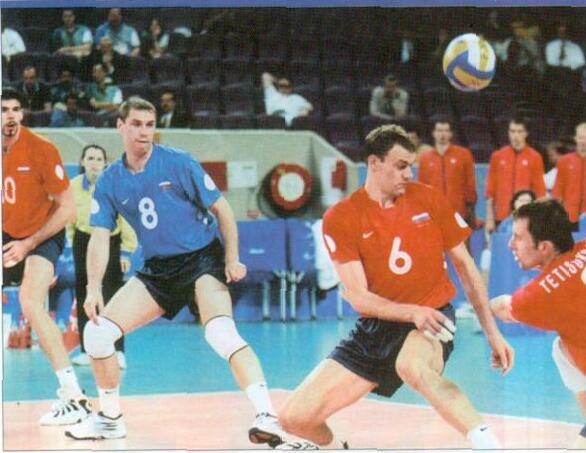
**ВОЛЕЙБОЛ**



**Москва**

**«Физкультура, образование и наука»**

**2000**

**\* \* \***

Допущен в качестве учебника для институтов и академий физической культуры.

Под общей редакцией профессора А.В.Беляева, доцента М.В.Савина

*Под общей редакцией профессора Беляева А. В. и доцента Савина М.В.*

В67 Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.

Учебник написан в соответствии с требованиями программы подготов­ки специалистов по волейболу в высших учебных заведениях физической культуры.

В учебнике предусматривается изучение курса тории и методика препо­давания избранного вида спорта, приобретение знаний, умений, профес­сионально-педагогических навыков для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической работы, воспитательной работы в различных зве­ньях государственной системы физического воспитания.

© Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г.,

Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., 2000 ©



**Оглавление**

Предисловие .....................................................................….. 6

**Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ**....................................................7

Требования к специалисту по волейболу.................................................……… ..7

Структура предмета специализации «Волейбол», программные требования …9

Основные понятия и терминология.........................................…………............... 10

**Глава 2. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК**................................................................... 13

2.1. Возникновение и развитие игры.................................................…………….. 13

2.2. Волейбол в СССР и России...................................................................…… . 21

**Глава 3. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ** … ….28

3.1. Общие положения ................................................................................. …….....28

3.2. Морфологические особенности и функциональные возможности

организма волейболистов.................................................…………………….........29

3.3. Физические качества .........................................................……………..............31

3.4. Психологические качества и свойства личности .........................…………....36

3.5. Техника игры .......................................................................… ..……...........37

3.5.1. Техника нападения .............................................………….......................…...40

3.5.2. Техника обороны (защиты) .............................................………….................56

3.6. Тактика игры ...........................................................................…………….........62

3.6.1. Общие положения.................................................................………….............62

3.6.2. Индивидуальные тактические действия в нападении ............………….......67

3.6.3. Групповые тактические действия в нападении .........................………….....70

3.6.4. Индивидуальные тактические действия в обороне (защите)....………… ... 75

3.6.5. Групповые тактические действия в обороне (защите) ...............………….. 77

3.6.6. Прямые командные тактические действия в нападении...........………….... 85

3.6.7. Прямые командные тактические действия в обороне (защите)……… .... .. 88

3.6.8. Косвенные командные тактические действия (переходы) ...…………...... ..93

3.7. Тенденции развития волейбола.............................................................… …... 95

**Глава 4. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ** ......….......… .107

4.1.Структура системы подготовки............................................…………...........107

4.2. Цели системы подготовки, прогнозирование, моделирование, нормативы .109

3

4.3. Функции обеспечения подготовки.................................……….......………. 114

4.4. Реализация целей подготовки ............................................………………... .115

**Глава 5. ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**..119

5.1. Виды подготовки волейболистов и их взаимосвязь ..................…….…….. 119

5.2. *О*собенности спортивной тренировки волейболистов ..............….……...... 120

5.2.1. Общие положения...............................................................…………….. .. 125

.5.2.2. Средства и методы тренировки ..............................………….….……...... 125

5.2.3. Принципы и закономерности спортивной тренировки .....….………....... 127

5.2.4. Структура тренировочного занятия ..................................…....….……….. 129

5.2.5. Управление процессом спортивной тренировки ...........…..……….…... .. 132

5.3. Физическая подготовка .........................................................…………...… ... 134

5.3.1. Развитие физических качеств.......................................………….. .………. 136

5.4. Психологическая подготовка..................................................…………........ . 157

5.4.1. Психограмма волейбола .................................................…........………...... 158

5.4.2. Общая психологическая подготовка .............................………...………… 161

5.4.3. Специальная психологическая подготовка..................……………..…...... 172

5.4.4. Психологическая защита в ходе игры...........................……….…….…...... 175

5.4.5. Варианты индивидуализации психологической подготовки.……………. 176

5.5. Техническая подготовка ..........................................................……..… ........ 180

5.5.1. Начальное обучение ...........................................................…..……...…....... 180

5.5.2. Совершенствование технических приемов....................…………………... 190

5.6. Тактическая подготовка.......................................................…………. ….….. 205

5.6.1. Общие положения.............................................................………………. .... 205

5.6.2. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении .....….….. …. 208

5.6.3. Обучение и совершенствование тактики игры в защите (обороне)……… 219

5.7. Интегральная подготовка ........................................................……..…… …... 227

5.8. Игровая подготовка ...........................................................……….......……...... 232

5.9.Теоретическая подготовка...............….........................................…….……......235

5.10. Организация и проведение тренировочных сборов ...............………...... .. 236

**Глава 6.**

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ**

**КВАЛИФИКАЦИИ**...........................................................................…………....... 240

6.1.Подготовка юных волейболистов .........................................……. …….........240

6.1.1.Этапы отбора..................................................................………….…………..241

6.1.2.Организация отбора в ДЮСШ .........……...............................……….........243

6.1.3. Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ.......……….………..246

6.1.4. Основы планирования тренировочной работы ..............…….....………..... 258

6.2. Старшие разряды (I разряд и кмс).........................................……......……...... 260

6.3. Высшие разряды........................................................................……………...... 262

6.3.1.Периодизация спортивной тренировки .........……......................………...262

6.3.2. Планирование спортивной тренировки .........................……......………..... 267

6.3.3. Контроль за процессом подготовки ................................……….………..... 280

6.3.4. Научно-методическое обеспечение подготовки ...............….….………..... 294

6.4. Особенности подготовки сборных команд........................…...…………....... 295

4

**Глава 7. ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В ЗАВИСИМОСТИ**

**ОТ ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**...........................................……….….. 298

7.1. Спортивный волейбол ...........................................................……..............…..298

7.2. Пляжный волейбол ....................................................................…..……....…..300

7.2.1. Исторический очерк .................................................................…………….. 300

7.2.2. Особенности игровой деятельности ......................................……………....303

7.2.3. Правила игры ............................................................................…………...… 304

7.2.4. Техника, тактика, тренировка................................................…………….… 306

7.3. Волейбол в ВУЗе,............................................................................……..….…. 317

7.4. Волейбол в школе ..............................................................................…….....….319

**Глава 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ** ..........…. ..321

**Глава 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ**................................................... 323

**Глава 10. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ** ..................351

Приложение.........................................................................................….........……....357

5

**Предисловие**

В основу настоящего издания учебника положены материалы, про­шедшие апробацию временем и практикой преподавания теории и ме­тодики волейбола.

Текст при подготовке к изданию переработан и дополнен (по срав­нению с предыдущими изданиями) в соответствии с новым учебным планом и программой высших учебных заведений физической культу­ры с учетом научных и опытных данных, появившихся в последние годы. При изложении материала учитывалась необходимость широкого представления дифференцированных фактов, результатов наблюдений. Широко использованы работы известных отечественных специалистов.

Авторский коллектив искренне заинтересован в деловых критичес­ких замечаниях и в положениях в надежде на то, что деловая критика поможет в дальнейшей работе повысить качество учебника.

В создании учебника приняли участие ведущие специалисты волей­бола России. Отдельные разделы и подразделы написали (по алфавиту):

научный сотрудник РГАФК А.А.Беляев (подраздел 6.3.3); засл. работ­ник физической культуры, к.п.н., проф. А.В.Беляев (разделы 3.1-3.4; 5.1-5.3; 5.5; 5.6; 5.8-5.10; 6.1-6.4; 7.1; 7.3; 7.4; глава 8); д.п.н., проф. Ю.Д.Железняк (главы 1 и 4; 5.7; глава 10); засл. тренер СССР и России Н.В.Карполь (3.7); засл. тренер СССР, к.п.н., проф. Ю.Н.Клещев (5.6; 6.3.1-6.3.4; 6.4); д.п.н., проф. В.В.Костюков (7.2); к.п.н., профессор В.Г.Кувшинников (глава 9); д.п.н., проф. А.В.Родионов (5.4); к.п.н., доцент М.В.Савин (глава 2, 3.5); д.п.н., проф. О.П.Топышев (3.5; 3.6); засл. тренер СССР и России Ю.П.Фураев (3.7).

6

Глава 1**. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ**

**1.1.Требования к специалисту по волейболу**

Основу эффективности деятельности специалиста физической куль­туры и спорта - преподавателя, тренера по виду спорта - составляет высокий профессионализм, в котором в системном единстве выступают высший уровень знаний и умений, сознание и психика человека «Про­фессионал - это специалист, овладевший высокими уровнями профес­сиональной деятельности, сознательно изменяющий и развивающий себя в ходе осуществления труда, вносящий свой индивидуальный творчес­кий вклад в профессию, нашедший свое индивидуальное предназначе­ние (профессионал - это специалист на своем месте), стимулирующий в обществе интерес к результатам своей профессиональной деятельности и повышающий престиж своей профессии в обществе»'.

Деятельность тренера по виду спорта предъявляет к человеку ряд профессиональных требований, степень соответствия которым предоп­ределяет уровень профессионализма. Следует отметить, что выдающий­ся спортсмен не обязательно станет выдающимся тренером если зай­мется тренерской деятельностью.

Для спортсмена свои закономерности высочайшего профессиона­лизма, для тренера - свои. В равной степени это можно отнести и к профессии преподавателя физической культуры, где есть своя специ­фика. Не всякий даже очень хороший тренер по отдельному виду спорта может так же успешно работать преподавателем физической культуры например в учебном заведении. И наоборот, не всегда хороший преподаватель физической культуры, например, вуза или школы, сможет успешно работать тренером в отдельном виде спорта.

Центральное место в учебном плане подготовки специалиста зани­мают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых су­щественно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь важное значение имеет система объединения этих дисциплин с ориен­тацией на целостную профессиональную деятельность как отдельная дисциплина должна выступать в качестве средства достижения этой цели Цикл спортивно-педагогических дисциплин направлен на то чтобы вооружить студентов знаниями, умениями и навыками базовых средств физического воспитания и спорта в сочетании с теоретическими дис­циплинами и в контексте будущей целостной профессиональной дея­тельности. Все виды практик, имеющих место на всем протяжении обу­чения в вузе, выступают как интегрирующий фактор полученных по отдельным дисциплинам специальных знаний, умений и навыков.

' А.К.Маркова. Психологая профессионализма. М.,1996, с.48.

7

Сфера приложения труда специалиста с высшим физкультурным образованием по волейболу имеет широкий диапазон: об­щеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпий­ского резерва, различные спортивные клубы, команды высших разря­дов.

Специалист должен знать основы дисциплин учебного плана фун­даментальной и специальной направленности, программные и дирек­тивные документы в области физической культуры и спорта, содержа­ние программ и учебников, организацию спортивной работы на уровне массового спорта, подготовки спортивных резервов, спорта высших до­стижений.

Назначение специалиста и квалификационные требования опреде­ляют структуру его деятельности. Выделяют следующие компоненты структуры деятельности педагога-тренера': проектировочный, конст­руктивный, организаторский, коммуникативный, гностический, дви­гательный.

Проектировочный компонент включает умение тренера по построе­нию многолетней подготовки волейболистов на уровне команд высших разрядов, спортивных резервов; структуры тренировки: годичного цик­ла, средних циклов, микроциклов, тренировочных занятий, трениро­вочных заданий, тренировочных и соревновательных нагрузок; плани­рование работы в сфере массового волейбола.

Для спортсменов — это умения планировать место для утренней гим­настики и самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствованию техники, по осуществлению самоконтроля.

Конструктивный компонент включает умение тренера вооружить занимающихся знаниями в области волейбола в более широком «физкультурно-спортивном» плане; умениями строить режим труда, учебы, питания, сна, отдыха и т.д. Для спортсменов — это умение принимать решение в процессе тренировочных занятий и в игре, определять содер­жание самостоятельных занятий, по режиму дня.

Организаторский компонент включает умения тренера организо­вать успешную реализацию деятельности по выполнению запрограм­мированных мероприятий по всем основным позициям (тренировоч­ная деятельность и участие в соревнованиях, обеспечение выполнения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач и т.д.). Сюда входит также умение спортсменов организовать свои действия по реа­лизации запланированных мероприятий.

Коммуникативный компонент предполагает наличие у тренера уме­ний устанавливать отношения со спортсменами, работниками различ­ных категорий, родителями юных спортсменов, общественными орга-

' АА.Деркач, А.А.Исаев Педагогическое мастерство тренера. М.: ФиС, 1981, с. 47-50.

8

низациями — по успешному решению профессионально значимых воп­росов. Взаимопонимание спортсменов способствует более эффективной тренировочной и соревновательной деятельности, установлению бла­гоприятного микроклимата в коллективе.

Гностический компонент предполагает глубокие знания тренера в области волейбола, теории и методики построения тренировки волей­болистов различного уровня мастерства и различного возраста; умение использовать в свой работе данные литературы и научных исследова­ний, передового опыта, изучать и анализировать собственный опыт ра­боты. Для спортсменов — это овладение знаниями в области волейбола, средств и методов тренировки, умениями анализировать действия спорт­сменов и свои собственные.

Двигательный компонент предполагает достойный уровень владе­ния практическими навыками игры в волейбол (арсенал технико-тактических действий, общая и специальная физическая подготовка).

Названные компоненты структуры деятельности тренера и спорт­смена тесно взаимосвязаны, только системное их единство может при­вести к высоким результатам профессиональной деятельности.

**1.2. Структура предмета специализации «Волейбол»,**

**программные требования**

Модель специалиста-тренера по волейболу определяет, «задаст» струк­туру и содержание процесса подготовки в академии (институте) физи­ческой культуры, в целом представляя собой конечный результат, «эта­лон» специалиста. Модель специалиста определяет набор дисциплин учеб­ного плана, который и определяет, чему учить и сколько времени это­му посветить, и является, в свою очередь, моделью подготовки специ­алиста.

Курс специализации занимает значительное место в учебном плане. Этот курс состоит из разделов: теория и методика обучения волейболу;

теория и методика тренировки; спортивно-педагогическое совершен­ствование; медико-биологические и психологические особенности во­лейбола; материально-техническое обеспечение занятий волейболом.

В разделах теории и методики обучения волейболу представлены об­щие вопросы теории волейбола и его истории, техника, тактика, физи­ческие и психические качества, методика обучения технике и тактике, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студен­тов по волейболу.

В разделе теории и методики тренировки представлены основы тео­рии спортивной тренировки в волейболе, основные стороны трениров­ки; особенности методики тренировки различных по возрасту и квали­фикации волейболистов; вопросы управления тренировочным процес­сом; научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа.

9

В разделах спортивно-педагогического совершенствования представ­лена планирующая документация; вопросы анализа соревновательной деятельности волейболистов; совершенствование собственных техни­ко-тактических действий, проведение частей тренировочного занятия, теоретических занятий; организация и проведение соревнований.

Разделы медико-биологических и психологических особенностей во­лейбола направлены на комплексное освещение особенностей волейбола с позиции соответствующих смежных дисциплин; факторы, лимитирую­щие спортивную деятельность; медико-биологический контроль.

Раздел материально-технического обеспечения занятий волейболом включает вопросы использования тренажеров и оборудования в трени­ровочном процессе.

Занятия по всем разделам проводятся в форме лекций, семинарс­ких, практических и методических занятий, деловых игр, учебной прак­тики, учебно-исследовательской и самостоятельной работы студентов.

Учет успеваемости ведется в форме зачетов и экзаменов, к оконча­нию вуза необходимо выполнить требования итоговой государственной аттестации. Необходимо подготовить выпускную квалификационную ра­боту.

**1.3. Основные понятия и терминология**

В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподава­ния любой дисциплины. В понятиях и терминологии концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если оно имеет определение, т.е. краткую формулировку критериев отличия од­ного понятия от других, способов его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, кото­рые имеют место в учебнике. Это необходимо сделать, так как в практике подготовки волейболистов, в методической литературе нет единства трактовки основных понятий и терминологии. По некото­рым понятиям и терминам пояснения даются в соответствующих разделах учебника.

Игровая деятельность волейболистов — управляемая сознанием их внутренняя — психическая и внешняя — физическая активность, на­правленная на достижение победы над соперником в условиях специ­фического противоборства и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность волейболистов — игровая деятель­ность в условиях официальных соревнований.

Прием игры — обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для волейбола. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры — совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют тех­нику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

10

Техническая подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечи­вающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельно­сти.

Тактическое действие — рациональное использование приемов игры, форма организации соревновательной деятельности волейболистов, на­правленной на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры — совокупность тактических действий — индивиду­альных и коллективных, направленных на достижение победы над со­перником.

Тактическая подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревнова­тельной деятельности.

Физические способности волейболистов — индивидуальные особен­ности личности, создающие условия для успешного овладения и осу­ществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере предопределены генетически.

Физические качества — отдельные качественные проявления физи­ческих способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физическая подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение фун­кциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппа­рата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и спо­собствующих высокой надежности игровых действий.

Интегральная подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий техничес­кой, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в цело­стный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка волейболистов — воспитание нравствен­ных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфи­ке волейбола и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка волейболистов— во­оружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эф­фективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Система подготовки волейболистов — совокупность взаимосвязан­ных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, т.е. это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам силь­нейших волейболистов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка волейболистов — составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и

11

тактическим действиям, совершенствование технико-тактического ма­стерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральныхи волевых качеств, создание условий для высоких спортив­ных достижений волейболистов. Тренировочная деятельность — совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки: исходным структурным образованием явля­ется тренировочное задание; комплексы заданий составляют трениро­вочные занятия; два и более тренировочных занятий образуют микро­цикл; несколько микроциклов образуют мезоцикл; мезоциклы образу­ют макроцикл (полугодовой или годовой); несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка — составная часть (компонент) трениров­ки, отражает количественную меру воздействий на организм волейбо­листов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки опреде­ляется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, слож­ность).

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки волейболистов; с одной стороны, они служат целью тренировки и кри­терием ее эффективности, с другой стороны, они являются эффектив­ным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность — совместная деятельность волей­болистов и тренера по эффективной реализации тренировочных эффек­тов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодей­ствий партнеров по команде и противодействий, индивидуальных и коллективных, игроками соперника.

Структура соревновательной деятельности волейболистов — набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполня­ют спортсмены обеих команд в специфических условиях противобор­ства соперников. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка — объем соревновательной деятельнос­ти в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр.

Структура соревнований по волейболу — разнообразные виды со­ревнований, упорядоченные по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства, возрастному цензу.

Управление — процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки волейболистов на основе получения, передачи и перера­ботки информации, выработки и принятия решения. Выделяют управ­ление подготовкой волейболистов, управление тренировкой и управ­ление соревновательной деятельностью команды и отдельных игро­ков.

12

Планирование — процесс выбора направления движения системы подготов-

ки волейболистов и определение средств и методов достиже­ния конечной цели; это определение содержания деятельности на пе­риод времени в будущем.

Контроль — процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки волейболистов с плановым заданием, т.е. координацию дей­ствий составных частей системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Отбор спортсменов — составная часть системы подготовки волейбо­листов, комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладаю­щих высоким уровнем способностей к волейболу и свойствами орга­низма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревнова­тельной деятельности в волейболе.

**Глава 2. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК**

**2.1. Возникновение и развитие игры**

Где зародился волейбол — в Европе, в частности в России («кулач­ный мяч»), или на азиатском континенте — можно продолжать спо­рить. Однако до сего времени по большинству источников родиной во­лейбола считают Соединенные Штаты Америки. Автором игры был пре­подаватель физической культуры колледжа в г. Гелиок штата Массачу­сетс, директор местного клуба Вильям Морган. Он хотел создать про­стую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовле­ний и расходов на оборудование.

По одной версии американские пожарники как-то натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую ка­меру. По другой легенде Морган придумал эту игру для бизнесменов среднего возраста, которым весьма популярный баскетбол был не по силам. Теннисная сетка была подвешена на высоте 197 см. Любое число игроков, помещающихся на площадке, могло играть. Морган назвал игру «минтонет». В 1895 г. Морган разработал правила новой игры.

В 1896 г. «минтонет» демонстрировался на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде. Так как основная идея игры заключалась в том, чтобы ««ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку»», игра по предложению профессора Альфре­да Т.Хальстеда была переименована в «волейбол» (летающий мяч). Это название игры, как известно, прочно укрепилось.

Первые правила игры были обнародованы в 1897 году и имели всего десять параграфов.

§ 1. Разметка площадки

§2. Принадлежности для игры

13

3. Величина площадки 25 х 50 футов (7,6 х 15,1 м)

§4. Размер сетки 2х27 футов (0,б1х 8,2 м). Высота сетки 6,5 фута (198 см).

