

## Физическая культура и спорт

УДК 796

**В.В. ГЛУХАНИЮК**

(vera1997.gluhaniuk@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

### **АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА\***

*Рассматриваются актуальные направления совершенствования волейбола. Проанализирована динамика развития игры. Выявлены факторы, способствующие интенсификации игры.*

*Ключевые слова: интенсификация, современный волейбол, высококлассный спортсмен, спорт высших достижений, спортивная подготовка в волейболе, спортивный резерв.*

В настоящее время российский волейбол занимает одно из лидирующих мест в мировом рейтинге. Золотые медали волейболистов на Олимпиаде – 2012 в Лондоне, высшие титулы женской сборной России на чемпионатах мира 2006 и 2010 гг. говорят о высоком уровне развития волейбола в нашей стране.

На данный момент динамика спортивных результатов зависит не только от природных данных и спортивного таланта самого спортсмена, но и от системы многолетней и целенаправленной подготовки спортивного резерва [4]. Распоряжением Правительства Российской Федерации № 1101-р от 7 августа 2009 г. утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 г. [6], которая раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта.

Достижение высших спортивных наград – одна из самых предпочтительных возможностей для всех стран заявить о себе на международном уровне. Высокие спортивные результаты – это отражение социально-экономического развития страны. Для достижения поставленных целей в спорте необходимо использование всего потенциала государства, включая экономику, науку, человеческий и ресурсный капитал. Спортивные победы способствуют формированию положительного имиджа страны [Там же].

Сегодня как на международной спортивной арене, так и на внутренних соревнованиях страны резко обострилась спортивная конкуренция. Одной из актуальных проблем современных игровых видов спорта, а именно волейбола, является тенденция омоложения спортсменов. Это связано как с их феноменальными способностями, так и с запредельной интенсификацией подготовки. Игры волейбольных команд становятся все более длительными и напряженными, что обусловлено внедрением новых методов тренировки, изменением условий и правил проведения соревнований и увеличением объема тренировок.

Современный волейбол – это атлетический, скоростной вид спорта, предъявляющий к игрокам целый ряд довольно жестких требований. Они должны быть сильными, выносливыми, быстрыми, ловкими, обладать хорошей реакцией, прыгучестью, владеть широким кругом техники и тактики волейбола [1].

Для того чтобы сохранить лидирующее положение в мировом волейболе необходимо существенно повысить качество подготовки спортивного резерва. В настоящее время востребован поиск наиболее рациональных средств и методов спортивной тренировки в волейболе [2].

До недавнего времени основной целью волейбола являлось содержание игры, тогда как сейчас – её результат. Переориентация цели игры повлекла за собой ряд преобразований. Прежде всего, они коснулись *правил игры*. Затрагивая данный вопрос, необходимо отметить следующие положения в деятельности Международной федерации волейбола (ФИВБ):

\* Работа выполнена под руководством Петручени Н.В., кандидата педагогических наук, доцента кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

- стремление избежать тех игровых моментов, которые чаще всего вызывали споры;
- желание избавиться от субъективизма в судействе;
- предельно уменьшить количество свистков, останавливающих игру в тех ситуациях, когда совершенная «ошибка» никак не влияет на ход игры, что приводит к повышению зрелищности волейбола.

Качественно изменился *ход игры*, а именно: допускается перенос рук на сторону противника при блокировании; три касания мяча после блокирования; использование антенн, ограничивающих плоскость перехода мяча (это существенно облегчает фиксацию ошибок). Данные перемены оказали существенное влияние на специфику спортивной тренировки волейболистов, что проявилось в усилении скоростно-силовой направленности в подготовке спортсменов, технико-тактическом совершенствовании, психологической устойчивости, увеличение комбинационной составляющей.

Смена акцентов в процессе спортивной подготовки волейболистов отразилась на *изменении ростовых данных*, а именно на поиске более высокорослых и свехрослых игроков (выше 210 см). В настоящее время среди ведущих национальных сборных стран практически нет команд, в которых не было бы достаточно большого количества игроков с ростом 205 см. Таким образом, без оптимальных ростовых данных команда не способна достичь высоких и стабильных результатов. Данная тенденция к подбору игроков сохраняется, и далее затронет не только нападающих, но и пасующих [3].

Отчетливо прослеживается *тенденция омоложения спортсменов*. До последнего времени это было характерно преимущественно для индивидуальных видов спорта, но не для спортивных игр. Как показывает спортивная практика, высоких результатов на мировых и континентальных соревнованиях достигают команды более опытные, прошедшие многолетнюю совместную подготовку и имеющие за своими плечами 3–5 лет совместных выступлений.

