

## Современный подход в подготовке волейболистов высокого уровня в вузе

Алешин В.А., Раевский Р.Т., Смолякова И.Д.

Одесский национальный политехнический университет

### Аннотации:

Рассмотрены вопросы повышения эффективности спортивной подготовки волейболистов в вузе. В исследовании использовались данные анкетного опроса тренеров и студентов-спортсменов. Обобщен опыт спортивной подготовки нескольких сот волейболистов, легкоатлетов и пловцов, успешно выступавших на международных аренах. Установлено, что высокие спортивные результаты эффективно обеспечивают: жесткий спортивный отбор, мотивация и мобилизация студентов-спортсменов, большие тренировочные нагрузки, частое, до 30-40 раз в году, участие в ответственных играх, система восстановительных мероприятий, сочетания спорта и учебы.

**Альошин В.А., Раєвський Р.Т., Смолякова І.Д.** Сучасний підхід у підготовці волейболістів високого рівня у ВНЗ. Розглянуті питання підвищення ефективності спортивної підготовки волейболістів у ВНЗ. У дослідженні використовувалися дані анкетного опитування тренерів і студентів-спортсменів. Узагальнений досвід спортивної підготовки декількох сотень волейболістів, легкоатлетів та плавців, що успішно виступали на міжнародних аренах. Встановлено, що високі спортивні результати ефективно забезпечують: жорсткий спортивний відбір, мотивація і мобілізація студентів-спортсменів, великі тренувальні навантаження, часте, до 30-40 разів на рік, участь у відповідальних іграх, система відновлювальних заходів, поєднання спорту і навчання.

**Aleshin V.A., Rajewski R.T., Smolyakova I.D.** Modern way of training high-level volleyball players in a university. The issues of improving the effectiveness of preparing volleyball players in a university were considered. The questionnaire data of coaches and student-sportsmen were used. The experience of sports training of several hundred volleyball players, athletes and swimmers, who successfully participated in international arenas was summarized. It is stated that high sport results effectively provide hard sport selection, motivation and mobilization of student-sportsmen, hard workloads, frequent, up to 30-40 times a year, participation in important competitions, system of recovering event, combining sport and study.

### Ключевые слова:

волейбол, тренировка, интенсификация, отбор, мотивация, мобилизация, нагрузка, соревнования, восстановление, преподаватель-тренер.

волейбол, тренування, інтенсифікація, відбір, мотивація, мобілізація, навантаження, змагання, відновлення, викладач-тренер.

volleyball, training, intensification, selection, motivation, mobilization, workload, competition, recovery, coach.

### Введение.

Волейбол – один из популярнейших студенческих видов спорта, имеющий давние традиции в большом спорте.

В связи с этим во многих странах возлагают большие надежды на подготовку в студенческих волейбольных командах спортсменов высокого уровня.

Вместе с тем, в последнее время студенческий волейбол начал заметно сдавать свои позиции.

С каждым годом в сборных командах ведущих волейбольных стран становится все меньше и меньше воспитанников вузовского волейбола [1].

Это связано с тем, что использующиеся сегодня в студенческом волейболе подходы к организации спортивной подготовки студентов-волейболистов, описанные в литературе и применяющиеся на практике [1, 2, 3, 4], не отвечают современным требованиям, диктуемым динамикой развития этой игры.

Эти подходы не решают в методологическом и организационно-педагогическом плане ключевые системно образующие аспекты спортивной подготовки в вузе: спортивного отбора, мотивации, программирования, эффективной реализации тренировочного процесса, его кадрового обеспечения, сочетания интенсивных занятий спортом и учебой спортсменов.

Необходимость решения всех этих вопросов обусловлена практическими задачами, стоящими сегодня перед студенческим волейболом, активно участвовать в подготовке спортсменов-волейболистов для сборных команд своей страны.

### Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель нашей работы – смоделировать современные инновационные подходы к подготовке волейболистов высокого уровня в вузе. Для достижения этой цели

мы использовали анализ с современных позиций и экстраполицию передового опыта системы подготовки студентов-спортсменов волейболистов, легкоатлетов, пловцов, осуществлявшейся в центре подготовки спортсменов высших разрядов, функционировавшего на базе спортивного комплекса Одесского национального политехнического университета [5] и продолжающего действовать до настоящего времени. Эта система позволяла в течение нескольких десятков лет и позволяет сейчас готовить мастеров спорта для сборных команд страны.