§5. Мяч — резиновая камера в кожаном или полотняном футляре. Окружность мяча 25-27 дюймов (63,5 — 68,5 см), вес 340г.

§6. Подача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной но­гой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.

§7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то подающий игрок сме­няется.

§8. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, это ошибка.

§9. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.

§10. Количество игроков не ограничено.

В 1900 г. американская фирма «Сполдинг» изготовила первый волей­больный мяч и были приняты первые официальные правила игры. В 1912г. правила были пересмотрены.

В начале 1900 г. волейбол стал известен во многих городах Цент­ральной и Южной Америки, в Канаде. В 1913 г. он был включен в про­грамму Дальневосточных игр в Маниле, а в канун первой мировой войны появился в Европе, экспортированный туда американскими эк­спедиционными военными подразделениями. После окончания войны число занимающихся волейболом значительно увеличилось. В волейбол стали играть школьники, мужчины и женщины всех возрастов для вре­мяпрепровождения на пляжах, курортах и в других местах.

Ширилась популярность волейбола, менялись, совершенствовались и правила игры:

1900 г. — партия считается оконченной, когда одна из команд наби­рает 21 очко; высота сетки 7 футов (213 см). Линия является частью площадки.

1912 г. — размер площадки 35х60 футов (10,6х18,2 м); высота сетки 7,5 фута (228 см); ширина сетки 3 фута (91 см). После потери подачи игроки сменяются.

1917 г. — высота сетки 8 футов (243 см); партия продолжается до 15 очков.

1918 г. — состав команды ограничен шестью игроками.

1921 г. — введена средняя линия

1922 г. — игрокам каждой команды разрешается только три удара по мячу; мяч в обхвате 66-69 см; вес мяча 275-285 г; площадка 9х18 м.

Международное признание, приобретенное волейболом, побудило США в 1922 г. выступить с предложением включить эту игру в про­грамму олимпийских игр.

14

1923 г. — размер площадки 30х60 футов (9,1 м х 18,2 м). При счете 14 : 14 победителем считается команда, первой набравшая 2 очка.

1924 г. — показательные встречи по волейболу в Париже во время VIII летних Олимпийских игр. Тогда же Ассоциация волейбола США выступила с инициативой признать волейбол олимпийским видом спорта.

1925 г. — введена единая метрическая система измерений. Окружность мяча 66-69 см. Вес мяча 275-285 г. Размер площадки 9х18м (минималь­ный размер 6х12м). При проведении соревнований в помещении высота потолка должна быть не менее 4,5 м. Установлено место подачи: квадрат размером 1х1 м, примыкающий к правой части лицевой линии. Ширина сетки уменьшена до 9,9 м. Дифференцирована высота сетки: для женщин 2,3 м, для мужчин 2,4 м. Установлены: минимальный состав одной ко­манды на площадке — 5 человек; продолжительность одного матча — 3 партии. Введен перерыв перед третьей партией — 10 мин. При подаче прикосновение игрока принимающей команды к сетке до перелета мяча через нее, перестало считаться ошибкой. Перенос рук над сеткой до удара — ошибка, после удара — нет. Первая подача в каждой партии выполня­ется подающим игроком по свистку судьи, остальные — после объявле­ния счета счетчиком очков, а подающим игроком — слова «внимание!».

Во время матча судья фиксирует свистком все ошибки. Каждый ро­зыгрыш мяча заканчивается прибавлением очка выигравшей команде. Подающая команда, допустившая ошибку при выполнении подачи, те­ряет на нее право.

Превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произош­ло в период с 1917 по 1925 г. Наибольшую популярность в этом периоде волейбол приобрел в США. Мексике, Бразилии, Японии, Китае, на Кубе, в Корее, а в Европе — в Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР.

Наряду с правилами менялись техника и тактика волейбола. Перво­начально волейбол был игрой-развлечением. Название «летающий мяч» полностью соответствовало содержанию игры. Мяч подолгу находился в воздухе. И даже при слабой технике игроков и большом их количестве на площадке (8-9 человек и больше) перебить мяч на свободное место площадки противника было трудно. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затрудняющие действия про­тивника.

Вскоре стало очевидным, что перебивать мяч на сторону противни­ка с первого удара не всегда целесообразно. Лучшие условия для выиг­рыша очка создавались, если мяч посылался через сетку с передней части площадки. Игроки начали применять несколько касаний, игра стала коллективной. С введением пункта правил, ограничивающего число касаний (не более трех), появляются технические приемы. Третий удар стал нападающим.

15

Тактика игры поначалу сводилась к умению равномерно располо­жить игроков по площадке и перебить мяч противнику.

В 1921-1928 гг. уточняются правила игры, формируются технические приемы (подача, передачи, нападающий удар, блок). Возникают осно­вы тактики игры, заключающиеся в первую очередь в организации дей­ствий нескольких игроков и применении ими отдельных технических приемов.

На этом этапе развития волейбола подачу, бывшую раньше только способом введения мяча в игру, начинают использовать как средство нападения. Появляется верхняя боковая подача. Технические приемы приобретают все более агрессивный, нападающий характер. Начинает обобщаться тактика игры, постепенно становится очевидной необхо­димость специализации игрока.

В 1929-1939 гг. идет дальнейшее развитие техники и тактики. Появ­ляется групповой блок, который все чаще и чаще применяется против нападающих ударов противника. Это, в свою очередь, сказывается на развитии нападающих ударов. Начинают применять нападающие сило­вые, обманные удары. Появляется необходимость страховать блокирую­щих. Эту роль поручают игроку зоны 6. Появляется боковой нападаю­щий удар.

Волейбол все больше становится игрой коллективной. Это отражает­ся на расстановке игроков на площадке, на организации нападающих и защитников команды.

В 1934 г. разрешены: перенос части тела над сеткой, если при этом не происходит касания ни сетки, ни площадки соперника; перенос рук над сеткой. В этом же году на международном совещании предста­вителей спортивных федераций в Стокгольме предлагается создать тех­ническую комиссию но волейболу. Предложение было принято на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 г. Первым председателем комис­сии был избран председатель Польской Федерации Равич Масловски. В комиссию вошло 13 европейских стран, 5 стран американского конти­нента и 4 азиатские страны. За основу были приняты американские правила с некоторыми изменениями: введена единая метрическая си­стема измерений, разрешалось ударять мяч телом до пояса; игрокам, касающимся мяча при блокировании, запрещалось прикасаться к нему до тех пор, пока этого не сделает другой игрок; высота сетки для жен­щин — 224 см; ограничивалось место для подачи. Кроме того, комис­сия вела переговоры о включении волейбола в программу Олимпийс­ких игр 1940 г.

1935 г. — высота сетки для мужчин увеличена до 2,45 м, а жен­щин — до 2,25 м.

В 1937 г. введена «линия нападения», разделившая игроков передней и задней линий. В нападении и блокировании могут участвовать игроки только передней линии. Введены номера на майках игроков. Разреше­ны: замена любого игрока, а не только травмированного; подача «с

16

руки»; перенос рук на сторону соперника при касании мяча. Установле­но место подачи: поверхность, примыкающая к правой 4,5-метровой части лицевой линии.

1940 г. запрещено касание мяча на стороне соперника.

1946 г. введены в действие первые международные правила игры.

1947 г. соревнования мужских команд проводятся из 5 партий, зап­рещена «подача с руки» и выступление 5 человек вместо шести.

После второй мировой войны по инициативе Франции, Чехослова­кии и Польши была создана новая техническая комиссия, по решению которой и апреле 1947 г. в Париже состоялся первый конгресс по волей­болу. В нем участвовали представители 14 стран. Конгресс принял реше­ние о создании Международной Федерации волейбола (ФИВБ). Ее воз­главил Поль Либо (Франция).

Создание Международной Федерации означало признание волейбо­ла как вида спорта, росло его международное значение.

В 1948 г. в Риме ФИВБ провела первое в истории волейбола первен­ство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии.

Последующие годы (1948-1968 гг.) характеризуются бурным разви­тием волейбола во всем мире. Под руководством Международной Феде­рации проводятся первенства Европы и мира. Кубки европейских чем­пионов.

В 1948 г. в разметку площадки вместо линии нападения введены два «креста», делившие площадку на 6 равных зон (по 4,5 х 3 м). Команде запрещено играть впятером. Установлен минимальный состав одной ко­манды вместе с запасными — 8 чел.

В 1949 г. введено 3 перерыва в каждой партии, разрешен групповой блок; в Праге состоялось первое Первенство мира среди мужских ко­манд и Первенство Европы среди женских команд.

В 1950 г. соревнования женских и мужских команд проводятся из 5 партий.

В 1950 г. отменены «кресты» в разметке площадки. Вновь введена линия нападения, на которой так же, как и на средней линии, оста­лись короткие линии («усики») на расстоянии трех метров друг от дру­га Место подачи в правом углу площадки ограничено тремя метрами. Установлены: состав одной команды вместе с запасными — 12 чел. Зап­рещен перенос рук над сеткой (правила СССР).

В 1951 г. разрешено изменение расстановки игроков на площадке после выполнения подачи.

В 1952 г. количество перерывов в одной партии у каждой команды уменьшено до двух.

В 1953 г. отмены «усики» на линиях. Разрешен перенос рук над сет­кой без касания мяча. Установлены: окружность мяча — 65-68 см; вес мяча — 250-300 г.

17

В 1954 г. Международный Олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта.

В 1956 г. сокращены: время для перерыва или замены игрока до 30 с, количество замен игроков в одной команде в одной партии до че­тырех.

В 1957 г. в связи с тем, что волейбол стал терять свою зрелищность из-за большого количества остановок в игре, было ограничено число замен (с 12 до 4); сокращено время, отводимое на замену и перерывы (с 1 мин до 30 с); запрещено выполнение заслона при подаче. Кроме того, было принято решение, что изменения в правилах могу вносить­ся только раз в четыре года.

С целью популяризации волейбола некоторые страны проводят со­ревнования по упрощенным правилам. Так, в Японии проводится чем­пионат страны и по «азиатским» правилам: с более низкой сеткой (2 м для женщин, 2,3 м и для мужчин), на площадке увеличенного размера (21 х 10,5 при 9 игроках в команде, без переходов и разрешения переда­вать мяч броском). В США, Бразилии известен «пляжный» чемпионат, когда команды из 2-3 игроков на площадке уменьшенного размера со­ревнуются по олимпийской системе. Матч состоит из одной партии. Фин­ляндия, Япония проводят чемпионаты для «старичков», т.е. для игро­ков старше 40 лет.

В большинстве стран сложилась примерно одинаковая система детско-юношеского волейбола и очень популярен мини-волейбол, который пока не имеет четких международных критериев, а чаще всего учиты­вает национальные особенности страны. Наиболее развит мини-волей­бол в Японии, Испании, Бразилии, США. С помощью советских тре­неров мини-волейбол появился в ряде стран Ближнего Востока (Ку­вейт и др.).

Играют в эту игру дети на площадках уменьшенных размеров, с более низкой сеткой, облегченными мячами, по упрощенным прави­лам: менее строго фиксируется двойной удар, разрешено продолжи­тельное касание мяча и т.д.

В некоторых странах Юго-Восточной Азии, например Малайзии и Индонезии, популярен волейбол без рук (сепактакроу). Мяч рукой на­брасывается на ногу подающего игрока своей команды, а соперник при­нимает мяч ногой или головой. В игре участвуют 2 команды по 5 человек. Площадка по размеру соответствует корту для бадминтона. Правила счета и количество касаний мяча — как в волейболе.

Одно время в США существовала и профессиональная лига волей­болистов. ФИВ Б не признала ее и запретила любые контакты с ней командам других стран. Профессионалы играли смешанными команда­ми (4 мужчины и 2 женщины), разноцветными мячами, без переходов игроков, в определенных игровых ситуациях допускались прием мяча ногой и двойное касание его различными частями тела. Сейчас лига распалась.

18

В 1.957 г. на 53-й сессии МОК волейбол был объявлен олимпийским видом спорта. На 58-й сессии МОК было принято решение провести ХV11 Олимпийские игры в Токио и в программу впервые был включен волейбол.

В 1959 г. введено понятие «заслон» — тактический прием, выполня­емый игроками подающей команды.

В 1960 г. игрокам разрешено наступать на среднюю линию, не пере­ступая се.

В 1961 г. количество замен во время игры увеличили до 6 и одновре­менно ликвидировали время на замену.

Изменения в правилах, вступивших в действие с 1965 г., были на­правлены на то, чтобы еще больше повысить зрелищность волейбола. Было разрешено при блокировании переносить руки на сторону про­тивника, дано право игрокам, участвующим в блокировании, еще раз касаться мяча. В результате уменьшилось преимущество нападения над защитой, а кроме того, удалось избежать субъективизма в судействе при фиксировании ошибок на блоке.

В 1965 г. разрешено блокирующим игрокам: касаться мяча на сторо­не соперника после выполнения им атакующего действия: повторное (после блокирования) касание мяча, которое не может быть атакую­щим или обманным действием. Введено ограничение времени на вы­полнение подачи после свистка судьи — 5 с. Начинает проводиться «Ку­бок мира».

Наряду с совершенствованием правил развивались техника и так­тика волейбола. Появились удары с краев сетки, с низких передач, по­верх блока. В нападении стали развиваться такие системы игры, как с первой подачи и со второй передачи выходящего игрока. Они, в свою очередь, дали толчок рождению таких интересных комбинаций, как «крест», «эшелон», удар с откидки.

Постепенно у большинства ведущиих команд мира наметилась тен­денция к более простой и рациональной игре. К этому вынуждали воз­росшая агрессивность подач (особенно с появлением на международ­ной арене команд Японии) и еще слишком большое преимущество нападения над защитой. Большинство игроков команд перешли на при­ем снизу двумя руками. Это позволило резко сократить ошибки при приеме подач (до того их число доходило до 6-8 за партию).

С переходом на прием подач снизу двумя руками игра стала проще и рациональнее, так как качество приема подач в большинстве случаев надавало возможности разыгрывать интересные комбинации. Тактику игры в нападении с первой передачи стали применять очень редко, да и то только в ходе игры. С изменением правил блокирования (1965 г.) блок стал активным средством защиты. Поскольку блокирующим было разрешено переносить руки на сторону противника, нападающие ока­зались в довольно трудных условиях. Начались поиски новых приемов, разнообразных действий. В последнее время к игре в нападении привле-

19

каются все игроки передней и задней линии, снижается высота пере­дач, увеличивается их скорость.

В 1965 г. впервые проводился розыгрыш Кубка мира среди мужских команд. Он проходил под знаком омоложения состава в большинстве команд. Сборная СССР завоевала первое место. Это были первые офи­циальные соревнования, проводившиеся по новым правилам. Они по­казали, насколько возросло значение блока.

В 1966 г. при проведении соревнований в помещении высота потолка увеличена до 7,5 м, глубина места подачи установлена не менее 2 м.

Начиная с 1965 г. установилась следующая очередность проведения крупнейших международных соревнований по волейболу: Кубок мира, в следующем году первенство мира, затем первенство Европы и, нако­нец, Олимпийские игры. Таким образом, каждый год проводилось ка­кое-либо одно официальное соревнование. С 1975 г. первенства Европы стали проводиться раз в два года.

В 1970г. в комплектацию сетки введены антенны, которые должны крепиться на расстоянии 9,4 м на краях сетки.

В 1974 г. установлено давление внутри мяча 0,48-0,52 кг/см2. При проведении всесоюзных соревнований в помещении увеличены: высота потолка до 9 м, глубина места подачи до *8* м. Введены судейские кар­точки: желтая (предупреждение) и красная (замечание).

В 1976 г. команде разрешено выполнять еще 3 касания мяча после состоявшегося блокирования. Введено требование: для сведения до ми­нимума игровых пауз каждый матч проводить тремя мячами.

В 1978 г. расстояние между антеннами уменьшено до 9 м.

В 1980 г. установлена освещенность игровой арены в 500-1500 люк­сов.

Запрещено крепление стоек к полу при помощи растяжек. Введены:

понятия «зона подачи», «свободная зона», «зона замены», «игровое поле», «площадка»; новые образцы судейской документации: протоко­лы матча, бланки расстановки и т.п.

В 1982 г. уменьшено давление внутри мяча до 0,4-0,45 кг/см2 .

В 1984 г. после 37 бессменных лет на посту президента ФИВБ Поль Либо ушел в отставку. Новым президентов ФИВБ избран Рубен Акоста (Мексика). Запрещено блокирование подачи. Разрешены многократные отрывистые касания мячом частей тела выше пояса при выполнении первого касания мяча способом «снизу».

В 1988 г. пятая партия стала играться по системе «тайбрейк», т.е. при каждой подаче разыгрывается одно очко. Введен лимит очков в каждой партии — 17.

В 1990 г. ежегодно начинают проходить соревнования «Мировой Лиги».

В 1992 г. разрешено касание мяча любой верхней части тела, вклю­чая колени. Исключен лимит очков в пятой партии, после счета 14:14 игр;) ведется до получения одной из команд преимущества в 2 очка.

20

Касание сетки — ошибка только в момент выполнения технического действия. Регламентировано время повторной попытки подачи — 3 с. Введена санкция (предупреждение) за опоздание тренера или игрока в переры­вах между партиями. Установлена ширина сетки: 1,0 м ± 3 см.

В 1993 г. начинается проведение соревнования «Гранд-При» для жен­ских команд. Международный Олимпийский комитет признал пляж­ный волейбол Олимпийским видом спорта.

В 1994 г. зона подачи расширена на всю площадь за лицевой линией и ограничивается продолжением боковых линий. Положение подающего игрока в момент касания им мяча не влияет на расстановку игроков его команды на площадке. Разрешено касаться мяча любой частью тела, вклю­чая стопы, не обращая внимания на то, «активным» или «пассивным» было касание. При выполнении первого касания разрешено многократ­ное, последовательное, отрывистое касание различных частей тела при выполнении одного действия, при этом не обращается внимания, ка­ким образом выполнялось действие («снизу» или «сверху»).

В 1999 г. изменена система подсчета очков — игра в каждой партии до счета 25 по системе «тай-брейк». Введена функция защитника — «либеро».

**2.2. Волейбол в СССР и России**

К сожалению, до сих пор практически ничего не известно о разви­тии волейбола в дореволюционной России. Есть отрывочные сведения, что в Санкт-Петербурге в волейбол играли еще до 1915 года. История развития волейбола в СССР представлена гораздо подробнее.

Волейбол в нашей стране начал распространяться в 1920-1921 гг. в районах средней Волги (Казань, Нижний Новгород). С 1922 г. он начи­нает культивироваться во Всевобуче.

В Москве первыми к регулярным занятиям волейболом приступили слушатели Высших художественных и театральных мастерских. Органи­зованное в 1923 г. общество «Динамо» наряду с другими видами спорта стало пропагандировать и волейбол.

В эти же годы волейбол появился на Дальнем Востоке — в Хабаров­ске и Владивостоке.

28 июля 1923 г. проведен первый волейбольный матч между мужски­ми командами Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школы кинематографии.

В этот период на Дальнем Востоке и Украине волейбол находит все больше и больше приверженцев. Не без интересно отметить, что напа­дающие удары «на взлет» мяча появились впервые именно на Дальнем Востоке, и поэтому еще в предвоенные годы такие удары назывались «хабаровскими».

В 1925 г. Московский совет физкультуры разработал и утвердил пер-

21

вые официальные отечественные правила проведения соревнований по волейболу. Была определена высота сетки — 2 м 20 см для женщин и 2 м 40 см для мужчин. Игры женских команд стали проводится на площад­ке размером 15 х 7,5 м.

В 1926 г. в Москве по новым правилам были проведены первые со­ревнования, а с 1927 г. регулярно проводятся первенство Москвы по волейболу. 1926 г. характеризуется еще целым рядом важных событий:

волейбол был включен в план работы секции игр Всесоюзного совета физической культуры; секция игр Всесоюзного совета физической куль­туры утвердила единые правила соревнований по волейболу; в Харько­ве состоялась первая междугородняя встреча московских и харьковских волейболистов.

В 1927 г. ВСФК СССР утверждены всесоюзные правила соревнова­ний по волейболу. В 1927 г. состоялась первая товарищеская междугород­няя встреча между студентами Москвы и Харькова, в которой москвичи одержали победу. В этом же году издается первая книга по волейболу — «Волейбол и кулачный мяч» (под редакцией С.В.Сысоева и А.А. Маркушевича).

В 1928 г. в Москве прошел чемпионат, входивший в программу Пер­вой всесоюзной спартакиады. В нем принимали участие команды Моск­вы, Украины, Дальнего Востока, Северного Кавказа и Закавказья. По­бедителем стала команда Украины. Среди женских команд легкую по­беду одержала сборная Москвы.

Важным событием в развитии волейбола в СССР явился всесоюз­ный чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной спартакиа­ды в августе 1928 г. в Москве. В нем участвовали мужские и женские команды Москвы, УССР, Северного Кавказа, Закавказской Федера­ции и Дальневосточного края. Соревнования проводились по системе с выбыванием. Победителями стали женская команда Москвы и мужская команда Украины.

Встречи волейболистов на первой Всесоюзной спартакиаде способ­ствовали единому толкованию отдельных пунктов правил соревнова­ний. Следует отметить, что здесь женские команды впервые выступали на площадках нормального размера (18х9 м). Игры спартакиады показа­ли, что волейбол — игра командная. Наметились и различные направ­ления в развитии волейбола в разных районах Советского Союза. Укра­инцы показали тактику коллективной игры и самоотверженную защи­ту, москвичи отличались сильным нападением, дальневосточники при­везли новинку — удар с низкой передачи.

