**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к уровню физической, технической и тактической подготовки игроков. Прыжковая игровая деятельность доминирует в соревновательном процессе волейболистов. Прыжковая подготовленность волейболистов во многом определяет исход игры, так как до 90–95% выигрыша очков в игре достигается борьбой над сеткой (блок, нападение). Главной составляющей прыжковой игровой деятельности является прыгучесть. В связи с чем оптимизация средств и методов развития прыгучести у волейболистов и повышение эффективности их прыжковой подготовки являются актуальными.

Скоростно-силовые способности характеризуются возможностью проявления спортсменом около-предельных или максимальных усилий за короткий временной период, при сохранении оптимальной амплитуды перемещений [12].

В теории и методике волейбола имеется большой массив научных данных, посвященных различным проблемам данного вида спорта. Тем не менее работы, посвященные изучению проблемы развития быстроты перемещения и прыгучести у волейболистов и волейболисток, встречаются очень редко [2**]**, хотя очевидно, чтобы проблема эта весьма актуальна.

В процессе систематических тренировок волейболисты должны постоянно уделять большое внимание развитию быстроты перемещения и прыгучести. Так, для волейболистов подросткового возраста в содержании базовой подготовки (10-14 летний возраст) предлагается сосредоточить внимание на развитии мышечной силы, быстроты реакции и отдельных действий, перемещения, прыгучести, ловкости, гибкости и общей выносливости [1**]**.

Для развития указанных физических качеств подбираются упражнения с собственным весом - различные прыжки, сгибание-разгибание в упоре лежа, подтягивание из виса, упражнения с небольшими отягощениями. Предлагается применять беговые упражнения – виды челночного бега, ускорения, эстафеты, бег на короткие дистанции, кросс, гладкий бег среднего уровня интенсивности.

Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения полезно во время перемещения обучающихся различными способами выполнять разные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Эти упражнения можно разделить на следующие группы.

1. Способ передвижения постоянный, по сигналам меняется направление движения.

2. Способ перемещения и направления постоянные, изменяется скорость (ускорение).

3. Направление передвижения волейболистов постоянное, по сигналам изменяется исходное положение или способ перемещения.

4. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения. 5. Сочетание упражнений 1–4 групп [6].

С целью развития прыгучести предлагается применять комплексы специальных упражнений, которые наиболее близки по своему энергообеспечению, по внешнему рисунку движений к основному соревновательному упражнению. Такие упражнения в тренировке спортсмена, не зависимо от избранного вида спорта имеют свои особые преимущества для эффективной тренировки, которые, по мнению автора, состоят в том, что такие упражнения:

* они относительно просты и доступны, поскольку представляют собой только фрагмент, элемент сложного соревновательного упражнения и могут выполняться без грубых нарушений, типичных ошибок большое количество повторений в ходе тренировки;
* при выполнении таких упражнений есть возможность использовать разные условия выполнения специальных упражнений – стандартные условия, облегченные, усложненные и это позволяет активизировать механизмы адаптации организма;
* можно избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, совершенствовать отдельные двигательные действия, целенаправленно развивать физические качества и акцентировать физическую подготовку самых сильных сторон подготовленности с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
* можно систематически сочетать выполнение специальных упражнений с соревновательным, что позволяет существенно реализовывать свой потенциал в спорте [4**].** При развитии физических качеств Попов В.Б. предлагает некую последовательность, в которой по одной линии следует развивать сначала общую выносливость, затем специальную выносливость, а уже потом быструю силу и прыгучесть (4, с. 15). На наш взгляд, на данное положение следует обратить особое внимание, поскольку оно в определенной степени совпадает с выдвинутым гипотетическим предположением настоящего исследования.