Полезную информацию дал также метод опроса преподавателей-тренеров и студентов-спортсменов.

### Результаты исследований.

Сегодня достигнуть больших успехов в волейболе можно только за счет интенсификации спортивной подготовки волейболистов.

Эффективность этого пути в современных условиях подтверждают до 80 % опрошенных нами преподавателей-тренеров, занимающихся спортивным совершенствованием студентов.

Сам процесс интенсификации спортивной подготовки предусматривает, четыре этапа:

- отбор;
- мотивацию и мобилизацию;
- формирование программы подготовки;
- деятельностную реализацию программы.

Отбор для занятий в группах высшего спортивного мастерства должен проводиться по следующим жестким критериям:

- состояние здоровья;
- высокий уровень мотивации к достижению больших успехов в спорте;
- предварительная спортивно-техническая и специальная физическая подготовленность;

- соответствие морфотипа требованиям волейбола;
- функциональные возможности организма;
- общая физическая работоспособность;
- наличие способностей к волейболу;
- благоприятная динамика спортивных результатов;
- психофизиологическая надежность и готовность.

*Мотивация и мобилизация* успешно достигаются с помощью учета внутренних побуждений студентов к активным тренировкам по волейболу.

Решающим фактором является также авторитет тренера, спортивные достижения его учеников, выдающихся спортсменов, имеющих аналогичные исходные возможности.

*Формирование программы подготовки* предусматривает, прежде всего, разработку целевой модели соревновательной деятельности, психофизической и психофизиологической подготовленности, обеспечивающей высокие спортивные результаты, и дидактического наполнения учебно-тренировочного процесса, подводящего к этим результатам.

Главное на этом этапе – решить проблему моделирования оптимального дидактического наполнения, обеспечивающего готовность спортсмена к высоким спортивным достижениям. Для этого необходимо правильно подобрать наиболее эффективные средства, методы, грамотно построить реальное дерево целей, задач и содержания по периодам и этапам тренировки, установить точную пространственно-временную интеграцию различных методов и приемов спортивного совершенствования, степень специализированности педагогического процесса в динамике спортивной подготовки; соотношение напряженности функционирования общих и специальных средств и видов спортивной подготовки. Необходимо также наметить точки контроля и методы оценки общей и специфической спортивной готовности.

Крайне важно, чтобы программа тренировок была насыщена упражнениями, эффективно развивающими и совершенствующими физические и психические качества, необходимые для достижения высоких результатов в современном волейболе. Это все виды реакции (простая, различения, выбора, переключения, слежения, на движущийся предмет), ловкость, координация движений, прыгучесть, взрывная и быстрая сила, быстрота, «чувство скорости, движения», объем, распределение, устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, коллективизм, помехоустойчивость и др.

При этом необходимо для каждого волейболиста подобрать дидактическое наполнение тренировки, адекватное его игровому амплуа и индивидуальным психофизиологическим возможностям.

*Деятельностная реализация программы* решает задачу практического эффективного внедрения смоделированного дидактического наполнения, адекватного дереву целей, ставящихся перед студентами-спортсменами. Очень важно, чтобы учебно-тренировочный процесс на этом этапе осуществлялся на основе принципов педагогики сотрудничества с широким использованием мето-

дов индивидуально-деятельного программирования, основанного на постоянной коррекции предлагаемой программы спортивной подготовки в соответствии со спортивными задачами на данном этапе. К хорошим результатам приводит применение имитационно-деятельного метода, который включает последовательное выполнение комплекса тестов, имитирующих спортивные выступления. Последний метод делает целесообразным участие студентов-спортсменов в различного рода подводящих соревнованиях, что существенно содействует их спортивному росту. Но этого не достаточно. В современном «большом волейболе» спортсмены соревнуются на высоком уровне с полной отдачей сил достаточно много, несколько десятков раз в году. Высокие современные соревновательные нагрузки волейболистов делают обязательными их моделирование в тренировочном процессе и регулярное, достаточно частое, до 30-40 раз в течение годичного цикла подготовки, участие в ответственных играх с сильными соперниками. Опыт показывает, что такая практика значительно способствует совершенствованию спортивного мастерства одаренных спортсменов.