Большую роль в развитии волейбола сыграла Спартакиада пионеров и школьников 1929 г. Многие ее участники в дальнейшем стали масте­рами волейбола. В 1929 г. испытательно-квалификационной комиссией секции ручных игр МСФК в составе А.Поташника, С.Фельдмана, М.Черкасова скомплектован судейский корпус (36 человек) и прове­ден первый судейский семинар.

22

В дальнейшем правила соревнований в СССР изменялись в соответ­ствии с международными.

Для массового развития волейбола и широкой его пропаганды боль­шое значение имели соревнования, проводимые на многочисленных площадках парков культуры и отдыха. Тысячи зрителей собирались у двадцати площадок в Центральном парке культуры и отдыха в Москве. Проводимые игры были хорошей школой не только для многих моск­вичей, но и для их зарубежных гостей. Недаром в начале 30-х гг. в Гер­мании были изданы правила соревнований по волейболу под названи­ем «Волейбол — народная русская игра».

Проводятся матчи сильнейших команд разных городов. В 1931 г в Харькове встречались мужские и женские команды Москвы, Днепро­петровска и хозяев поля. Победили москвички; все три мужские коман­ды имели по одному поражению и одной победе. Этот матч подчеркнул возросшее значение «темповой игры».

С 1932 г. волейбол вошел в программы всех крупных спартакиад как полноправный вид спорта. Поэтому возник вопрос о ежегодном прове­дении всесоюзных соревнований по волейболу.

Весной 1932 г. при Всесоюзном совете физической культуры СССР была создана секция волейбола, в состав которой вошли: А. Поташник (председатель), В. Осколкова, М. Вильрат, Ю. Багон, В. Крюк и др.

С 1933 г. начинают регулярно проводиться первенства Советского Союза, которые первоначально назывались Всесоюзными праздника­ми волейболистов.

Первое первенство СССР по волейболу было проведено в апреле 1933 г. в Днепропетровске. В соревнованиях участвовали пять женских (Москва, Днепропетровск, Харьков, Баку, Минск) и пять мужских команд (Москва, Харьков, Днепропетровск, Тифлис, Минск). Игры, проводимые по круговой системе, привлекали большое количество зри­телей. Первенство, закончившееся победой команд Москвы, показало возросшую роль коллективных действий всех игроков команды. Инте­ресно отметить, что по окончании первенства была проведена показа­тельная игра московских смешанных команд. В составе каждой высту­пали три женщины и трое мужчин.

Огромным толчком в развитии волейбола среди молодежи послужи­ло всесоюзное первенство школьников, проведенное в августе 1935 г. Первый этап соревнований, в которых участвовали команды 12 городов и областей, проводился с выбыванием, а финал — по круговой системе. За коллектив каждого города выступали три команды: юноши старшего и младшего возрастов и девушки старшего возраста.

Год 1935-й ознаменовался первой пробой сил наших игроков в международных состязаниях: в Ташкенте и Москве состоялись две товарищеские встречи советских волейболистов с командой Афга­нистана. Несмотря на то что игры проводили по афганским прави­лам (в команде было 9 игроков, игра велась до 22 очков, игроки не

23

делали перехода на площадке), советские волейболисты одержали убедительную победу.

В 1936 г. наиболее массовыми были соревнования на Кубок ВЦСПС, в которых участвовало более 100 команд. Кубок завоевали и среди жен­щин и среди мужчин команды московского «Медика».

В 1938 г. значительно меняются правила проведения первенства СССР. Первенство этого года проходит на летних площадках среди команд спортивных обществ. Предварительные игры проводились в раз­личных городах страны, а финал — в Москве. Два последующих пер­венства СССР (1939 и 1940 г.г.) были проведены по тому же прин­ципу.'

Тренеры и игроки продолжают творческие поиски новых решений в области техники и тактики. В связи с возрастающей ролью нападе­ния делается попытка комплектовать команду из 6 нападающих (сбор­ные Москвы 1937 г. и Ленинграда 1938 г.). Игроки начинает приме­нять удары с края сетки. Московские спартаковцы с успехом приме­няют удары с первой передачи. Большое значение приобретает силь­ная боковая подача. Некоторые команды стали чаще переходить на групповой блок.

В 1940 г. финалы первенства СССР проводились в Тбилиси. Мужская команда московского «Спартака» (В.Щагин, К.Рева, Е.Алексеев, В.Михейкин, Д.Ярочкин, Д.Рахитис, С.Фейгин), применив новую тактику в атакующих действиях — удар с первой передачи и продемонстрировав прекрасную игру в нападении и защите, завоевала звание чемпиона Советского Союза.

Примечателен тот факт, что три спортсмена московский команды стали как бы выразителями различных стилей игры в отечественном волейболе: В.Щагин — образец разностороннего игрока, К. Рева — ярко выраженный атакующий игрок. Д.Ярочкин — волейболист за­щитного плана, прекрасно выбирающий место и качественно прини­мающий мяч.2

Великая Отечественная война задержала дальнейшее развитие во­лейбола в нашей стране. Многие спортсмены ушли на фронт. Но спортив­ная жизнь в стране не замирала. В годы Великой Отечественной войны волейбол продолжали культивировать в воинских частях. Уже в 1943 г. начинают оживать волейбольные площадки в тылу. В этом же году разыг­рывается первенство Москвы и других городов. В 1945 г. были проведены соревнования по волейболу в Москве, Ленинграде.

С 1945 г. возобновляются первенства СССР. Первенство 1945 г. пока­зало возросшую роль нападающих игроков. Чемпионы — динамовцы имели в основном составе четырех нападающих и этим отличались от других команд, которые строили игру на двух или трех нападающих.

1 А.С.Эдельман (сост.) Волейбол (справочник). М., ФиС, 1984. с. 19-29. А.В.Ивойлов. Волейбол. Минск, 1985. с. 25.

24

Произошли изменения и в тактике — широко стали применяться напа­дение с первой передачи и откидки. Однако робко еще использовали групповое блокирование, сильные подачи. Год от года совершенствовались техника и тактика, физическая подготовка волейболистов.

1947 г. ознаменовался выходом наших волейболистов на междуна­родную арену. На первом Всемирном фестивале демократической моло­дежи в Праге был проведен турнир по волейболу, в котором участвова­ли пять чехословацких команд и три зарубежные команды, в числе которых команда Ленинграда. Советские волейболисты стали победите­лями этих состязаний. Во встрече с чехами нашим игрокам впервые пришлось столкнуться с подачами «свечой». Осенью того же года трех­кратные чемпионы СССР динамовцы Москвы — выезжали на товари­щеские игры в Польшу, где победили во всех встречах с большим пре­имуществом. В последующие годы международные связи советских во­лейболистов развивались и крепли.

На первенстве СССР 1947 г. в Грозном игры начинают прово­диться из пяти партий. На этом чемпионате команда ленинградско­го дома офицеров впервые предприняла попытку выступать в соста­ве шести нападающих игроков. Однако в то время эта идея оказа­лась преждевременной, так как при отсутствии разносторонне под­готовленных волейболистов команда армейцев не могла обеспечить надежной обороны.

В 1948 г. Всесоюзная секция волейбола вступила в члены Междуна­родной Федерации волейбола (ФИВБ), а в следующем, 1949 г. наши игроки впервые приняли участие в официальных международных со­ревнованиях. В сентябре в Праге состоялись первенство мира среди муж­ских команд и первенство Европы среди женских. Генеральной репети­цией перед такими крупными соревнованиями для наших волейболис­тов было участие во втором Международном фестивале демократичес­кой молодежи в Будапеште. Советские спортсмены одержали победу в турнире по волейболу.

В 1949 г. в Праге проводится 1 -и чемпионат мира. Мужская команда СССР выигрывает титул чемпиона мира, а женская побеждает на чем­пионате Европы.

В 1950 г. в Софии мужская сборная СССР под руководством А.Чинилина выигрывает, не проиграв ни одной партии, первенство конти­нента.

В 1952 г. в Москве проводится второе Первенство мира среди мужс­ких команд, первое Первенство мира среди женских команд. Победите­лями этих соревнований становятся спортсмены Советского Союза.

1956-й год первой Всесоюзной спартакиады. Массовость волейбола достигает небывалых размеров, количество волейболистов исчисляется несколькими миллионами занимающихся.

Матч трех континентов, проходивший в 1959 г. в Париже, собрал

25

сильнейшие команды мира. Победив основных соперников — игроков Румынии и Чехословакии, мужская сборная СССР после долгого пере­рыва заняла первое место в международных соревнованиях.

1960 г. — ЦСКА (Москва, СССР) обладатель кубка Европейских чемпионов среди мужских команд.

1962 г. — Чемпионат мира (Москва). Мужская команда стала золо­тым призером, женская — серебряный призер.

1964 г. — в состязаниях в Токио участвовало 6 женских и 10 мужских команд. Первым олимпийскими чемпионам среди мужчин стала ко­манда СССР, а среди женщин — Японии.

1965 г. — впервые проводился розыгрыш Кубка мира среди мужских команд. Сборная СССР завоевала первое место.

В июле 1966 г. в Венгрии впервые проходило Первенство Европы среди юниоров (до 20 лет). В нем участвовало 12 женских и 16 мужских команд. Чемпионами Европы стали женская и мужская команды юнио­ров СССР.

В 1968 г. — в Мехико мужская и женская сборная СССР становятся олимпийскими чемпионами.

В 1973 г. женская сборная выиграла первый Кубок мира. «Звезда» (Ворошиловград, СССР) — победитель Кубка обладателей Кубков.

В 1980 г. сборные СССР второй раз после Олимпиады-68 сделали «золотой» дубль, выиграв Олимпийские игры в Москве.

1987 г. — ЦСКА — мужчины (Москва, СССР) — 1-й обладатель супер-кубка Европы. «Коммунальник» (Минск, СССР) первый обла­датель Кубка обладателей кубков среди женских команд.

1988 г. — «Автомобилист» (Ленинград, СССР) обладатель Кубка европейской конфедерации среди мужских команд.

1989 г. — «Уралочка» (Свердловск, СССР) первая обладательница Кубка Европейских чемпионов среди женских команд.

1990 г. — «Орбита» (Запорожье, СССР) — обладательница Кубка европейской конфедерации среди женских команд.

1992 г. — первые чемпионы Российской Федерации — женская ко­манда «Уралочка» (Екатеринбург) и мужская — «Автомобилист» (Санкт-Петербург).

1993 г. — первые обладатели Кубка России «ЧМС» (Челябинск) — женщины.

Годы триумфа сборных команд:

Чемпионы Европы (женщины): 1949; 1950; 1951; 1955; 1958; 1963;

1967; 1971; 1975; 1977; 1975; 1977; 1979; 1985; 1989; 1991; 1993 гг. Чемпионы Европы (мужчины): 1950; 1951; 1967; 1971; 1975; 1977;

1979; 1981; 1983; 1985; 1987; 1991 гг.

Чемпионки мира: 1952; 1956; 1960; 1970; 1990 гг. Чемпионы мира: 1949; 1952; 1960; 1962; 1978; 1982 гг. Чемпионки олимпийских игр: 1968; 1972; 1980; 1988 гг.

26

Чемпионы Олимпийских игр: 1964; 1968; 1980гг.

К таким успехам наши сборные приводила замечательная плеяда тренеров.

*Тренеры сборных женских команд:*

Осколкова В., Шилло Д., Якушев А., Сунгуров М., Ахвледиани Г., Тюрин В., Кундиренко О., Чехов О., Карполь Н., Омельченко М., Беляев Н.

Тренеры сборных мужских команд:

Берлянд Г., Бендеров М., Чинилин А., Эйнгорн А., Ахвледиани Г., Михеев Н., Клещев Ю., Барский М., Платонов В., Паткин В.

*Призеры Чемпионата России.*

*Женские команды:*

1992 г.: 1. «Уралочка» (г. Свердловск). 2. «Младость» (г. Загреб, Юго­славия). 3. ЦСКА (г. Москва)

1993 г.: 1. «Уралочка» 2. «Юнезис» (г. Екатеринбург) 3. ЦСКА

1994 г.: 1. «Уралочка» 2. ЦСКА 3. «Уралочка-2»

1995 г.: 1. «Уралочка» 2. ЦСКАЗ. «Уралочка-2»

1996 г.: 1. «Уралочка» 2. ЦСКА 3. «Уралочка-2»

1997 г.: 1. «Уралочка» 2. ЦСКА 3. «Уралтрансбанк» *Мужские команды:*

1992 г.: 1. «Автомобилист» (г. Ленинград) 2. МГТУ (г. Москва) 3. «Динамо» (Моск. обл.)

1993 г.: 1. «Автомобилист» 2. ЦСКА (г. Москва) 3. «Динамо»

1994 г.: 1. ЦСКА 2. «Искра» (г. Одинцово, Моск. обл.) 3. «Самотлор» (г. Нижневартовск)

1995 г.: 1. ЦСКА 2. «Локомотив»(г. Белгород) 3. «Автомобилист» (Санкт-Петербург)

1996 г.: 1. ЦСКА 2. «Белогорье» (г. Белгород) 3. «Самотлор»

1997 г.: 1. «Белогорье» 2. «Изумруд» (г. Екатеринбург) 3. ЦСКА

*Сборные команды России призеры международных турниров*

*Гран-при (женщины):*

1993 г.: 1. Куба 2. КНР 3. Россия

1996 г.: 1. Бразилия 2. Куба 3. Россия

1997 г.: 1. Россия 2. Куба 3. КНР *Мировая лига:*

1993 г.: 1. Бразилия 2. Россия 3. Италия

1996 г.: 1. Нидерланды 2. Италия 3. Россия

1997 г.: 1. Италия 2. Куба 3. Россия

27

**Глава 3. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ВОЛЕЙБОЛИСТА**

**3.1. Общие положения**

Волейбол по своей сути относится к сфере спортивных игр. По иг­ровой идее и характеру он принадлежит к разделу игр с отбиванием мяча.

Соревнования проходят в помещениях (спортивные залы, дворцы спорта), на открытом воздухе, на установленных правилами игры пло­щадках, через сетку. Размеры площадки — 9х18 м, высота сетки 243 см для мужчин; 224 см для женщин; 220 см — для мальчиков до 14 лет; 210 см — для девочек до 14 лет; 235 см — для юношей до 16 лет;

220 см — для девушек до 16 лет. Вес мяча от 260 до 280 г. Одновремен­но в игре участвуют две команды по 6 человек на площадке. Помеще­ния по своим габаритам, освещению должны отвечать правилам со­ревнований.

Игра начинается подачей. Количество касаний мяча играющей сто­роной не превышает 3 раз. Целевой установкой для каждой команды является выигрыш встречи. Только нападающая команда получает воз­можность выиграть очки. Игра продолжается 2-5 партий (2-0; 2-1; 3-0;

3-1; 3-2) и заканчивается выигрышем партии при достижении счета 25 одной из команд, после чего команды меняются площадками'.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды. Деятельность каждого игрока команды имеет конк­ретную направленность, соответственно которой волейболистов раз­личают по амплуа: связующий, нападающие 1 и 2-го темпа, универ­сал.

Процесс игры определяется наличием техники, тактики и страте­гии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невоз­можно.

Техника — это комплекс приемов игры (подачи, передачи мяча, нападающие удары, блокирование, прием мяча).

Тактика — это система действий в защите и нападении, направ­ленных на решение текущих задач борьбы в ходе встречи.

Стратегия — это искусство руководства подготовкой к соревнова­ниям и руководство в период соревнований.

В процессе игры на спортсменов действуют определенные раздра­жители: фактор чужого поля, сложная траектория полета мяча, плохое освещение, начало матчей не вовремя, некорректные отношения внут­ри команды и др.

Соревнования проходят при зрителях, симпатии которых к коман-

' Волейбол. Правила соревновании. М., 1994.

28

дам могут быть разделены поровну; или преимущественно своей ко­манде, или сильнейшей, или слабой команде. Воздействие зрителей на спортсменов велико: оно способствует содержательной, эмоциональ­ной игре обеих команд, или подавляет действия игроков (игрока) од­ной команды и дает эмоциональный заряд другой команде.

3.2. Морфологические особенности и функциональные возможности организма волейболистов

Анатомо-морфологические особенности организма волейболистов влияют на комплектование команды, выбор тактического рисунка игры в защите и нападении, на определение методики тренировки. За после­днее время наблюдается тенденция повышения роста волейболистов. Средний показатель роста волейболистов высокой квалификации со­ставляет у мужчин 195-200 см, у женщин — 175-185 см.

Функциональные возможности организма волейболистов обеспечи­вают надежность и эффективность технико-тактических действий на протяжении всей соревновательной деятельности.

Т а б л и ц а 1

***Степень мобилизации функций организма волейболистов в календарных играх***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели максимальных функциональных возможностей | Физиологические показатели календарных игр | % от максимума |
| Х мах. ЧСС - 198 уд/мин. | Х мах. ЧСС- 181,5 уд/мин | 91,6 |
| Хмах.Уо.2 Д- 8,9л. | Х мах. Уо2 Д — 6,5 л. | 73,4 |

*Примечание.* Хмах. ЧСС — средний максимальный показатель частоты сердечных сокращений; Хмах. Уо2 Д — средний максимальный показатель кислородного долга.

Участие в календарных играх сопровождается выраженными изме­нениями в сфере аэробного и анаэробного обмена.

Переменный характер двигательной деятельности волейболистов вы­зывает значительные колебания пульса (рис. 1), причем наивысшие зна­чения пульса наблюдаются в моменты нахождения игрока в линии на­падения.

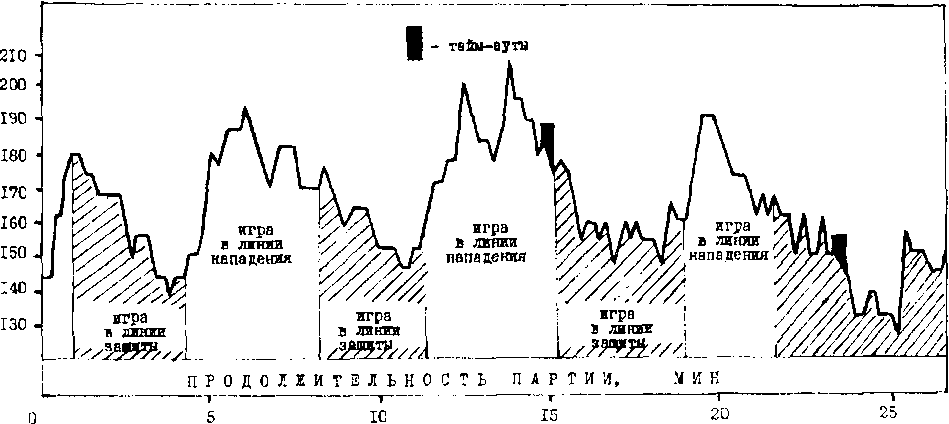
В напряженных встречах имеют место значительные энерготраты во­лейболистов: игроки теряют за одну игру 2-3 кг. массы тела.

Максимальное потребление кислорода у квалифицированных волей­болистов составляет 4,4-5,0 л/мин, а максимальная легочная вентиля­ция — 147,5 л/мин.

Временные и количественные показатели двигательной деятельнос-

29

ЧСС уд мин



*Рис. 1. Динамика ЧСС у нападающего игрока в календарной игре*

ти волейболистов в процессе игры определяют приоритет функциони­рования источников энергетического обеспечения (табл. 2).

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | ПОКАЗАТЕЛИ | **Х** | **Р** |
| 11 | Продолжительность «активной» фазы, с | 8,7(м) | 2,2 - 5,4 |
| 9,6(ж) | 22,2 - 53,6 |
| 22 | Кол-во «активных» фаз в одной партии | 70,1 (м) | 35-87,1 |
| 63,2(ж) | 33,1-81,2 |
| 33 | Кол-во «активных» фаз в игре из 3 партий | 193,2(м) | 171-201 |
| 184,7(ж) | 165-193 |
| 44 | Кол-во «активных» фаз в игре из 5 партии | 324,3(м) | 281-348 |
| 316,3(ж) | 271-335 |
| 65 | Продолжительность «пассивной» фазы, с | 7,1(м) | 5,5-11,4 |
| 7,9(ж) | 6,1-12,3 |
| 66 | Продолжительность партии, мин. | 20,1(м,ж) | 12,2- 30,0 |
| 77 | Продолжительность игры из 3 партий, мин | 60,2 (м,ж) | 54,0 - 70,3 |
| 98 | Продолжительность игры из 5 партий, мин | 128,8(м,) | 100,3- 165,5 |

*Примечание:* «активная» фаза — время розыгрыша подачи; «пассивная» фаза — время остановки игры между подачами.

Выдержать соревновательную нагрузку в игре из 5 партий (продол­жительностью 100-165 мин) на высоким технико-тактическом уровне

30

могут волейболисты, имеющие хороший уровень аэробной производи­тельности энергии.

При активных игровых действиях, длящихся от 10 до 55 c и повто­ряющихся от 33 до 335 раз ведущую роль в поддержке работоспособнос­ти волейболиста играет анаэробная производительность энергии.

В целом воздействие соревновательной нагрузки на организм спорт­сменов носит смешанный аэробно-анаэробный характер, а по времен­ным характеристикам игровая деятельность близка к режиму интер­вальных тренировок. Это обстоятельство необходимо учитывать при пла­нировании тренировочных нагрузок.

**3.3. Физические качества**

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной ак­тивностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игро­вых действий, технических приемов и большинства тактических ком­бинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств (отдельные стороны двигательных возможностей спортсменов).