Подтверждением этого факта, можно считать выступление сборной России на Олимпиаде – 2012, одержавшей победу довольно возрастной командой, т. к. они имели опыт соревнований такого уровня. Однако на Олимпиаде – 2016 сборная России выступала более молодой командой и в общем зачете, к сожалению, была только на 4-м месте.

В области *техники* также происходят изменения, связанные с ускорением выполнения технических приемов. Скоростная техника – главное направление её совершенствования. Вторая тенденция развития в технике – это ее рациональность и оптимизация. Совершенствуется специализированное оборудование, позволяющее отслеживать даже незначительные изменения технических показателей.

В *тактике* упор делается на развитие у игроков и команды в целом способности результативно действовать в нестандартных ситуациях. Современный спортивный инвентарь позволяет ввести в арсенал волейболистов упражнения недоступные ранее, что существенно влияет на помощь в поиске нестандартных тактических решений, в процессе чего кардинально меняется и прогрессирует ход игры.

В последние годы *совершенствованию физической подготовки* игроков уделяется большое внимание всеми национальными и клубными командами. Кроме проведения специализированных сборов по физической подготовке заметна тенденция к самостоятельной индивидуальной работе в этом направлении. При этом внимание функциональной и скоростно-силовой подготовке уделяется если не ежедневно, то еженедельно. Прежде всего, это связано с повышением темпа игры, что требует от спортсменов высокой физической подготовленности к серьезным физическим нагрузкам.

В области *психологической подготовки* волейболистов значительным элементом являются устойчивость психики и концентрация внимания. При отборе в команду данные компоненты классифицируются как основные. Без настроя на победу и самоотдачи игроков невозможно добиться высоких результатов. «Психология победителя» в большей степени базируется на высочайшей сознательной тренировочной, бытовой и игровой дисциплине, мотивации спортсмена.

Присутствие профессиональных психологов в командах желательно, однако их недостаточно, поэтому психологической подготовкой игроков в большинстве команд занимаются главные тренеры.

Совершенствуется *научно-методическое и медицинское сопровождение* сборных команд страны. Пристальное внимание уделяется разработке и использованию программ мониторинга функциональной подготовленности и системы восстановления с использованием современных средств и методов.

В настоящее время в тренировочном и соревновательном процессе широко используются диагностическая, аудио- и видеоаппаратура. Это, в свою очередь, позволяет тренерам получать рекомендации о подготовленности игроков, а компьютерные сведения соревновательной деятельности спортсменов предоставляют возможность пользоваться оперативной информацией с целью корректировки хода игры.

*Коммерциализация спорта* коснулась в последние годы и волейбола. Это стало заметно, прежде всего, с появлением в календаре соревнований игр Мировой лиги, поскольку они связаны с телевидением и рекламой. За счет привлечения спонсоров, вступительных взносов от национальных федераций и продажи прав на телетрансляции формируется призовой фонд, который распределяется по итогам серии между сборными (участниками). Вопреки ожиданиям скептиков, Мировая лига имела успех, в том числе финансовый, но привела к большой перегруженности спортсменов, особенно в Олимпийский год. Однако коммерциализация коснулась не только сборных команд, но также и клубных команд. На данный момент большинство клубов имеют своих спонсоров.

Значительно совершенствуется *антидопинговое обеспечение* сборных команд в соответствии с требованиями Всемирного антидопингового кодекса (Кодекса ВАДА) и Международного стандарта для тестирований, а также проведение мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга. В настоящее время использование допинга стало одной из наиболее актуальных проблем. Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, спортивные федерации России будут способствовать реализации информационно-образовательной программы Российского антидопингового агентства (РУСАДА) по профилактике использования допинга в спорте [5, с. 39–49].

Таким образом, описанные в статье изменения позволят не только сохранить ведущую позицию волейбола в мировом спорте, но и существенно повысить качество подготовки как спортсменов высокого класса, так и спортивного резерва, более эффективно и профессионально осуществлять тренировочный процесс. Все вышеперечисленные тенденции развития современного волейбола наглядно показывают повышение динамики и значительное ускорение процесса игры.

### Литература

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировок. М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под ред. В.В. Рыцарева. М.: Спорт, 2016.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савиной. М.: Физкультура, образование, наука, 2000.
4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. М.: 2016.
5. Спорт высших достижений: теория и методика: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. М.: Спорт, 2018.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/902169994> (дата обращения: 02.02.2018).

**VERA GLUHANYUK**

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

### CURRENT TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF MODERN VOLLEYBALL

*This article deals with current directions of improvement of volleyball. The dynamics of the game development is analyzed. The factors contributing the intensification of the game are revealed.*

**Key words:** *intensification, modern volleyball, elite sportsman, sport of highest achievements, sports training in volleyball, sports reserve.*