Интенсивная реализация спланированного дидактического комплекса требует параллельного осуществления эффективного послерабочего восстановления, так как нагрузки на организм в процессе интенсифицированной спортивной тренировки многократно возрастают за счет увеличения главным образом нервно-мышечных напряжений.

Современная система восстановления включает комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств.

Тенденция современного спорта при его сверхнагрузках – увлечение медико-биологическими, особенно медикаментозными средствами, которое далеко не безопасно для растущего организма.

Практика послерабочего восстановления спортивной работоспособности студентов-спортсменов предполагает широкое преимущественное использование педагогических и психологических восстановительных средств и применение только отдельных элементов медико-биологических средств, безопасных для молодежи. Этой точки зрения придерживается также, по данным опроса, до 60 % тренеров, работающих в студенческом спорте.

По нашему мнению, основанному на многолетнем опыте работы с высококвалифицированными студентами-спортсменами, хороший восстановительный эффект может приносить следующая система глобальных и локальных восстановительных мероприятий, которая к тому же не требует больших материальных затрат, что немаловажно в работе со студентами в современных условиях:

- рациональное планирование тренировок;
- оптимальное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- широкое использование переключений, неспецифи-

ческих физических нагрузок;

- правильное сочетание работы и отдыха;
  - введение специальных восстановительных циклов.
- Эффективному восстановлению содействует правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием восстановительных средств для снятия утомления, а именно:
- полноценная индивидуальная разминка и полноценная заключительная часть занятия;
  - правильный выбор места тренировки, отвечающего всем необходимым санитарно-гигиеническим требованиям;
  - введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
  - создание положительного эмоционального фона.

Целесообразны также определенные медико-биологические мероприятия:

- квалифицированная своевременная оценка состояния здоровья;
- оперативная информация о текущем функциональном состоянии;
- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической активности;
- бальнеологические процедуры (сауна, массажи и др.).

Наша практика подготовки студентов-спортсменов показывает большую ценность психологических средств восстановления:

- аутогенной тренировки и ее модификаций;
- простейших приемов психорегуляции психических напряжений;
- восстановление цветом, музыкой и т.п.

Исключительно важное значение при работе со студентами в режиме интенсивной подготовки имеет квалификация и профессионализм преподавателей-тренеров и их личностные качества. Студент-спортсмен должен доверять, верить тренеру, глубоко уважать его. Сам тренер обязан обладать глубокими знаниями в области интенсивной спортивной тренировки, быть гуманистом, но вместе с тем требовательным педагогом, заботиться не только о спортивных результатах, но и о здоровье, быте студентов, их будущей профессиональной карьере.

Показательно, каким видят своего преподавателя-тренера студенты-спортсмены в процессе их личного опроса.

На первое место студенты ставят глубокие знания в области спорта; на второе – преданность своей работе; на третье – высокую требовательность к своим ученикам, высокие моральные и нравственные качества; на четвертое – постоянное стремление к самосовершенствованию, анализу, творческому росту, высокий общий интеллектуальный уровень; на пятое место – стремление вникать в студенческие нужды, умение содействовать материальному обеспечению и учебе в вузе и на последнее место – волю, настойчивость, терпимость к недостаткам, высокие личные достижения в спорте.

От себя добавим, что успех преподавателя-тренера волейболистов высокого уровня зависит также от того, насколько он сосредоточен на тренировочном

процессе своих подопечных. Если он отвлекается кафедрой на другие виды работ, вменяемые в обязанность преподавателям в вузе, то эффективность его работы в должности тренера волейбольной команды проблематична.

Очень важно, особенно в современных условиях развития рыночных отношений, когда выпускники вуза должны обладать высокой конкурентоспособностью, знать и уметь реализовывать на практике сочетание учебы с интенсивными занятиями спортом. Практика бесконечных академических отпусков уже давно себя изжила. Да и сегодняшние студенты неохотно прибегают к ней.