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специ­альные. Общие — сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость — в значительной мере определяют всесторонность физичсского развития и здоровье спортсменов. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота переме­щения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Общая сила — способность спортсмена преодолевать внешнее со­противление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Про­явление мышечной силы зависит от концентрированности нервных про­цессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата; от физиоло­гического поперечника мышц; биохимических процессов, происходя­щих в работающих мышцах и степени их утомления; от биомеханичес­ких характеристик движения (длины плеч рычагов, включение в работу наиболее крупных мышц и пр.).

Величины проявления силы могут возрастать либо за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые способности, например жим или приседания со штангой околопредельного веса), либо за счет увеличения скорости при постоянных массах (скоростно-силовые движения).

Для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности.

Для развития силы большое значение имеет увеличение мышечной массы с помощью упражнений с отягощениями. Характерная черта раз­вития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

31

«Взрывная» сила — способность нервно-мышечной системы преодо­левать сопротивление с высокий скоростью мышечного сокращения. Большинство технических приемов в волейболе требуют проявления «взрывной» силы. Для выполнения передачи двумя руками сверху необ­ходим определенный уровень развития силы мыши, кистей; подачи — силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара — комплексное развитие «взрывной» силы мышц кисти, плече­вого пояса, туловища и ног. Характер применяемых средств должен со­ответствовать специфике проявления мышечных усилий (метания, удар­ные движения, прыжки, броски и др.).

Прыгучесть— способность волейболиста прыгать оптимально высо­ко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых пере­дач. Для появления прыгучести необходима «взрывная» сила, проявле­ние которой зависит от развития силы определенных мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон. Основными средствами раз­вития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

Общая быстрота — способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов (воз­буждение — торможение), биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническим приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц.

Для развития «общей» быстроты движений целесообразно использо­вать комплексный метод тренировки, который предусматривает при­менение подвижных и спортивных и1р, эстафет, рывков и ускорений, гладкого бега, игровых упражнений. Наиболее эффективной для разви­тия быстроты движений является разносторонняя физическая подго­товка с акцентированием внимания на упражнениях скоростно-силового характера.

Специальная быстрота. В волейболе быстрота проявляется в трех ос­новных формах:

а) быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на измене­ние игровой ситуации и др.);

б) предельная быстрота отдельных движений (выполнение техни­ческих приемов);

в) быстрота перемещений — максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время ре­агирования (появление возбуждения в рецепторе, передача возбужде­ния в ЦНС, переход возбуждения по нервным сетям и формирование эффекторного сигнала, проведение сигнала к мышце, возбуждение мышцы и появление в ней механической активности).

32

Различают простые и сложные реакции.

*Простые реакции —* ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

*Сложные реакции.* Почти все игровые действия волейболиста отно­сятся к типу сложных реакций.

К сложным реакциям относятся: реакция на движущийся объект и реакция с выбором.

Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим об­разом:

— игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление по­лета, выбрать план действий и начать осуществлять его.

Быстрота реакции на движущийся объект занимает от 0,25 до 1 с. Основная доля этого времени приходится на фиксацию движущегося мяча глазами. Эта способность тренируема. Для этого используют:

а) увеличение скорости полета мяча;

б) внезапное появление мяча;

в) сокращение дистанции.

Реакция с выбором — выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера или иг­ровой обстановки (предельная быстрота отдельных движений).

Быстрота перемещений — способность волейболиста максимально быстро переместиться по площадке для выхода к мячу с последующим выполнением технического приема. Проявление быстроты перемеще­ния зависит от скорости протекания нервных процессов в работающих мышцах, от силовой подготовленности спортсмена и других факторов. Средствами развития быстроты перемещений могут быть рывки и уско­рения, имитационные упражнения, упражнения с мячами, фрагменты игры и игра.

В волейболе все эти разновидности скоростных качеств проявляются в сочетании.

Общая выносливость — способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности. Иначе гово­ря, выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Можно выделить 4 основных типа утомления:

1. Умственное (при игре в шахматы и др.).

2. Сенсорное (утомление анализаторов, например, зрительного).

3. Эмоциональное (после ответственных соревнований).

4. Физическое (вызванное мышечной деятельностью). Для волейбола наибольший интерес представляют третий и четвер­тый тип утомления.

Физическое утомление делится на:

а) локальное (в работе заняты менее 1/3 мышц тела);

б) региональное (в работе заняты от 1/3 до 2/3 мышц тела);

в) глобальное (в работе заняты свыше 2/3 мышц тела).

33

Основными факторами, определяющими проявление выносливости являются:

- деятельность ЦНС, которая определяет режим работы мышц сла­женность функций всех органов и систем;

- функциональные возможности организма, которые обеспечива­ют энергетический обмен;

- волевые качества спортсменов, без которых невозможно поддер­живать высокую интенсивность и длительность физической работы-

- уровень физической подготовленности;

- техника движений - рациональная техника движений сберегает энергию, позволяет продолжительно выполнять тренировочные зада-

Общая выносливость развивается продолжительным и, как прави­ло, не интенсивным воздействием физических упражнений на орга­низм волейболиста.

Скоростная выносливость - способность волейболиста выполнять тех­нические приемы и перемещения с высокий скоростью на протяжении всей игры. Мышечная работа для такого вида деятельности проходит в «безкислородных» условиях. Развитие и проявление скоростной вы­носливости опирается прежде всего на высокий уровень анаэробный производительности, подготовленность опорно-двигательного аппа­рата, на силу психических процессов, на экономичность спортивной техники.

Средствами тренировки являются беговые упражнения, имитаци­онные, основные упражнения, выполняемые многократно

Прыжковая выносливость - способность к многократному повтор­ному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мы­шечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры. Мышечная работа носит региональный характер и проходит в ана­эробных условиях. Способность продолжать мышечную работу в «бес­кислородных» условиях обеспечивается и волевой подготовкой волей­болистов.

Средствами тренировки являются: прыжковые упражнения с малыми огягошениями и без них, имитационные, основные упражнения и др

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и так­тических комбинаций на протяжении всей игры. Она объединяет в себе все виды выносливости и специальные физические качества Высокий уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма во­лейболистов, а также специальных физических качеств - одни из глав­ных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры

Средства тренировки - игры с большим количеством партий (6-9) как полными, так и неполными составами (5х5 4х5 3х4 и т.д.) использование в процессе игры (в паузах отдыха) специальных заданий

Ловкость - способность управлять своими движениями и быстро

34

перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требования­ми меняющейся обстановки. Ловкость в волейболе проявляется при вы­полнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Ловкость в волейболе условно делится на акробатическую (двига­тельные действия в защите) и прыжковую (двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке).

Составляющими ловкости волейболиста являются:

— координация движений — способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

— быстрота и точность действий — от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно — значит выпол­нить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от под­вижности нервных процессов;

— способность распределять и переключать внимание — функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и под­вижностью нервных процессов;

— устойчивость вестибулярных реакций — непременное условие про­явления ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками. Чрезмерное возбужде­ние вестибулярного аппарата (анализатора) вызывает снижение рабо­тоспособности других (зрительного, кожного), что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и тактике игры.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно из­меняющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприя­тию и оценке собственных движений, положения тела.

Развитие ловкости волейболиста — это совершенствование коорди­нации движений, а главное — способность быстро перестраивать двига­тельную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситу­ациями игры и владение своим телом в безопорном положении.

Гибкость — способность спортсмена выполнять движения в суставах с большой амплитудой.

Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит главным образом от форм суставных поверхностей, гибкости позво­ночного столба, растяжимости связок, сухожилий, мышц, от силы мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влия­ние на тонус мышц.

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех техничес-

35

ких приемов игры. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом и лучевом, плечевом суставах, суставах позвоночного столба, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах будет способствовать качественному выполнению технических приемов.

**3.4. Психологические качества и свойства личности**

Достижение высокой физической, технической, тактической под­готовленности и успешные выступления на соревнованиях невозмож­ны без высокого уровня развития определенных психологических ка­честв и свойств личности волейболистов.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волей­болиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, вооб­ражению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам'.

Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При непрерывном потоке информации о ком­плексе движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) в услови­ях противодействия соперников, необходимо быстро и точно выпол­нять игровые приемы. Поэтому особые требования предъявляются к боль­шому объему поля зрения.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита вре­мени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределен­ность предстоящего действия и большое разнообразие способов реше­ния одной и той же двигательной задачи. Большинство движений во­лейболистов требуют зрительно-моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и вре­мени восприятия различных движений («чувство мяча», «чувство сет­ки», «чувство площадки», «чувство времени»).

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, бы­стрые и внезапные смены игровых ситуаций предъявляют высокие тре­бования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и пе­реключению внимания. Волейбол является динамичной игрой, в кото­рой требуется напряженное и интенсивное внимания. Другая важная особенность внимания — переключение, которое проявляется в быст­ром переходе от одной деятельности к другой или в изменении выпол­няемых действий в рамках одной деятельности. Большие требования предъявляются к распределению внимания для успешного выполнения нескольких видов деятельности.

Любое тактическое действие протекает путем:

— восприятия и анализа игровой ситуации;

мысленного решения тактической задачи;

' В.Е.Хапко, В.Н.Маслов. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев, Здоровье,1990,с.61.

36

—двигательного решения тактической задачи.

Тактическое мышление в волейболе характерно своей нагляднос­тью: волейболист видит результат своих удачных и неудачных дей­ствий.

Для достижения успеха в волейболе спортсмен должен уметь управ­лять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при раз­личных состояниях организма, в условиях утомления, действиях сби­вающих факторов.

Эмоциональное состояние волейболистов в ходе игры может быть положительным и отрицательным. Отрицательное состояние нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии, проявляющихся в не­уверенности, тревожности, мыслях о последствиях неудачного выпол­нения того или иного действия и др.

Для регуляции эмоциональных состояний необходим комплекс ме­роприятий по предупреждению или ликвидации уже возникших состоя­ний (раздел 5.4).

Волевые усилия — это активное проявление сознания, направлен­ного на саморегуляцию и мобилизацию возможностей спортсмена для успешного преодоления трудностей в процессе игры.

Ведущей стороной волевого качества целеустремленность является волевая направленность на достижение поставленных целей, сознатель­ное отношение к спортивной деятельности.

Совершенствование мастерства в условиях преодоления возникаю­щих труд ноете и, стремление не останавливаться на пути к достижению цели характеризуют такое волевое качество, как настойчивость.

Решительность и смелость выражаются в способности принимать от­ветственные решения, сопряженные с риском, а также в своевремен­ности принятия решений в ответственные моменты игры.

Выдержка и самообладание помогают преодолевать неблагоприят­ные эмоциональные состояния в экстремальных условиях.

Инициативность и самостоятельность характеризуются оригиналь­ностью и своевременностью самостоятельных решений и способов их осуществления в трудных условиях тренировки и соревнований.

В зависимости от особенностей проявления волевых усилий можно судить об уровне развития волевых качеств волейболистов.

**3.5. Техника игры**

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть ши­роким кругом технических приемов и способов, эффективно использо­вать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

37

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуют­ся классификацией — разделением однородных приемов и способов дей­ствий по классам на основе сходных признаков (рис. 2).

Технический прием — это система рациональных движений, сход­ных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каж­дый технический прием включает способы действий, которые отлича­ются друг от друга деталями выполнения движения. Основными клас­сифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела иг­рока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характе­ризуют движение по различным признакам условий выполнения при­ема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием, и т.д.

Варианты техники — конечный уровень классификации, описыва­ющий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

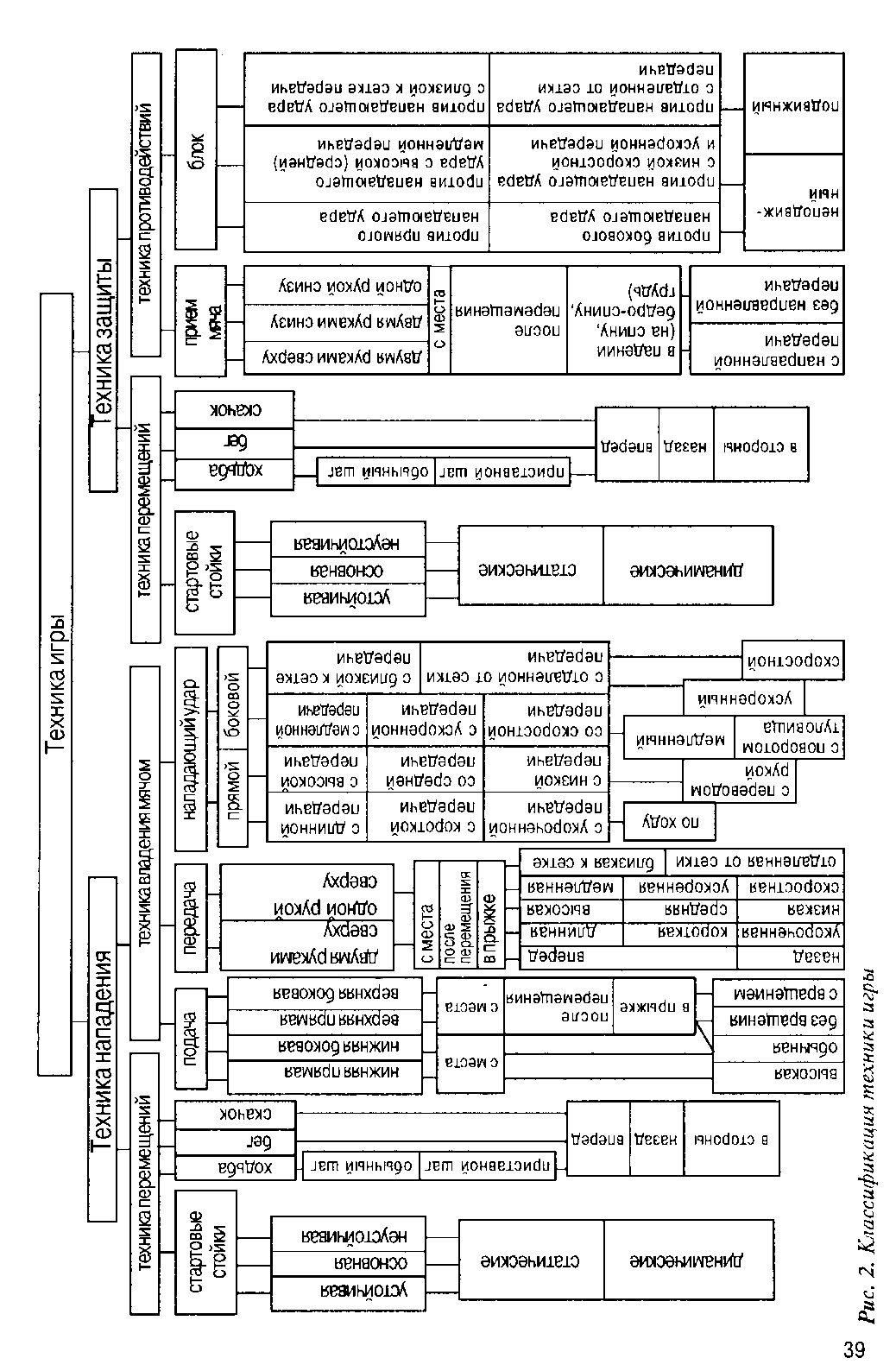
Каждый технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определен­ным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические при­емы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) (см. рис. 2) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема (табл. 3).

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы | Начальное положение | Фазы технических приемов | | |
| Подготовительная | Основная | Заключительная |
| Подача | Стойка | 1.Возможное перемещение  2.Подбрасыва-  ние мяча 3.Замах | Встречное удар-ное движение | 1.Опускание рук  2. Переход к но­вым действиям |
| Передача | Стойа | Перемещение к месту встречи  с мячом 2. Вынос рук | Встречное ударное движение | 1.Опускание рук  2. Переход к но­вым действиям |
| Напада­ющий удар | То же | 1. Перемещение к месту встречи с мячом:а) разбег б) прыжок  2.Замах | То же | 1.Снижение и приземление 2. Опускание рук 3. Переход к но­вым действиям |
| Прием мяча | То же | 1. Перемещение к месту встречи с мячом 2. Вынос рук | То же | 1.Опускание рук  2. Переход к но­вым действиям |
| Блок | То же | 1. Перемещение к месту встречи с мячом: а) разбег б) прыжок 2. Вынос рук | То же | 1. Снижение и приземление 2. Опускание рук 3. Переход к но­вым действиям |

38



39

Основной задачей начального положения является создание макси­мальной готовности к последующему перемещению — игрок принима­ет стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилуч­ших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смыс­ловой задачи технического приема — взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завер­шается и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сби­вающих факторов, которые ухудшают результат выполнения техничес­ких приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического при­ема — приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

**3.5.1. Техника нападения**

**Техника перемещений**

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волей­болист перемещается по площадке. Основная цель таких перемеще­ний — выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы пере­мещений.

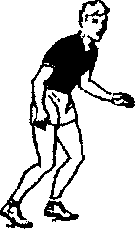
Стартовые стойки. Их задача — приобретение максимальной готов­ности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок прини­мает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно неболь­шая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она по­зволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка — одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище не­сколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Основная стойка — обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед,

40

согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем (рис. 3).

 *Рис.3. Основная стартовая стоика волейболиста.*

Неустойчивая стойка — обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; одна­ко в последнем случае вес тела приходится на пере­днюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, — это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и по­могает быстрее начать перемещение. Такие стойки на­зывают соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяет­ся по рангу: вперед-влево — вправо-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, ди­намическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных техни­ческих приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бе­гом, скачком.

Ходьба — игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обыч­ного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро при­нимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кро­ме обычного шага можно применять приставной и окрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными рас­стояниями перемещения, резкими изменениями направления и оста­новками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передви­жения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, ана­логичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволя­ет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок — это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, ска­чок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

41

**Техника владения мячом**

Подачи. Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, ле­вую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 450, левое плечо на­ходится впереди правого — это играет существенную роль в последую­щем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка накло­нено вперед, при верхних — расположено вертикально. Вес тела равно­мерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на се­редину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и выне­сена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть нахо­дилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи — подбрасывание мяча. Значи­тельная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обес­печения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следую­щие условия:

траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно бли­же к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положе­ниях параллельна опоре;

подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости — это способствует опти­мальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновре­менно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу — проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгиба­ют в коленях, стоящая сзади — несколько больше. Затем следует не­большая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, ко­торое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разги­баясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продви­гают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: махо­вым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу — про­екция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше

42

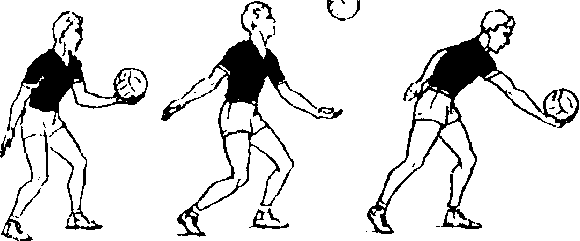
двигался вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг.

Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным обра­зом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта тако­го сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и про­изводит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точ­ность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одно­временно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отно­шении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в на­правлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за на­правлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок сле­дит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составля­ли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опус­канием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям. Существуют пять способов выполнения подачи.

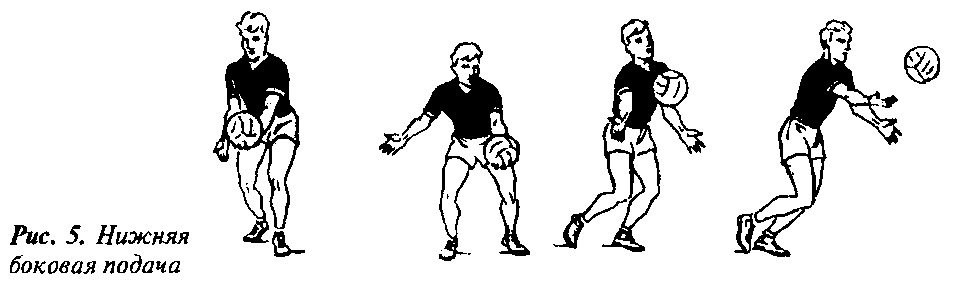
Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плече­вого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществ­ляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (рис. 4).

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-на­зад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 450. Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, се выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по



*Рис. 4. Нижняя прямая подача*

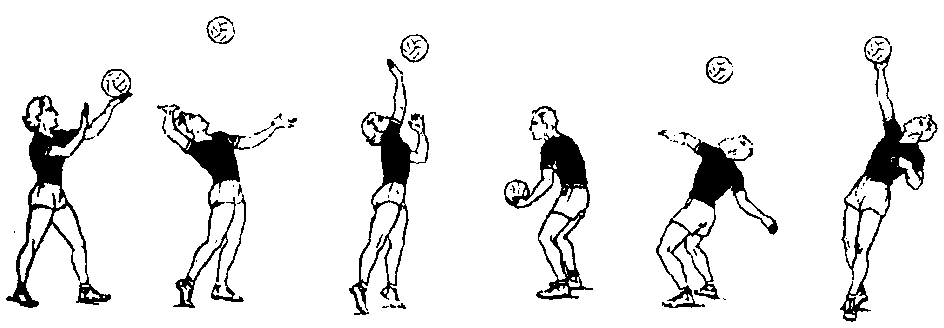
43



мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуще­ствляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении по­дачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 5). Второй вариант описы­вается в разделе «Особенности техники подач при их тактической реа­лизации».