Развивая физические качества необходимо также опираться на следующие правила в тренировке:

1. – учитывать, что увеличение числа повторений, продолжительности выполнения любого упражнения приводит к развитию общей выносливости, а повышение интенсивности и длительности выполнения любого упражнения способствует развитию специальной выносливости;
2. – если упражнение выполняется с сопротивлением, но с умеренным напряжением, то будет развиваться силовая выносливость;
3. – если выполнять упражнения с быстрой сменой направления движения, степени усилий, положения тела, то будет развиваться «взрывная» сила, в том числе и прыгучесть;
4. – если выполнять упражнения с увеличением амплитуды движений, то это способствует не только развитию гибкости, но и особой легкости и быстроте движений;
5. – если большое число мышечных групп задействовано в выполнении упражнения при низком темпе, то это способствует развитию общей выносливости; если выполнение упражнения производится с умеренным напряжением отдельных групп мышц – это способствует развитию силовойвыносливости; если упражнение выполняется с возрастанием темпа и интенсивности двигательных действий, то это способствует развитию скоростной выносливости;
6. – упражнения с относительно большим количеством мышц с быстрой сменой каких-либо условий их выполнения улучшает межмышечную координацию, быстроту, ловкость в движениях;
7. – систематическое осуществление контроля за выполнением движений способствует развитию способности попеременного напряжения и расслабления мышц и повышению эффективности двигательных действий [4].

При переходе в старшие возрастные группы и по мере роста спортивного мастерства меняются в тренировке средства для специальной силовой, в том числе скоростно-силовой подготовки волейболистов. Сюда предлагается включать «спортивные упражнения», которые представляют собой либо полностью выполняемое упражнение волейболиста согласно канонам техники и правилам соревнований, либо его фрагменты. «Специальные упражнения» по мнению Ю.Н. Клещева нужны для того, чтобы комплексно развивать силу совместно с другими необходимыми в волейболе физическими качествами. Третью группу представляют специально-вспомогательные физические упражнения волейболистов [3]. Ведущим среди методов выполнения упражнений он считает повторный метод выполнения упражнений со средним по величине весу отягощением, а кроме него рекомендуется применять метод максимальных усилий, метод околопредельных усилий, сопряженный им метод круговой тренировки [3].

Помимо этих методов можно применять игровой, соревновательный методы, которые используются для развития любых физических качеств, потому что они отличаются универсальностью и широкой пригодностью в содержании физической подготовки спортсменов в разных видах спорта.

Основная нагрузка при развитии прыгучести волейболисток приходится на подготовительный период годичного учебно-тренировочного процесса. Конечно, она имеет относительную автономность в содержании тренировок, поскольку тесно связана с решением задач по развитию других спортивно важных качеств волейболисток и решением задач теоретической, психологической, технической, тактической подготовки, раздельным и одновременно интегративным характером подготовки спортсменок в годичном тренировочном макроцикле.

Таким образом, развитие быстроты перемещения и прыгучести можно отнести к одним из ключевых специальных физических качеств, необходимых волейболисту для успешной игровой деятельности.

Как собственно, скоростные, так и скоростно-силовые способности могут выражаться и благополучно совершенствоваться в условиях определенной двигательной деятельности, в ходе выполнения конкретных перемещений, двигательных действий. Основным показателем определенных упражнений считается нацеленность на достижение значительных скоростей перемещения тела или его частей в пространстве. Все возможные проявления быстроты объединены с техникой движений, находятся в зависимости от нее и, следовательно, обуславливаются координационными способностями. Поэтому скоростно-силовые способности должны развиваться в единстве с формированием и совершенствованием двигательных умений.

Основными средствами развития быстроты перемещения и прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, основные и имитационные упражнения. Необходима индивидуализация работы по совершенствованию быстроты перемещения и прыгучести волейболистов, планирование прыжковой подготовки как для команды, так и для каждого игрока.

**Список литературы**

1. Беляев, А.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 3. – С. 37.

2. Волейбол / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – Москва : ТВТ Дивизион, 2019. – 360 с.

3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – Москва : Академия, 2014. – 520 c.

4. Суханов, А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва : Всероссийская федерация волейбола, 2012. – 24 с.

5. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2018. – 464 с.

6. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. – Москва : Спорт, 2018. – 192 c.

7. Щетинина, С.Ю. К вопросу об организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в контексте реализации федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования / С.Ю. Щетинина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 2. – С. 30–32, 49.