Наш опыт и опрос студентов-спортсменов показывает следующую систему мероприятий, позволяющую решать такую проблему. Это, прежде всего, четкое планирование студентами своего рабочего времени, и, прежде всего, с помощью преподавателя-тренера, далее – строгое выполнение режима дня, обязательное и пунктуальное выполнение намеченных мероприятий (здесь очень важен контроль со стороны тренера и самоконтроль, которому помогает ведение дневника).

Значительно помогают также индивидуальный план обучения, продление сессий (при необходимости), свободное посещение лекций.

Эффективность изложенной концепции инновационного подхода к подготовке волейболистов высокого класса из числа студентов была многократно подтверждена в процессе многолетней работы волейбольной школы ОНПУ, получившей название «Волейбольной академии», недавно отметившей свое 50-летие.

За время функционирования школы было подготовлено несколько десятков мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Из их числа выросла целая плеяда чемпионов и призеров Украины, Советского Союза, республиканских и Всемирных универсиад, многих международных соревнований, первенств Европы, мира, Олимпийских игр: С. Титарчук, А. Шашкин, Э. Сибиряков, В. Михальчук, Е. Лапинский, О. Смугилов, А. Сорокалет и многие другие [6].

Студенческая команда ОПИ (ОГПУ) «Политехник» много лет успешно выступала на первенстве Украины, СССР, на различных международных соревнованиях, многократно выигрывала республиканские студенческие первенства, была победительницей Кубка СССР, шестой на первенстве СССР, продолжает победно выступать и в настоящее время.

Обосновывающийся нами подход результативно применялся и применяется и в других спортивных отделениях (легкой атлетики, плавания, бокса), функционировавших на базе ОНПУ, что позволило за последние годы делегировать из этих отделений в сборные команды страны до 100 мастеров спорта [5, 7].

#### **Выводы.**

Многолетний опыт спортивного совершенствования волейболистов и спортсменов других видов спорта в Одесском национальном политехническом университете доказывает: 1) подготовка волейболистов для большого спорта в современных условиях – вполне посильная задача для вузов, имеющих

хорошую спортивную базу и квалифицированных преподавателей-тренеров; 2) решение этой проблемы требует творческих инновационных подходов; 3) наиболее действенным способом достижения высоких результатов в студенческом волейболе является интенсификация спортивной подготовки студентов-волейболистов, предусматривающая грамотно поставленную систему отбора, мотивации, мобилизации студентов-волейболистов, моделирование и реализацию программы тренировок, ориентированной на высокие тренировочные нагрузки, использование эффективной системы восстановительных мероприятий, рационального сочетания тренировки с учебой в вузе под руководством профессионала преподавателя-тренера, все рабочее время которого посвящено только спортивной подготовке волейболистов.

*Перспективы дальнейших исследований.* Такие перспективы видятся нами в направлении совершенствования всех составляющих интенсификации подготовки волейболистов и синтеза их в действенную систему учебно-тренировочного процесса. Это на наш взгляд, будет в значительной степени способствовать повышению эффективности студенческого волейбола.

## Литература:

1. Лапинский Е.В. Пути развития большого мужского волейбола в Украине / Е.В. Лапинский // Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студ. молодежи; под ред. Р.Т. Раевского – О.: Наука и техника, 2010. – С. 97 – 98.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
3. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2002. – 368 с.
4. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
5. Раевский Р.Т. Инновационные подходы к интенсификации спортивной подготовки студентов / Р.Т. Раевский, В.Ф. Петелкаки // Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студ. молодежи; под ред. Р.Т. Раевского – О.: Наука и техника, 2010. – С. 87 – 92.
6. Волейбол: справочник // [ сост. А.С. Эдельман ]. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.
7. Колодеев Н.И. Слагаемые многолетних спортивных успехов студентов / Н.И. Колодеев, Л.А. Штаничева, В.В. Павленко [и др.] // Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студ. молодежи; под ред. Р. Т. Раевского – О.: Наука и техника, 2010. – С. 93 – 96.

Поступила в редакцию 14.01.2011 г.  
Алешин Виктор Андреевич  
Раевский Рэм Трофимович  
Смолякова Ирина Дмитриевна  
s.i.d.od@land.ru