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над голо­вой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгиба­ния в локтевом суставе (плечо — предплечье) не должен быть меньше 900. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном от­делах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выно­сят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, ифок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки — примерно 800). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх (рис. 6).

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге



*Рис. 6. Верхняя прямая подача Рис. 7. Верхняя боковая подача*

44

сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 800) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигал­ся вперед и вверх (рис. 7).

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение иг­рока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или дву­мя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает раз­бег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом на­падающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-впе­ред разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или насколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при уско­ренном ударе или «укоротится» — при ударе с тормозящим эффектом).

**Особенности техники подач при их тактической реализации (варианты подач)**

Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются параметрами результирующей траектории: вы­сотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями по­лета (с вращением, без вращения) и т.д.

В современной игре подача может использоваться как средство ак­тивного нападения. Тактической задачей в таких случаях является не­посредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом точных, скоростных, планирующих подач. При выполнении точных подач можно использовать нижнюю пря­мую, обычный вариант нижней боковой и вариант верхней прямой подачи с вращением мяча. Для правильного выполнения такой подачи необходимо:

уменьшить амплитуду замаха, можно использовать и предваритель­ный замах перед подбрасываем мяча;

увеличить длину пути руки при переносе веса тела в ударном движе­нии;

использовать направляющую работу кисты руки, в которой кисть до выпуска мяча должна занимать постоянное положение;

вытягивать руки вперед в сопровождающем движении.

При выполнении скоростных подач используют такие варианты: вер­хнюю прямую подачу с вращением мяча, верхнюю боковую с места и после перемещения. Для правильного выполнения первых двух вариан­тов важно:

дальше отводить руку при замахе, чтобы путь разгона ударной мас­сы был наибольшим;

45

последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и руки;

постепенно и плавно наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.

Верхнюю боковую подачу можно выполнить после предварительного перемещения в один или несколько шагов. Задача такого перемещения — увеличение ударного импульса и тем самым скорости полета мяча.

Условия правильного выполнения такого варианта подачи:

перемещение заканчивать так, чтобы с последним шагом ноги при­няли исходное положение, характерное для замаха;

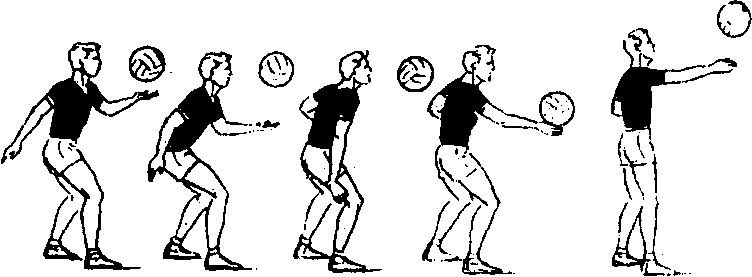
на последнем шаге, одновременно с приставлением ноги, правую руку отводить для замаха;

подбрасывать мяч перед перемещением или на последнем шаге.

Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой, на открытых площадках можно использовать разновидность нижней бо­ковой подачи. Перед выполнением подачи игрок становится правым бо­ком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает несколько ближе к правой руке и туловищу (меньше длины вытянутой руки). За­мах правой рукой выполняет вниз-назад в плоскости, перпендикуляр­ной опоре. Вес тела распределен на обеих ногах, ноги в коленях сгибает одновременно. В ударном движении правую руку маховым движением сзади-вниз-вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу по дальней от сетки половине мяча ребром ладони со стороны большого пальца так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Обе ноги при этом выпрямляет в коленях. После удара рука продолжает движение вверх до остановки; амплитуда сопровожда­ющего движения невелика (рис.8).

Подачи, при которых мяч летит не вращаясь, получили называние планирующих. Планирующие подачи выполняются способом верхняя прямая, по своей структуре они мало отличаются от верхней прямой подачи с вращением мяча. Однако здесь особенно важно соблюдать сле­дующие условия:

подбрасывать мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту под­брасывания уменьшать;



*Рис.8. Подача с высокой траекторией полета мяча*

46

при замахе значительно уменьшать амплитуду движения, что обес­печивает точное попадание мяча при ударе в нужное место.

По мячу следует ударять кулаком или плоской напряженной костью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен полу­чить высокую начальную скорость полета (не менее 17 м/с), в против­ном случае он не будет планировать. Поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозится — она мгновенно останавливается (сопровожда­ющее движение отсутствует), в другом — также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

Верхняя боковая полчаса также может быть использована как плани­рующая. По конструкции движения этот вариант не отличается от обыч­ного, необходимо лишь соблюсти условия выполнения удара по мячу. Таким образом, выполнение планирующих подач определяют конструк­тивные особенности техники и специфика нанесения ударов по мячу.

Передачи. Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

прием мяча; задача — в любом случае оставить его в игре;

передача мяча; цель — направление в определенное место или опре­деленному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как це­лостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесооб­разно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) — тех­нический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впе­реди — стоящую ногу. Если от партнера ожидается передач с левой сто­рон, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предпо­лагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быст­рый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообраз­но ставить на одном уровне, параллельно друг Другу, — это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согну­ты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указа-

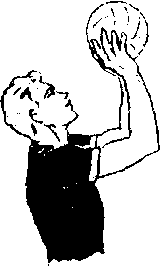
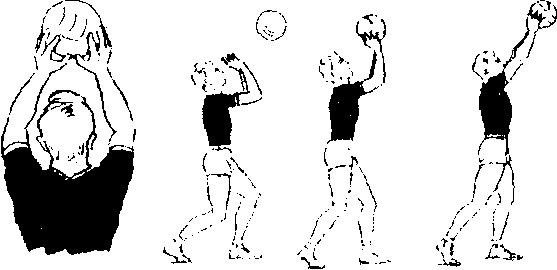
47

тельные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через ко­торый игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги — их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: раз­гибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При вы­полнении встречного ударного движения быстро и энергично разгиба­ют ноги и относительно медленно — руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраня­ют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны на­правлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного дви­жения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амор­тизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной час­тью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (рис. 9).

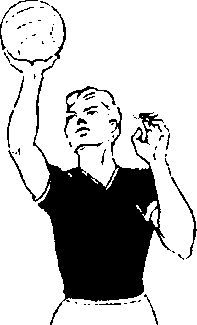
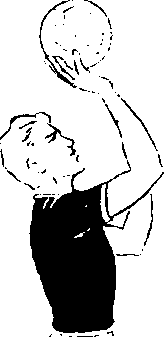
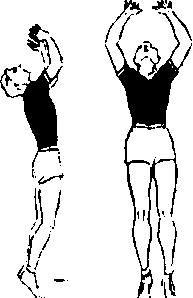
*Рис. 9. Передача мяча сверху двумя руками*

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высо­ко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при напада­ющем ударе (см. далее). Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обыч­ного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног;

такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете (рис. 10).

48

**О О**

****  

*Рис. 10. Передача мяча в прыжке*

*сверху двумя руками*

*Рис. 11. Передача мяча сверху одной рукой*

Передача одной рукой сверху. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападаю­щем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя свое­образную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Удар­ное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суста­ве, в плечевом суставе движение минимально. Удар но мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч (рис. 11).

Особенности техники передач при их тактической реализации (варианты передач)

В современной игре передача — важнейший элемент нападения, свя­зывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная техни­ческая задача здесь — обеспечить наилучшее условия для действий ата­кующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, дайне, высоте, выполняя отвлекающие действия.

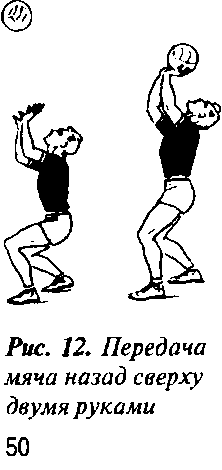
По скорости полета мяча передачи подразделяют на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с). Для уве­личения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ус­коренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Ско­рость полета мяча увеличивают следующим образом:

в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше (около 1400 ); положение кистей рук зависит от длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче;

удар выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно.

49

Характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны. Для выполнения точных передач используют все варианты медлен­ных передач, выполняемых способом сверху двумя руками, Условиями правильного выполнения таких передач являются: правильный и точный выход под мяч; активные, быстрые движения ног при относительно медленном дви­жении рук; активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче. Чередование передач по направлению и длине позволяет использо­вать для атаки всю игровую часть сетки. Передача вперед рассмотрена раньше. Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в кото­ром одну ногу (обычно левую) ставят впереди другой. В исходном поло­жении руки выносят так, чтобы кисти находились над головой (точнее, над проекцией ОЦТтела). В ударном движении первоначально разгиба­ют ноги в коленях. Одновременно игрок прогибается в грудной и пояс­ничной частях. Затем включают в работу руки: их полностью разгибают в локтях строго вверх. Необходимый угол взлета в направлении переда­чи задается и регулируется только величиной прогибания, а не движе­ния рук (рис. 12). Передачи длинные, короткие, укороченные. По длине передачи клас­сифицируются таким образом: длинные — передачи, направленные че­рез зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие — направленные в соседнюю зону (например, из зоны 2 в зону 2). Короткая передача описа­на раньше, угол взлета мяча составляет 75±3° . При длинной передаче кисти в исходном положении во время выноса рук располагаются не­сколько ниже, так, что большие пальцы находятся примерно на уровне носа игрока. При выполнении ударного движения скорость разгибания ног остается высокой; характерным является более энергичное и быст­рое движение рук. Угол вылета мяча — 67+2°. Для достижения эффекта неожиданности ата­кующих действий можно чередовать высоту пере­дач и использовать отвлекающие действия.



Передачи высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие — наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние — высота до 2 м; высокие — выше 2 м. Высота тра­ектории полета мяча регулируется скоростью вы­полнения ударного движения и величиной предва­рительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься перед ударом и быст­рее выполнить ударное движение.

Передачи с отвлекающими действиями. Один из путей дезинформа­ции соперника о предполагаемой атаке — отвлекающие действия игро­ка, выполняющего передачу. Подготовительная фаза, как наиболее ин­формативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная — из другого.

В качестве примера рассмотрим передачу, известную в практике под названием «откидка». В подготовительной фазе игрок выполняет все дей­ствия, характерные для прямого нападающего удара: разбег, прыжок, замах. Однако руку в положении замаха не фиксирует. В высшей точке взлета игрок поворачивает туловище перпендикулярно сетке, одновре­менно из-за головы опускает правую руку и поднимает левую в исход­ное положение для передачи в прыжке. Затем мяч передает партнеру. Таким образом, передачу с отвлекающими действиями структурно мож­но представить следующим образом:

выполнение подготовительных действий другого технического при­ема (например, нападающего удара) или другого варианта этого техни­ческого приема (например, при желании выполнить передачу назад — все подготовительные действия для передачи вперед);

принятие исходного положения, специфичного для выполнения не­обходимой передачи (например, передачи сверху двумя руками в прыжке или передачи двумя руками сверху назад);

выполнение передачи своему партнеру.

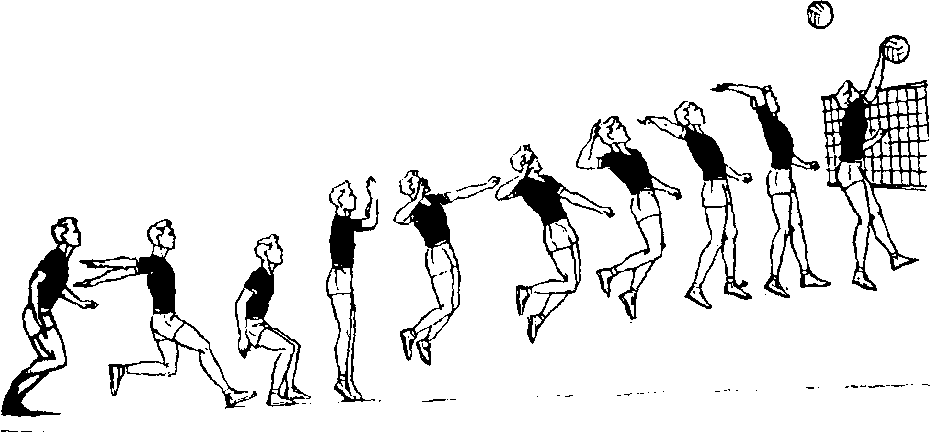
**Нападающие удары**

Нападающий удар — технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

Прямой нападающий удар (рис. 13). При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное по­ложение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовитель­ная фаза включает разбег, прыжок в замах. Разбег служит для достиже­ния достаточной горизонтальной скорости движения и его максималь­ного использования для прыжка.

Длина разбега — 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг относи­тельно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление раз­бега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится мень­ше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная ско­рость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при

51



*Рис. 13. Прямой нападающий удар*

такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой.

Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально не­много повернуть их носками внутрь или расположить параллельно. При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выпол­няют второй и третий шаги, при одношажном — только третий, на-прыгивающий шаг.

Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки — по дуге сзади-вниз-вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой.

Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90'.

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед — это фаза взлета. Для борьбы с так называе­мым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизон­тальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению дли­ны траектории полета тела.

Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх-вниз. Та­ким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махово­го, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной мас-

52

сы. Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьи­руется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» — прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение за­дает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть наклады­вают на мяч в расслабленном состоянии сверху-сбоку (угол наклона руки — примерно 750) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед-вниз, кисть сгибают в лучеза пястном суставе. Мяч удерживают от выскальзывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед-вниз. Затем пле­чо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры дви­жущейся вперед-вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плав­но, к моменту удара она должна быть наибольшей.

Эффективными при ударе могут быть:

опускание подбородка, оно позволяет использовать эффект шейно-тонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока;

выдох во время удара, что способствует более быстрому его выпол­нению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания.

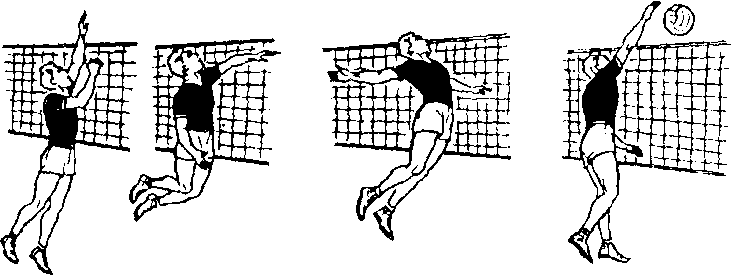
После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Разновидности нападающего удара определяются параметрами вто­рой передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различа­ющихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер дви­жений во время выполнения нападающих ударов практически одина­ков, однако с увеличением времени полета мяча изменяется темпо-ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения пер­вого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий напа­дающего игрока с передачей. В практике передачи высокие и средние по высоте — медленные, а низкие — ускоренные и скоростные. Техника выполнения нападающего удара с высоких (средних) медленных пере­дач нами уже описана. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны:

уменьшение длины разбега до 1-2 шагов;

более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега;

53



*Рис. 14. Боковой нападающий удар*

меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад;

меньшее сопровождающее движение руки после удара. При выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи существуют некоторые особенности:

место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона 800 — одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;

руку *к* ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки. Боковой нападающий удар. В современной игре боковые нападающие удары сравнительно редки. Разбег принципиально не отличается от разбега при прямом нападающем ударе, только выполняют его под более острым углом к сетке, а иногда параллельно ей. Отталкивание также аналогично описанному. Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верх­ней боковой подаче: руку отводят вниз-в сторону, левую руку поднимают вверх, туловище наклоняют в сторону бьющей руки. Ударное движение выполняют аналогично движению при верхней боковой подаче. Оно начи­нается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед право­го плеча и махового движения правой рукой снизу-сзади вверх-вперед к мячу, удар по которому осуществляют кистью сверху-сбоку. Далее поворот тела, движение плеча и руки вперед-вниз продолжаются но инерции. По окончании удара игрок приземляется на обе ноги (рис. 14).

Особенности техники нападающих ударов при их тактической реализации (варианты нападающих ударов)

В современной игре нападающие удары — основное средство атаки, позволяющее выиграть очко или право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью на­падающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника. По направлению полета мяча нападающие удары подразделяют на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). По скорости полета мяча после удара их делят

54

на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (бо­лее 16 м/с — такой удар часто называют силовым).

При выполнении нападающих ударов на точность используют пря­мые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

Ускоренный нападающий удар. Структура подготовительной *фазы* удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре описанного ско­ростного удара. В ударном движении руку выносят вверх несколько со­гнутой в локте. Собственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается; сопро­вождающее движение минимально.

Для увеличения скорости полета мяча используют варианты напада­ющих ударов: прямые, скоростные по ходу, боковые. При этом ампли­туда замаха увеличивается, туловище прогнуто в грудной и пояснич­ной частях (положение «лук»), ноги согнуты в коленях, ударное дви­жение имеет значительную амплитуду.

В игре (особенно команд старших и высших разрядов) точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого *эф*фекта, так как соперник организует у сетки надежную защиту — блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

удары мимо блока — прямой скоростной нападающий удар с пово­ротом туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;

удар выше блока — прямой ускоренный по ходу;

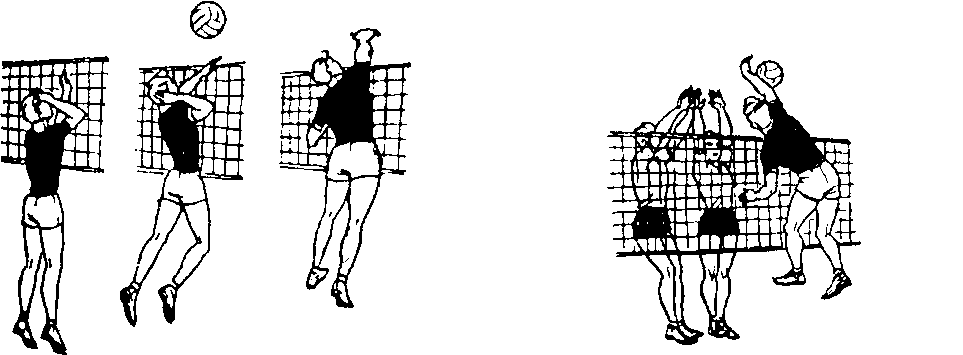
обман выше блока — прямой медленный удар по ходу;

обман мимо блока — прямой медленный удар с переводом руки;

удары по блоку с отскоком в аут — прямой скоростной по ходу, боковой.

Нападающий удар с поворотом туловища. Удар выполняют *в* три этапа (рис. 15):

1-й этап — подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняемые, как и при обычном ударе. Особенности их таковы: при



*Рис.15. Ускоренный нападающий удар Рис.16. Нападающий удар*

*с низкой (быстрой) передачи с переводом вправо (перевод)*

55

ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны удар­ной зоны (он не долетает до игрока); ударная зона находится между сагиттальной осью и вытянутой вперед-вверх правой рукой; при вы­полнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его);

2-й этап — поворот тела в воздухе вправо или влево;

3-й этап — выполнение нападающего удара походу в новом направ­лении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

Нападающий удар с переводом рукой. Подготовительная фаза здесь такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Одновременно кисть проецируют, большой палец правой руки опускают; правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая на­правление полету мяча (рис. 16).

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинируют, большой па­лец поднимают вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз-вперед.

Медленные удары (обманы). Иногда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняют, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в уско­ренном нападающем ударе; на вертикаль выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу пе­редачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют мед­ленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

**3.5.2. Техника обороны (защиты)**

**Техника перемещений**

Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходь­бу, бег, скачок. Она аналогична перемещениям в нападении.

Техника противодействий

Прием мяча. Это технический прием защиты, позволяющий оста­вить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, од­ной рукой снизу.

Прием мяча сверху двумя руками. Как правило, скорость полета мяча при нападающих действиях противника выше, чем при первой передаче

56

своего партнера. Это определяет специфику приема мяча сверху двумя руками. После перемещения ноги ставят так, чтобы одна была впереди другой. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игро­ка сторону, впереди целесообразно оставить правую ногу, и наоборот. При выносе рук кисти примерно на уровне лица. Пальцы рук напряже­ны. Это связано с амортизацией удара мяча, летящего с повышенной скоростью. В ударном движении сохраняется общая структура, но амп­литуда движений ног и рук меньше, движение более резко. Сопровож­дающее движение минимально.

Такой прием можно выполнить на месте, после перемещения и в падении на спину и бедро-спину, когда мяч летит низко прямо на игрока или в стороне от него.

При выполнении приема с падением на спину (рис. 17) после пере­мещения игроке последним шагом принимает положение приседа, одну ногу (обычно левую) ставит несколько впереди. Одновременно руки выносят до уровня лица. Ударное движение выполняет, как в передаче сверху двумя руками. При ударе игрок несколько отводит плечи назад и прогибается, из-за чего масса тела перераспределяется вокруг ОЦТ тела и нарушается равновесие. После удара игрок как бы садится на пятку находящейся сзади ноги, группируется, прогибаясь в грудной части, наклоняет голову и падает на «круглую» спину, постепенно перекаты­ваясь. Руки при этом сохраняют прежнее положение.

