая обуславливается силой, скоростью, дыхательными способностями и совершенствованием обменных процессов в мышцах.

Другими словами, бегун на 800 и 1500 м должен быть выносливым, иметь высокую скорость бега, необходимый уровень развития силовых качеств. Об одной из составляющих успеха в беге на средние дистанции – развитии силовых качеств – пойдет речь в данной статье.