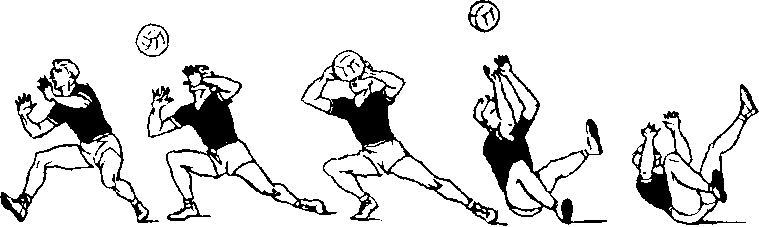
В приеме с падением на бедро-спину (рис. 18) после предваритель­ного перемещения игрок на последнем шаге принимает положение вы­пада — одна нога согнута в колене, другая вытянута и сторону. Одно­временно выносит руки до уровня лица. Ударное положение аналогич­но описанному. После удара трок садится на пятку, поворачивает ту­ловище в сторону вытянутой ноги и постепенно опускается на площад­ку, последовательно касаясь се бедром, согнутой ногой и спиной. Пос­ле переката маховым движением ног игрок встает и принимает исход­ное для последующих действий положение.

При выполнении переката на спину и бедро-спину можно выпол­нить кувырок через плечо. Для этого используют инерцию движения, позволяющую быстро встать и занять исходное положение.

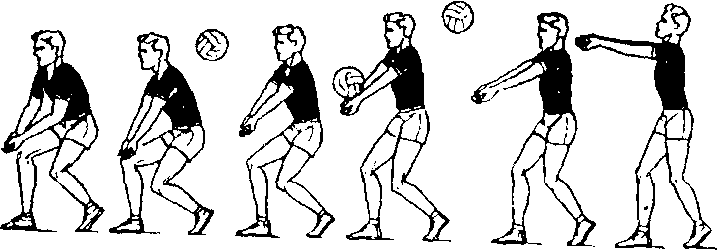


*Рис. 17. Прием мяча сверху двумя руками с падением на спину*

57



*Рис. 18. Прием мяча сверху двумя руками с падением на бедро-спину*



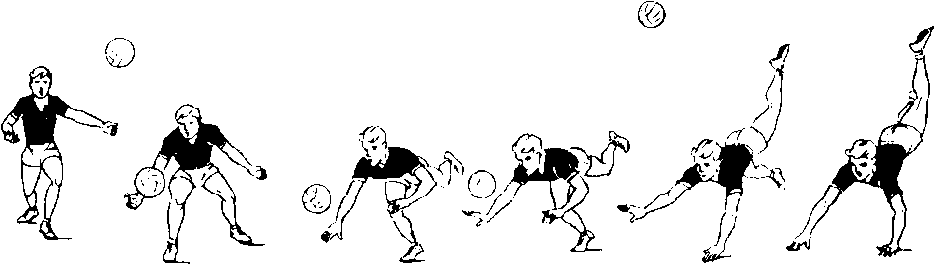
*Рис. 19. Прием мяча снизу двумя руками*

Прием мяча двумя руками снизу. Это основной способ приема мяча *в* современной игре (рис 19). Перемещаются к месту встречи с мячом ша­гом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят впе­ред вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобраз­ный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего распола­гать руки перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20\*). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаст для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движе­ния растет незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед.

Прием мяча снизу одной рукой. Таким образом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют. Пальцы руки напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью (рис. 20). Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падании на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

При выполнении приема с падением на бедро-спину движение анало­гично описанному, удар по мячу осуществляется по типу приема мяча

58



*Рис, 20. Прием мяча снизу одной рукой Рис. 21. Прием мячи снизу одной рукой с падением*

*на грудь*

одной рукой. При выполнении приема с падением на грудь (рис. 21) игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком нахо­дящейся впереди нога резким движением посылает туловище вниз-впе­ред, руки выносит вперед. Одновременно с толчком находящуюся сза­ди ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляет в фазе полета тыльной стороной ладони движением снизу вверх.

После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны не­сколько шире плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище проги­бают в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В даль­нейшем руки ставят на опору, медленно сгибают в локтях, амортизи­руя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает пе­рекат на живот и бедра.

После выполнения приема и падения игрок встает и принимает ис­ходное положение.

Особенности техники приема мяча при его тактической реализации (варианты приема)

В современной игре прием мяча — ведущий элемент защитных действий команды, особенно при приеме подачи соперника. Его можно разделить на две относительно самостоятельные части:

1. Прием мяча, когда основная задача — принять его, оставить в игре после нападающих действий противника.

2. Передача мяча после приема (первая передача), в которой основ­ная задача — более или менее точно направить мяч своему партнеру.

Таким образом, общая тактическая задача приема — оставить мяч в игре после нападающих действий противника и после приема направить его партнеру для развития атаки. Частными при реализации тактической задачи являются:

прием мяча от подачи соперника и последующая его передача на переднюю линию (на определенного партнера или место); в этом слу-

59

чае целесообразно принять мяч с направленной передачей — двумя ру­ками сверху, двумя руками снизу;

прием мяча от нападающего удара противника; здесь основной за­дачей является «поднять» мяч, поэтому целесообразно принимать его без направленной передачи — двумя руками снизу, двумя руками сверху в падении, одной рукой снизу в падении на бедро-спину и грудь;

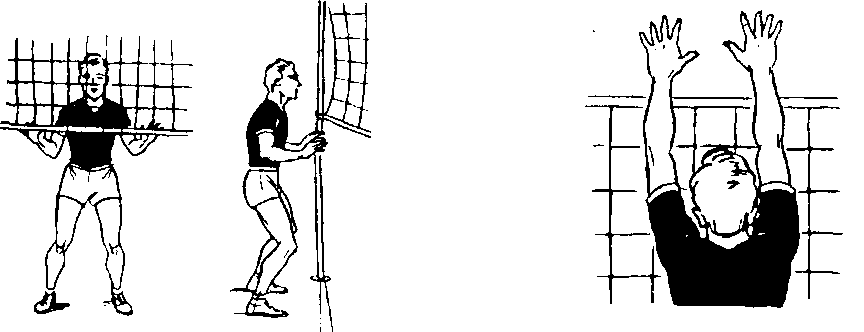
прием мяча при самостраховке блока; здесь целесообразно прини­мать его без направленной передачи — двумя руками или одной снизу.

Прием мяча с направленной передачей. Прием мяча двумя руками сверху в практике встречается сравнительно редко. Чаще всего мяч при­нимают двумя руками снизу. Направление его полета регулируют дви­жением туловища. Так, при необходимости принять мяч и передать его вперед сохраняют наклон туловища вперед. Если нужно направить мяч над собой, туловище располагают вертикально. При выполнении пере­дачи назад игрок несколько прогибается в грудной и поясничной час­тях, плечи отводит назад. Высоту траектории полета регулируют вели­чиной сгибания ног в предварительном приседании.

Блок

Блок — технический прием защиты, с помощью которого преграж­дают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи про­тивника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью (рис. 22). Перемещаются к пред­полагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м — приставными шагами, более З м— обычным бегом, поворачи­ваясь затем к сетке лицом.

Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.



*Рис. 22. Блокирование Рис. 23.Постановка рук*

60

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу пристав­ляет на ширине плеч, затем приседат и одновременно несколько опус­кает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отноше­нию к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке (рис. 23). При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разги­бают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий распо­лагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «при­страивается» к нему. При выполнении блока против подачи блокирую­щий игрок выбирает место так, чтобы рука подающего игрока, вы­полняющего ударное движение подачи, двигалась в направлении это­го места.

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действи­ями нападающего или подающего игрока. Конкретными ориентирами могут служить:

при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, — пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;

при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, — начало ударного движения руки нападающего игрока;

при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», полупрострел) — момент отрыва ног от опоры или вынос рук над голо­вой при отталкивании нападающего игрока;

при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) — одновременно с нападающим игроком;

при боковом нападающем ударе — начало ударного движения руки нападающего игрока;

при подаче — приближение мяча к сетке (примерно к линии нападе­ния).

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирую­щего против нападающего удара эффективны при условии, если напа-

61

дающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высо­кого — позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вно­сить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей на­падающих игроков.

**Особенности техники блокирования при его тактической**

**реализации (варианты блокирования)**

В современной игре успешное применение блока определяет эффек­тивность игры команды. Это важнейший технический прием защиты. Его тактической задачей является обеспечение первого эшелона защи­ты против атакующих действий команды противника.

Частными решениями тактической задачи могут быть:

защита отдельных уязвимых мест команды (свободного места; игро­ка, слабо владеющего приемом мяча, и т.д.); это зонное блокирование, здесь целесообразны варианты подвижного блока;

нейтрализация нападающих ударов противника и, таким образом, защита всей площадки; это ловящее блокирование, здесь целесообраз­но использовать варианты подвижного блока.

Подвижный блок. Подвижный блок аналогичен неподвижному. После того как руки вынесены над сеткой, их можно перемещать вправо или влево в зависимости от направления полета мяча, чтобы преградить ему путь на площадку команды, играющей в защите.

**3,6. Тактика игры**

**3.6.1. Общие положения**

Тактика — это метод ведения игрового процесса. Под «методом» по­нимается способ выполнения сложного действия, заключающегося в подборе и расстановке его частей, пригодной для многократного пост­роения. Тактика, как сложное системное образование, включает в себя несколько разделов (рис. 24).

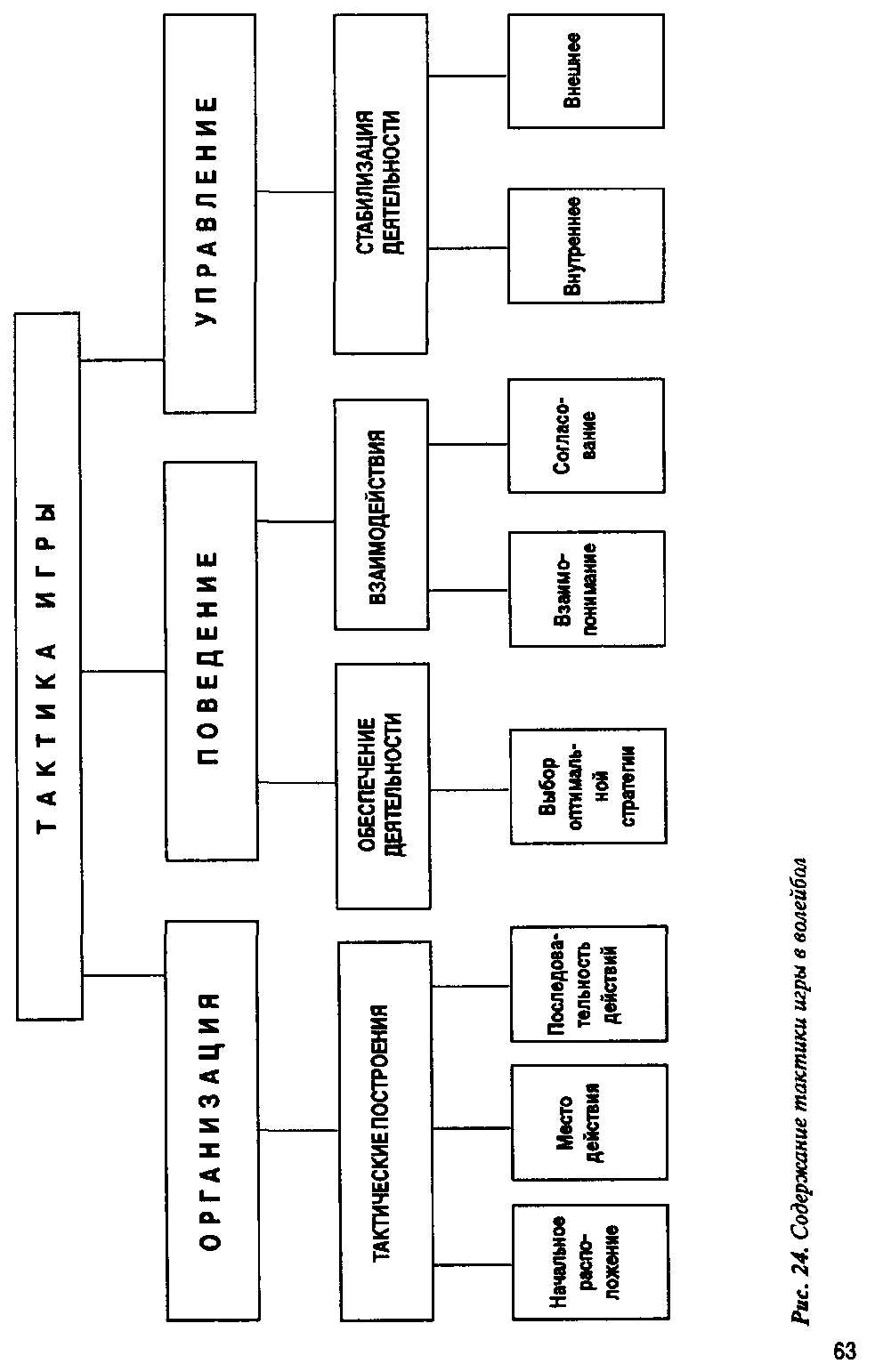
1. Организацию как форму деятельности, выраженную в тактичес­ких построениях (комбинациях). В свою очередь, этот раздел имеет в своем составе три позиции:

— начальное расположение игроков (обычно в этом положении иг­роки занимают места на площадке в своих игровых зонах в соответ­ствии с расстановкой команды;

— место действия игроков (каждый игрок во время игры может дей­ствовать либо в своей игровой зоне, либо в соседних зонах);

последовательность (очередность) действий игроков (это поло­жение в большей степени относится к действиям игроков в нападении). Так, нападающие игроки могут атаковать первыми с низких передач,

62



63

либо вторыми — с высоких передач. В практике такая последователь­ность получила название «первый темп» и «второй темп». С точки зре­ния смыслового содержания «темп» — количество движений в единицу времени (например — 10 шаг/с), — мало подходит по смыслу самого действия игроков. Более целесообразно придерживаться термина «оче­редь».

2. Поведение игроков, как смену состояний во времени в соответ­ствии с определенной программой (линией поведения). Этот раздел имеет в своем составе три позиции:

— выбор оптимальной стратегии поведения в игровом процессе на основе оценки наличной игровой ситуации, выбора и реализации опти­мальных тактических решений, при которых сторона (команда, игрок) оказались бы в возможно более благоприятных условиях;

— взаимопонимание и согласование действий между партнерами как функции взаимопонимания. Под согласованием действий партнеров по­нимается совмещение таких действий по времени, месту и усилиям, опирающееся на некоторые закономерности, как то: наличие опреде­ленных сигналов (команд), их реализация в парах (например: партнер — партнер, партнер — соперник), выделение в такой паре лидера взаимо­действия и т.д.

3. Управление как стабилизацию игровой деятельности путем приве­дения отклонений в линии поведения к заданной программе. Этот раз­дел имеет в своем составе две позиции:

— внутреннее управление (самоуправление), т.к. команда представ­ляет собой самоуправляемую систему. Такое управление обеспечивается наличием в команде определенных лидеров;

— внешнее управление, которое обеспечивается извне тренером (ру­ководителем) команды путем использования перерывов, замен игро­ков для коррекции игровой деятельности команды.

Классификация тактики игры основывается на содержании игрово­го процесса. В качестве примера приведем фрагмент игры двух команд (стороны в игре) — команды А, владеющей в начале игры мячом, и команды В—не владеющей мячом (рис. 25).

Команда А вводит мяч в игру подачей (символ ПД) — это действие нападения. Команда В выполняет прием мяча (символ ПР) — это дей­ствие обороны. В данной ситуации может возникнуть три исхода:

— стороной А подача проиграна (мяч коснулся сетки, послан в аут и т.д.). Для нее результат действия отрицателен (символ R-). Для прини­мающей команды В этот результат положителен (символ R.+), т.к. ко­манда получила право на собственную подачу. Эпизод закончен, мяч вышел из игры;

стороной А подача выиграна (мяч на стороне В не принят, принят с ошибкой и т.д.).

Для нее этот результат положителен (R.+), а для стороны В результат отрицателен (R-). Здесь эпизод также закончен, мяч вышел из игры;

64

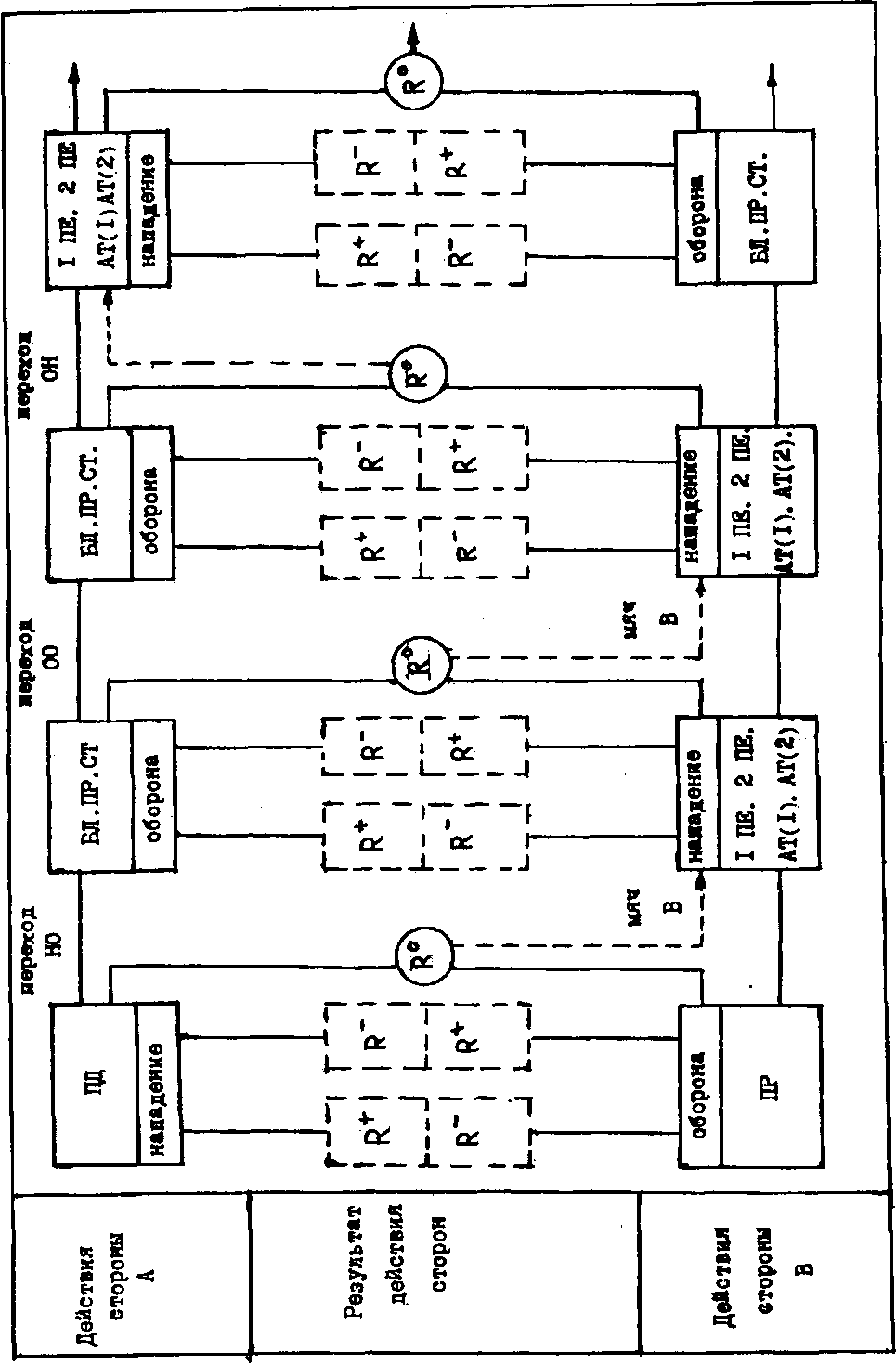


рис.25 Мультипликаторная схема действий в игровом процессе.

65

— стороной А подача выполнена так, что мяч принят стороной В, он остался в игре. Здесь эпизод не закончен, для обеих сторон результат нейтрален (RО), игра имеет продолжение.

На стороне В после приема подачи соперника выполняется ряд так­тических действий, направленных на достижение выигрыша: первая пе­редача (символ 1 ПЕ) как начало атаки, вторая передача (символ 2 ПЕ) как развитие атаки, нападающие удары одним из игроков либо первой (символ АТ 1) либо второй (символ АТ 2) очереди — это дей­ствие нападения.

В свою очередь, на стороне А после выполнения подачи (при ее нейтральном результате) организуется противодействие атаке стороны В выполнением блокирования (символ БЛ), приема мяча в поле (сим­вол ПР) и страховки (символ СТ). Комплекс таких действий — это действия обороны.

В новой игровой ситуации (нападение стороны В, оборона стороны А) может возникнуть три исхода:

— стороной В атака выиграна, т.е. после нападающего удара (обмана и т.д.) мяч коснулся пола, не был принят игроками стороны А и т.д. Здесь эпизод закончен, мяч вышел из игры. Для стороны В результат положителен (R+), для стороны А — отрицателен (R-);

— стороной В атака проиграна, т.е. мяч послан *в* сетку или аут, от рук блокирующих стороны А упал на стороне В и т.д. Здесь эпизод так­же закончен, мяч вышел из игры. Для стороны В результат отрицателен (R-), для стороны А — положителен (R+);

— при атаке стороны В мяч остался в игре, т.е. ситуация при атаке не выиграна, но и не проиграна, результат нейтрален (R0). При этом мо­жет возникнуть два продолжения игры:

а) мяч остался на стороне нападения (команда В), т.е. отскочил от блока соперника и был принят игроками в поле. Здесь команда В вновь организует нападение выполнением первой и второй передач и атаки. В этом случае сторона В осуществляет переход от действий нападения к новым действиям нападения. В свою очередь игроки стороны А органи­зуют оборону против новой атаки стороны В. Здесь осуществляется пе­реход от действий обороны к новым действиям обороны выполнением блока, приема, страховки;

б) мяч после атаки стороны В остался на стороне А (после нападаю­щего удара был принят в ноле и т.д.). В этом случае сторона А организу­ет действия нападения выполнением первой, второй передач и атаки. Следовательно, на стороне А осуществляется переход от действий обо­роны (противодействие атаки стороны В) к действиям нападения (орга­низация атаки). В свою очередь, на стороне В организуется оборона про­тив атаки стороны А выполнением блока, приема мяча, страховки — это уже действие обороны. Здесь осуществляется переход от действий нападения (собственная атака) к действиям обороны (противодействие атаке стороны А).

66

Исходя из содержания игрового процесса выделяется каталог эле­ментов деятельности команды в игровом процессе:

1. Действия нападения, направленные на организацию атаки, а так­же действия обороны, направленные на противодействия атаке — пря­мые тактические действия. Только в них может быть определен резуль­тат деятельности сторон — выиграна текущая ситуация.

2. Действия игроков команды в промежутке от одного прямого дей­ствия к другому — косвенные тактические действия. В них входят пере­ходы; от обороны к нападению (символ ОН), от обороны к обороне (символ 0-0), от нападения к обороне (символ НО), от нападения к нападению (символ Н-Н). Такие переходы возникают при нейтральном результате конфликтной ситуации, когда результат не определен, эпи­зод не закончен, игра может продолжаться.

Таким образом, классификация тактики игры включает два раздела — нападение и оборону (рис. 26).

Под термином «нападение» понимается стремление одной из сто­рон активными действиями выиграть очко или право на подачу. Под термином «оборона» понимается стремление другой стороны в ответ на действие нападения препятствовать таким действиям и перевести теку­щую конфликтную ситуацию в нейтральную или выигрышную для себя.

Каждый из указанных разделов включает в себя прямые действия и переходы от одного прямого действия к другому. В обеих разделах пря­мые действия включают индивидуальные, групповые и командные, а косвенные могут включать только командные действия, т.к. только сторона в целом может переходить от одного прямого действия к Друго­му в игровом процессе. Индивидуальные тактические действия в напа­дении могут быть реализованы при выполнении технических приемов:

подачи, первой передачи, второй передачи, нападающего удара; в обо­роне — при приеме подач, нападающих ударов, блока и самостраховке.

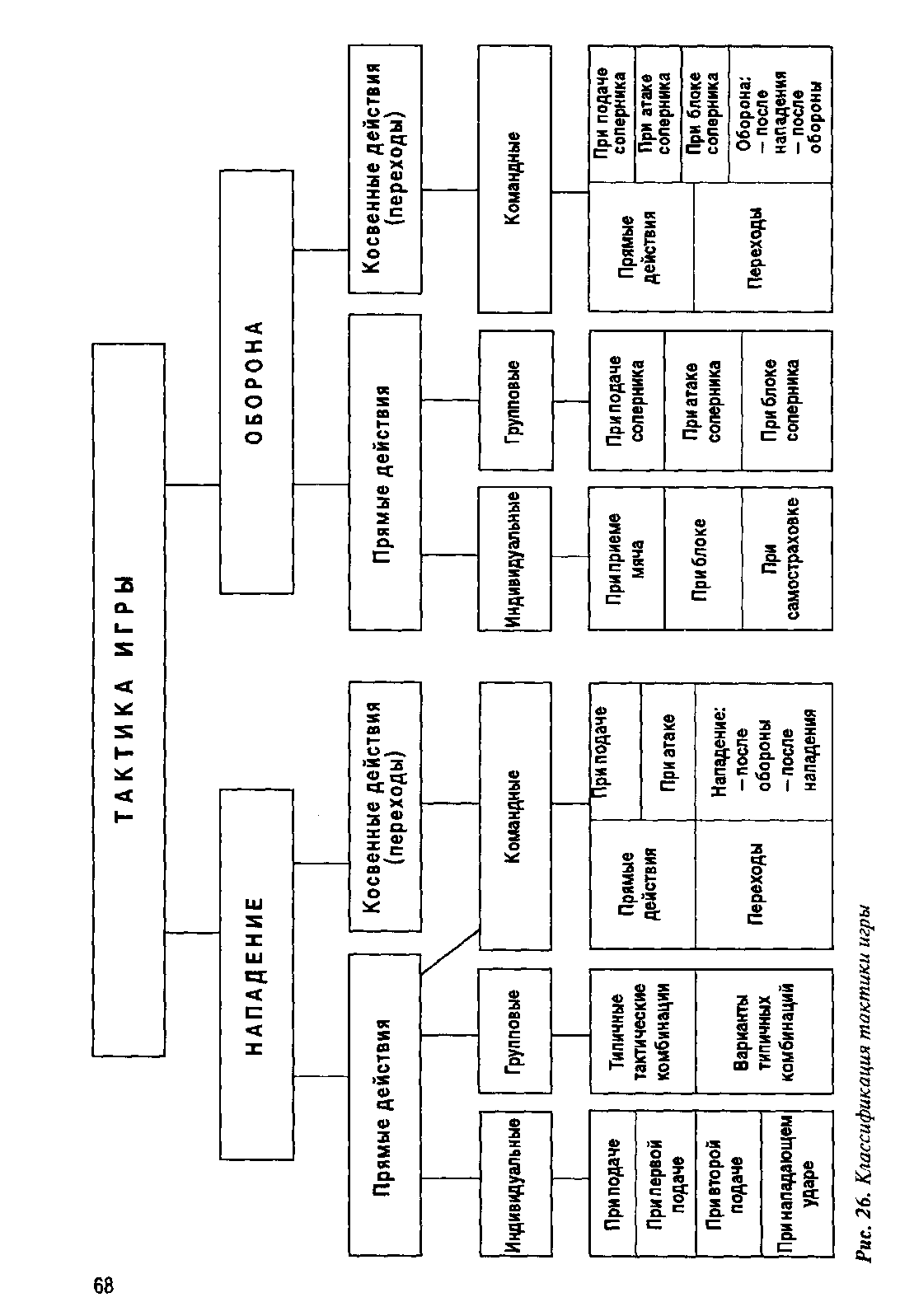
Групповые тактические действия в нападении могут быть реализо­ваны в типичных тактических построениях (комбинациях), а также в вариантах таких комбинаций при организации атакующих действий. В обороне такие действия могут быть реализованы при подаче, атаке и блоке соперника.

Командные тактические действия в обоих разделах включают в себя участие всех игроков в прямых действиях — при подаче, атаке и блоке, приеме, а также косвенных действиях (переходах) — нападении, после обороны и нападения, обороны, после нападения и обороны.

**3.6.2. Индивидуальные тактические действия в нападении**

В действия нападения входит выполнение следующих технических приемов с определенной тактической направленностью: подачи, пере­дачи мяча сверху (снизу) двумя руками после его приема от подачи или нападающего удара соперника — первая передача; передача сверху дву-

67



68

мя руками для выполнения нападающего удара — вторая передача; на­падающий удар как завершение нападающих действий.

Общая тактическая задача при выполнении подачи — выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападе­нию. Частными тактическим задачами являются:

— подачи точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное) место площадки; на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

между двумя игроками; на игрока, выходящего с задней линии на пере­днюю для выполнения второй передачи; на игрока, вышедшего на замену;

— подачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым — время на подготовку и выполнение приема мяча на стороне соперника;

— подачи планирующие, имеющие целью искажение привычных восприятии оценки траектории полета мяча и тем самым уменьшение времени на подготовку и выполнение приема мяча.

Общей тактической задачей при выполнении первой передачи явля­ется переход от действий обороны к действиям нападения и организа­ция начала атаки. Частной тактической задачей является выполнение направленной (точной) передачи на игрока или определенное место, куда ожидается выход передающего игрока.

Общая тактическая задача при выполнении второй передачи — обес­печение оптимальных условий для эффективного выполнения напада­ющего удара. Частными тактическими задачами являются:

— передачи точные, имеющие целью направить мяч на определен­ного (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока;

— передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым — время на подготовку и организацию блока, при­ема на стороне соперника;

— передачи вдоль всей длины сетки, имеющие целью построение правого фона атаки и растяжение блокирующих соперника;

— передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожидан­ности в атаку и затруднение блокирования на стороне соперника;

Общая тактическая задача при выполнении нападающего удара — выиграть очко или право на подачу. Частными тактическими задачами являются:

— нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное) место площадки соперника; на игрока, слабо владеющего приемом мяча; между двумя игроками для внесения разногласий в их действия;

— нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить вре­мя полета мяча и тем самым — время на подготовку и выполнение приема мяча на стороне соперника;

нападающие удары против блока соперника, имеющие целью борь­бу с первым эшелоном обороны соперника: мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок-аут»,

за блок (обманы).

69

**3.6.3. Групповые тактические действия в нападении**

Групповые тактические действия игроков в нападении складывают­ся из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой пос­ледовательности: первая передача — начало атаки, вторая передача — развитие атаки, нападающий удар — собственно атака.

В игровом процессе выявлена определенная повторяемость ряда иг­ровых ситуаций с большими или меньшими изменениями — это ти­пичные тактические построения и нападении, наиболее часто исполь­зуемые в игровом процессе. Такие типичные построения принято назы­вать «комбинациями», под которыми понимаются взаимодействия иг­роков, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки.

В зависимое ги от количества игроков, принимающих участие в ата­ке в групповых тактических действиях нападения, тактические постро­ения (комбинации) делятся на:

-- одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнера;

— двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя — четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Если в нападении участвуют два атакующих игрока, где атакующий первой очереди деиствует рядом с передающим (связующим) игроком, а атакующий второй очереди — дальше от него, такие действия называ­ются «прямыми».

Если рядом с передающим (связующим) игроком действует игрок второй очереди атаки, такие действия называются «обратными».

Если рядом с передающим игроком оба атакующих (первой и вто­рой очереди) действуют рядом — такие действия называются «смешан­ными».

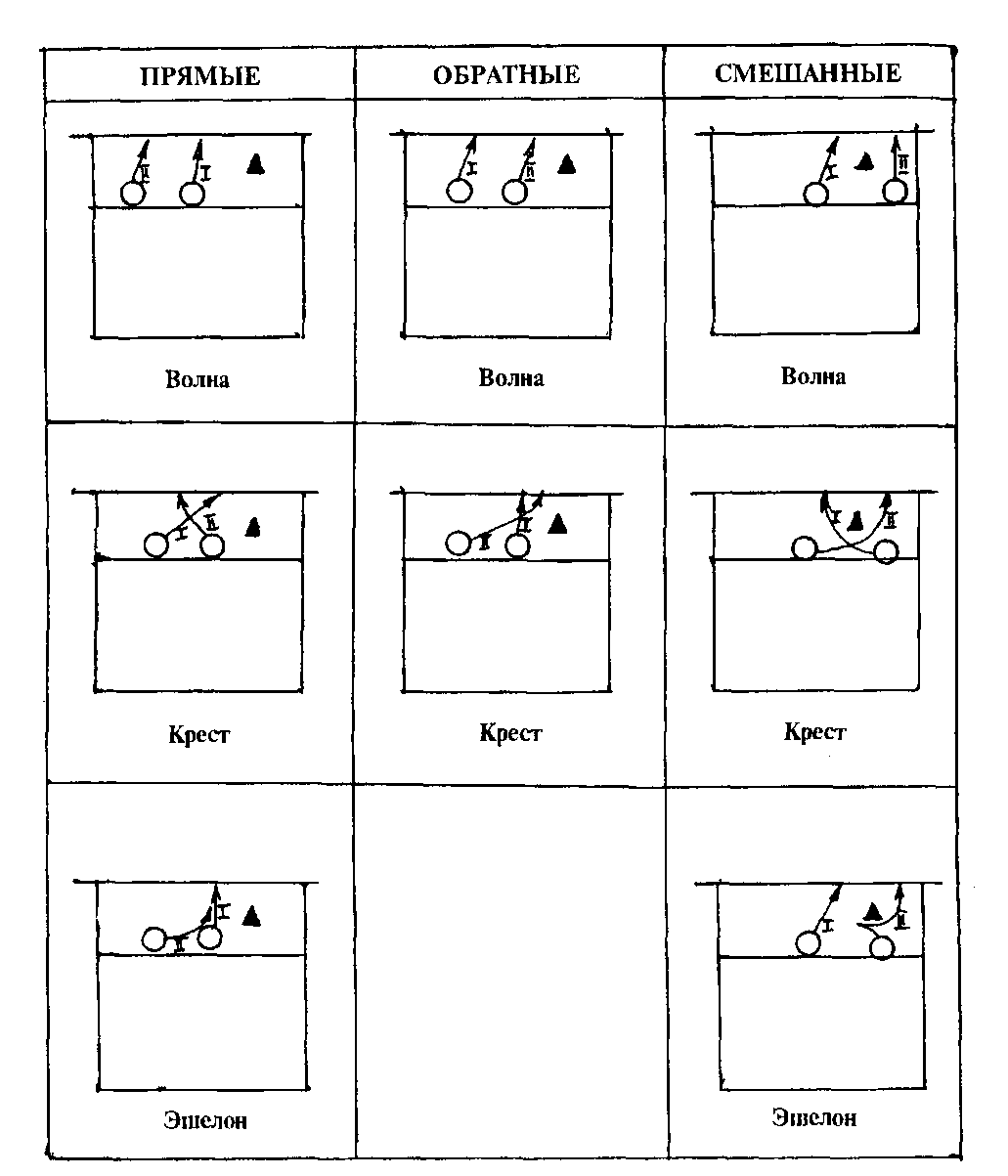
Всею установлено четыре типа моделей групповых тактических пост­роений в нападении, при этом один нападающий игрок атакует в пер­вую очередь с низкой скоростной (ускоренной) передачи, другой — во вторую очередь с высокой (средней) передачи (рис. 27).

Волна: выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки харак­терен наличием параллельных путей перемещения. Комбинация пост­роена на обыгрывании блока соперника по фронту с использованием всей длины сетки или по разнице времени атаки двух игроков (первой и второй очереди).

Крест: выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки харак­терен наличием пересечения пути перемещения этих игроков. Комби­нация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.

Эшелон: выход к сетке атакующих игроков характерен определен­ной последовательностью и их расположением. Игрок первой очереди атаки выходит непосредственно к сетке и демонстрирует выполнение

70



***Рис.*** *27. Типичные модели групповых тактических построении в нападении. Условные обозначения: ——* — *путь игрока; I — атака первой очереди; II — атака второй очереди.*

нападающего удара. Игрок второй очереди атаки выходит на место, несколько отдаленное от сетки, «за спину» игрока первой очереди, откуда и производит атаку. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.

71

Возврат: выход к сетке игрока первой очереди атаки производится по обычной схеме. Игрок второй очереди атаки демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но в заклю­чительной части возвращается в свою зону атаки и в ней выполняет нападающий удар. Комбинация построена на стремлении «увести» бло­кирующего обманным перемещением из зоны возможной атаки.

Одним из важных факторов, определяющих структуру групповых тактических построений в нападении и их применение в игровом про­цессе является место действия игроков атаки из начального состояния — либо в своей, либо в соседней зоне. При одном атакующем на линии атаки (рис. 28) игрок может выполнять нападающий удар с любой по высоте и длине передачи связующего игрока (из любой зоны), как в своей зоне (например, в зоне 4), так и в соседней зоне (например в зоне 3).

При двух атакующих на линии атаки (рис. ) каждый игрок строго регламентирует свои действия в составе групповой комбинации. Если

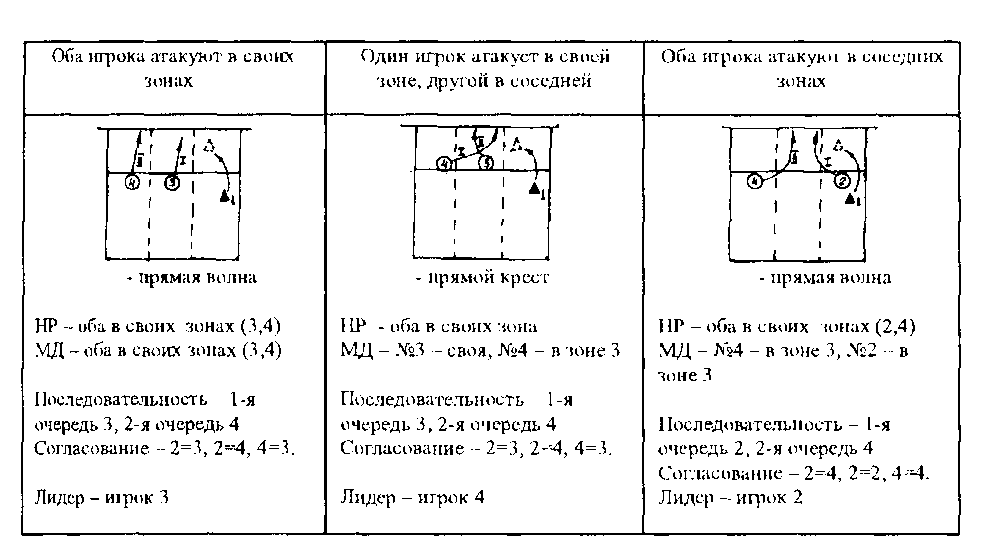


*Рис. 28. Схемы моделей тактических построений при одном атакующем. Условные обозначения:*

*НР — начальное расположение; МД — место действия; ——> — путь игрока;*

*—-- — путь движения мяча.*

72



*Рис. 29. Схемы моделей тактических построений при двух атакующих*

оба атакующие (первой и второй очереди) играют в своих зонах, то при этом оба начинают и действуют в своих зонах (в нашем примере — это игроки зон 3 и 4).

Если один из двух игроков атаки действует в своей зоне, а другой — в соседней, то типичной комбинацией здесь может быть «крест» (прямой или обратный), «волна» (прямая или обратная) или «эшелон» (рис. 29) оба игрока начинают действовать в своих зонах (3 и 4), затем игрок зоны 4 действует в соседней зоне 3 в первую очередь атаки, а игрок зоны 3 — в своей зоне во вторую очередь атаки.

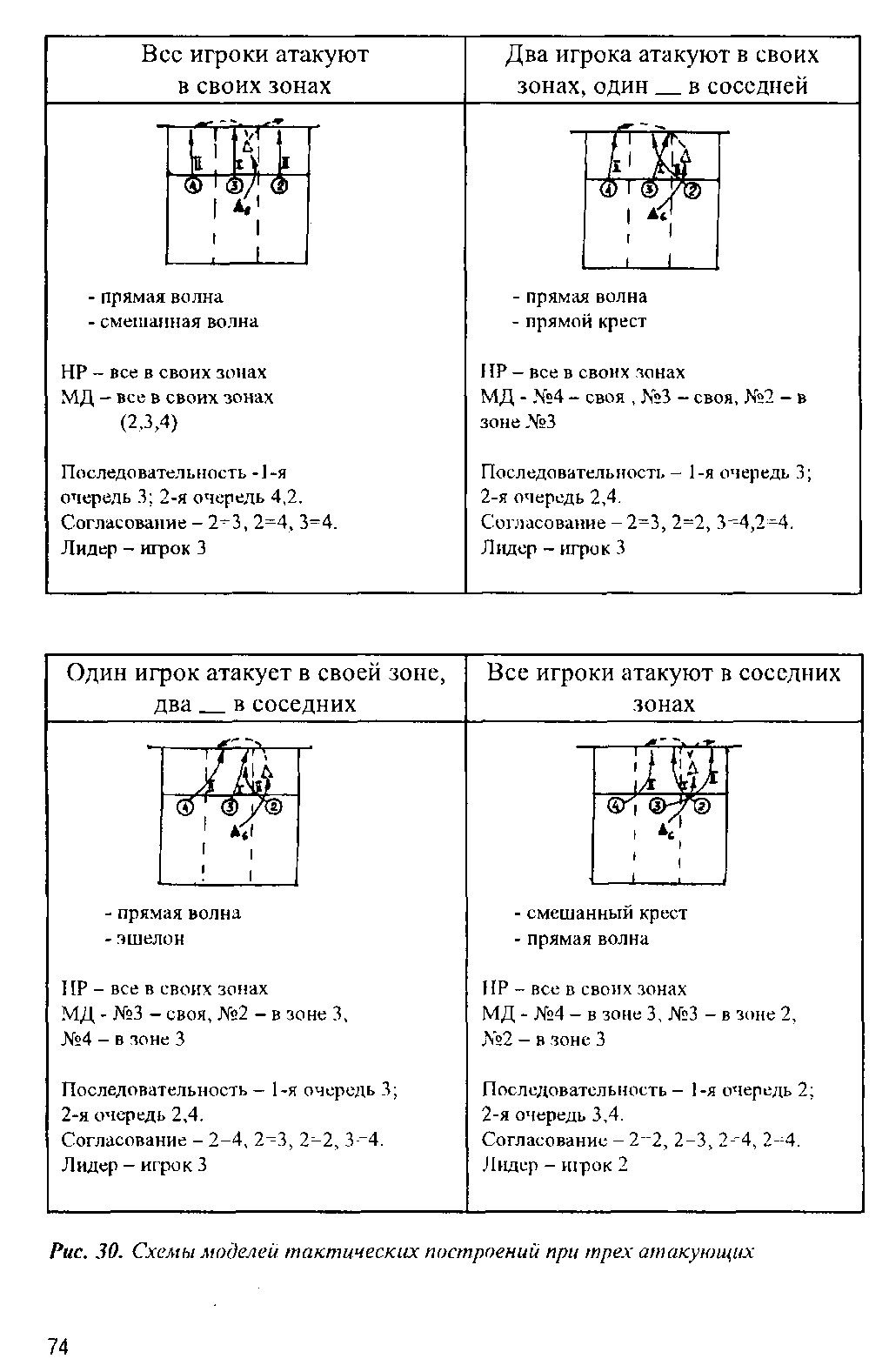
Если оба игрока атаки действуют в соседних зонах, то типичными комбинациями здесь могут быть «волна» (прямая и обратная), «крест» (прямой и обратный) и «эшелон». В нашем примере оба игрока начина­ют действовать в своих зонах (4 и 2), затем игрок зоны 2 атакует в соседней зоне 3 в первую очередь, а игрок зоны 4 — также в соседней зоне 3 атакует во вторую очередь.

Во всех случаях согласование действий между партнерами в группо­вых тактических построениях осуществляется в парах: связующий — атакующий первой очереди, связующий — атакующий второй очереди, атакующий второй очереди — атакующий первой очереди.

При трех атакующих на линии атаки (рис. 30) каждый игрок так же, как и в ранее описанных построениях, строго регламентирует свои дей­ствия в составе групповой комбинации. Действия трех атакующих игроков во всех ситуациях — это действия двух пар атакующих при одном связую­щем игроке. Так, действия игроков (в качестве примера) могут быть:

трех игроков в своих зонах — это пара атакующих в комбинации «прямая волна» и пара атакующих игроков в комбинации «смешанная волна»;

73



74

— двух игроков в своих зонах и одного игрока в соседней зоне — что пара атакующих игроков в комбинации «прямая волна» и пара атакую­щих игроков в комбинации «прямой крест»;

— одного игрока в своей зоне и двух игроков в соседней зоне — это пара атакующих игроков в комбинации «прямая водна» и пара атакую­щих игроков в комбинации «эшелон»;

— трех игроков в соседних зонах — это пара атакующих игроков в комбинации «прямая волна» и пара атакующих троков в комбинации «смешанный крест».

В каждом тактическом построении могут участвовать троки задней линии в комбинациях любой пары атаки, при этом они выполняют атакующие действия только во вторую очередь. Чаще всего здесь встре­чается комбинация «эшелон».

В реальной практике групповые тактические действия при четырех атакующих и одном передающем (связующем) игроке встречаются срав­нительно редко. Однако теоретически можно конструировать подобные тактические построения, опираясь на общие закономерности таких кон­струкций. В качестве примера: в нападении участвуют один передающий игрок в зоне 2, атакующие игроки в зонах 2, 3, 4, 6 — здесь будут реализованы три парных тактических комбинации:

— в зоне 3 игрок этой зоны атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок зоны 4 — во вторую очередь (в своей зоне) — комбинация «прямая волна»;

— в зоне 3 игрок этой зоны, как и ранее, атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок зоны 2 — но вторую очередь в зоне 2 (в своей зоне) — комбинация «смешанная волна»;

— в зоне 3 игрок этой зоны, как и ранее, атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок задней линии зоны 6 — во вторую очередь (в своей зоне) — комбинация «эшелон».

Во всех случаях лидером тактических построений как центра согла­сования действия всех партнеров является:

— атакующий трок первой очереди, если атака первой очереди осу­ществляется с низкой передачи (т.н. «взлет»);

— связующий трок, если атака первой очереди осуществляется с низкой ускоренной передачи (т.н. «метр», «низкая» и т.д.).

3.6.4. Индивидуальные тактические действия в обороне (защите)

В индивидуальные тактические действия обороны входят действия игроков при приеме мяча (после подачи, нападающего удара и отскока от блока), при блокировании и самостраховке.

Общей тактической задачей при приеме мяча является оставление мяча в игре после нападающих действий соперника. Частной тактичес­кой задачей является адресование мяча определенному троку или в место передней линии для последующего развития атаки. Начальное рас-

75

положение игрока определено в 4-6 м от сетки. Согласование осуществ­ляется с подающим игроком (замах, ударное движение руки и т.д.) и траекторией полета мяча.

При приеме мяча от нападающего удара соперника частной такти­ческой задачей является требование «подать» мяч, не дать ему возмож­ности коснуться пола и по возможности направить его передачей парт­неру. Начальное расположение игрока определено расстановкой коман­ды. Он находится в своей игровой зоне (например, в зоне 5). Согласова­ние осуществляется в следующем порядке:

— со связующим троком команды соперника для определения пред­лагаемого направления развития атаки;

— с траекторией полета мяча при второй передаче нападающему игроку в команде соперника для определения предполагаемого места атаки;

— с атакующим игроком команды соперника с целью:

определения возможного направления атаки по направлению его разбега (здесь при приеме мяча целесообразно располагаться на мыс­ленном продолжении этой линии разбега);

возможного угла вылета мяча при нападающем ударе по оценке вы­соты и отдаления мяча от сетки при второй передачи, при этом следует иметь ввиду, что чем выше мяч над сеткой и чем ближе передача к сетке, тем ближе к сетке на стороне команды обороны может быть послан мяч при ударе:

учета индивидуальных особенностей нападающего игрока: его рос­та, высоты прыжка, особенностей выполнения нападающего удара и т.д.

Перемещение игрока по площадке при приеме мяча от нападающего улара определяется следующим образом: вправо или влево направлением разбега нападающего игрока соперника; вперед или назад — высотой или отдалением мяча от сетки второй передачи в команде соперника. Лидером взаимодействия здесь является нападающий игрок команды соперника.

При приеме мяча, отскочившего от блока соперника при собствен­ном нападении, частной тактической задачей является требование «под­нять» мяч, не дать ему коснуться пола. Начальное расположение игрока определяется местом, где с наибольшей вероятностью возможен от­скок мяча (описано далее).

При блокировании общей тактической задачей является требование нейтрализовать или снизить эффект атакующих действий команды со­перника в первом эшелоне обороны. Частными тактическими задачами являются:

— защита отдельных уязвимых мест на площадке в команде обороны (свободное место, расположение трока, слабо владеющего приемом мяча, и т.д.); «зонное» блокирование, выполняемое неподвижным блоком:

— полное противодействие атаке соперника с защитой всей площад­ки — «ловящее» блокирование.

В начальном расположении блокирующий занимает место напротив нападающего игрока команды соперника в соответствующей игровой

76

зоне (например: блокирующий в зоне 2 против нападающего игрока команды соперника в зоне 4). Каждый блокирующий может действовать как в своей, так и в соседней зоне — это определяется общим планом ведения игры, при этом он всегда действует после нападающего игрока соперника. Для блокирующего всегда возникает две тактические задачи:

в каком месте и в какое время выполнить действие блокирования. Эти задачи решаются при согласовании действий блокирующего с действи­ями игроков команды нападения в следующем порядке:

— с игроком, выполняющим вторую передачу к нападающему уда­ру с целью определения направления возможной атаки (по положению рук и ног передающего игрока и т.д.);

— с траекторий полета мяча с целью определения места атаки и способа выполнения нападающего удара (длина, высота полета мяча и т.д.) Одновременно с полетом мяча при передаче блокирующий игрок перемещается в предполагаемое место атаки;

— с игроком, выполняющим нападающий удар в следующем поряд­ке: оценка направления его разбега к мячу с последующим занятием места напротив этого разбега, чтобы «закрыть» направление атаки «по ходу»; оценка движения ударной руки при замахе с тем, чтобы опреде­лить момент начала прыжка. Здесь целесообразно руководствоваться сле­дующими правилами: при высокой (средней) передаче, близкой к сетке (до 1 м), прыжок следует выполнять по моменту пересечения «ударной» рукой нападающего линии головы при замахе; при той же передаче, но отдаленной от сетки (более 1м)— моменту пересечения «ударной» ру­кой нападающего линии головы при ударе по мячу; при низкой передаче близкой к сетке — по моменту подъема рук на уровень головы при от­талкивании для нападающего удара; при передаче типа «взлет» — по мо­менту напрыгивания нападающего при разбеге.

Индивидуальная страховка в построениях обороны осуществляется в виде самостраховки и приема мяча, отскочившего от блока соперника (страховка нападения).

Общей тактической задачей самостраховки является обеспечение воз­можности становления мяча в игре при собственном несостоявшемся блоке. Частной тактической задачей является прием мяча после совер­шения блокирования при обманном ударе соперника («за блок»). Со­гласование осуществляется с нападающим игроком соперника наблю­дением за его бьющей рукой для определения движения для обманного удара и далее за траекторией полета мяча. При приземлении блокирую­щий игрок поворачивается в сторону падающего мяча и в пределах ок­ружности радиусом 1 м принимает мяч.

**3.6.5. Групповые тактические действия в обороне (защите)**

Групповые тактические действия игроков в обороне, как и группо­вые действия в нападении, складываются из индивидуальных такти­ческих действий (рис. 26): блокирования, приема мяча после подачи,

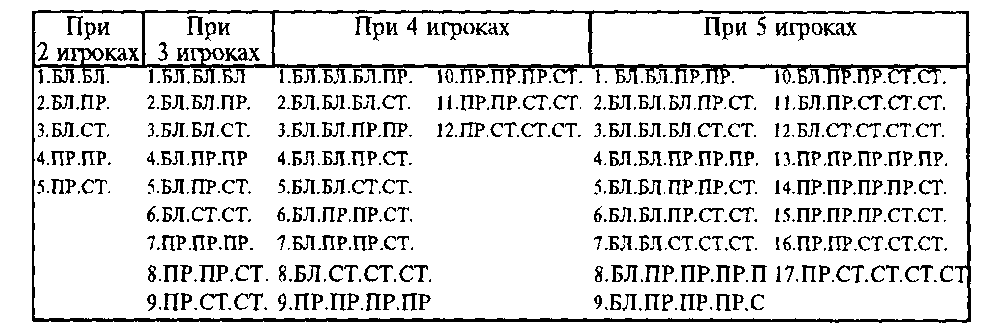
77

нападающего удара, отскока от блока соперника и страховки этих дей­ствий. При определении типичных моделей тактических построений ис­пользуются следующие признаки:

— количество игроков, участвующих в данном тактическом постро­ении (2-5 чел);

---перечень игровых действий обороны, выполняемых данным со­ставом игроков: прием мяча (ПР), блокирование (БЛ), страховка (СТ) (табл.4)

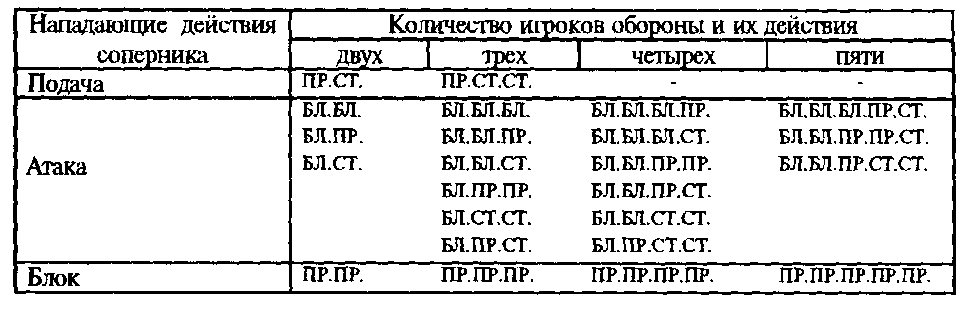
Таблица 4. Каталог типичных тактических построений в обороне



В практике используются не все возможные варианты: некоторые из них используются чаще других и тем самым являются базовыми. Ниже приведены некоторые варианты групповых действий обороны с учетом их использования (табл. 5).

Таблица 5.

Некоторые варианты групповых действий обороны, наиболее часто встречающихся в практике



Действия игроков обороны при подаче соперника

Если во взаимодействии принимают участие два игрока, то они распо­лагаются в 4-6 м. от сетки. Площадка мысленно делится на части (равные и неравные), принимающие игроки действуют каждый в своей половине. Последовательность действий игроков определяется следующим образом:

если мяч после подачи попадает в игрока или его место (в радиусе 1 м), то прием мяча осуществляет этот игрок: другой игрок выполняет действия

78

страховки. Если траектория полета мяча при подаче находится между при­нимающими игроками, то здесь могут действовать следующие правила:

— принимает мяч тот игрок, к которому ближе расположена траек­тория полета мяча;

— принимает мяч игрок по правилу «правой руки», т.е. игрок, рас­положенный слева;

— принимает мяч игрок, которому в подобном случае при взаимной договоренности отведена эта роль.

Лидером взаимодействия во всех случаях является принимающий игрок, страхующий игрок согласует с ним свои действия.

Если во взаимодействии принимают участие три игрока, то в этом случае в приеме мяча участвуют две пары игроков: центральный — край­ний слева, центральный — крайний справа. Одни игрок принимает мяч, два других — обеспечивают страховку принимающего игрока.

**Действия игроков обороны при атаке соперника**

В современной игре характерной чертой обороны является наличие одиночного и группового (двойного или тройного) блока как первого эшелона обороны. В групповом блоке всегда выделяется основной бло­кирующий, задачей которого является нейтрализация «сильного» на­правления атаки. Основным блокирующим может быть:

— центральный игрок обороны (зоны 3), который может переме­щаться из центра на край сетки (соответственно в зоны 2 и 4) в случае атаки из этих зон;

— один из крайних игроков обороны (зон 2 или 4), отвечающих за нейтрализацию атаки «своих» нападающих игроков соперника (соот­ветственно зон 4 и 2 площадки соперника).

Вспомогательный блокирующий обеспечивает нейтрализацию напа­дающих ударов соперника «с переводом» (вправо или влево) и помощь основному блокирующему при нейтрализации ударов в основном на­правлении.

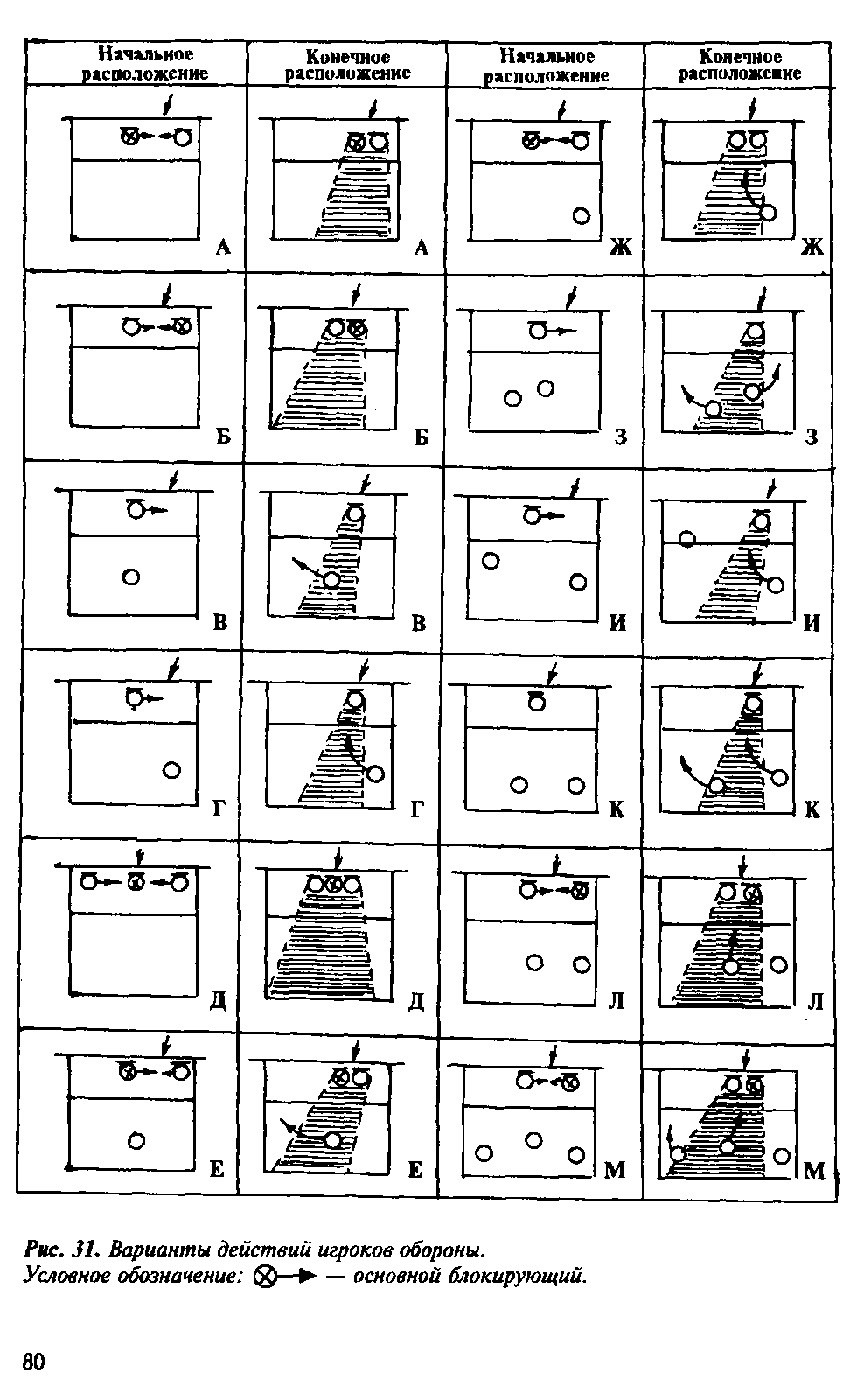
При взаимодействии двух блокирующих игроков (БЛ.БЛ.) основ­ной блокирующий действует, как при одиночном блоке (описано ранее). Вспомогательный блокирующий в начальном расположении (зоны 2) (рис. 31,А) согласует свои действия с передающим игроком и траекто­рией полета мяча с целью определения места атаки, затем переключает внимание на действие основного блокирующего, согласуя уже с ним свои действия, как то:

— перемещается к месту атаки, выбранному основным блокирую­щим;

— прыжок на блок осуществляет несколько позже основного блоки­рующего, ориентируясь на момент его взлета;

подставляет ладони рук к рукам блокирующего, концентрируя свое внимание именно на этом движении, при этом, если ладони основного блокирующего располагаются перпендикулярно направлению удара, ладо-

79

…

80

ни вспомогательного блокирующего закрывают направление перевода, одна из ладоней (ближняя к краю сетки) ставится под утлом с тем, чтобы ис­ключить атакующему возможность выиграть ситуацию ударом «блок-аут».

При блоке «уступом» один из блокирующих игроков (центральный или крайний) располагается вблизи сетки, другой — на расстоянии до 1 м от нее. Стоящий около сетки игрок (обычно это основной блокиру­ющий) обеспечивает противодействие атаке нападающего соперника пер­вой очереди. Стоящий игрок несколько дальше от сетки не мешает дру­гому игроку перемещаться вдоль нее для организации блока.

Если основным блокирующим является крайний игрок — например зоны 2 (рис. 31. Б), то он перемещается к месту атаки и закрывает на­правление удара «по ходу», при этом, справа от него остается открытый для удара «с переводом вправо» часть зоны 1, т.к. вспомогательный игрок зоны 3 пристраивает ладони к ладоням основного блокирующего слева от него, закрывая направление удара «с переводом вправо». Отсю­да, в открытой для удара зоне целесообразно располагать игрока, при­нимающего мяч при возможном нападающем ударе «с переводом».

При взаимодействии блокирующего и принимающего (БЛ.ПР.) в начальном расположении игроки занимают свои места в зонах (в на­шем примере — блокирующий в зоне 3, принимающий в зоне 5) бло­кирующий игрок действует как при одиночном блоке (описано ранее). Принимающий игрок:

— наблюдает за передающим игроком команды соперника и траек­торией полета мяча при второй передаче для определения места атаки;

— переключает свое внимание на блокирующего и согласует свои действия с ним: так, после прыжка блокирующего и постановки им блока, принимающий игрок выходит «из-за блока» (т.е. зоны закрытия блоком площадки) (рис. 31.В) с тем, чтобы видеть действия нападаю­щего игрока команды соперника;

— в дальнейшем действует как при приеме мяча от нападающего удара (описано ранее). Лидером взаимодействия здесь является блоки­рующий игрок.

При взаимодействии блокирующего и страхующего (БЛ.СТ.) игроки в начальном расположении занимают свои места в зонах (в нашем примере:

блокирующий в зоне 3, страхующий в зоне 1). Блокирующий игрок дей­ствует, как при одиночном блоке (описано ранее). Страхующий игрок:

— наблюдает за передающим игроком команды соперника и траекто­рией полета мяча при второй передаче для определения места атаки;

— переключает внимание на блокирующего и согласует свои дей­ствия с ним: так после прыжка блокирующего и постановки им блока, страхующий игрок перемещается «за блок» (т.е. в зону закрытия блоком) (рис. 31. Г) с тем, чтобы исключить возможность попадания атакующим в него мячом и обеспечить, в свою очередь, прием обманных ударов «за блок». Лидером взаимодействия здесь является блокирующий игрок.

При взаимодействии трех блокирующих (БЛ.БЛ.БЛ.) в начальном

81

расположении игроки занимают свои места в зонах (в нашем примере — основной блокирующий в зоне 3, вспомогательные — в зонах 2, 4). Ос­новной блокирующий действует, как при одиночном блоке (описано ранее). Справа и слева от него вспомогательные блокирующие, опреде­лив места атаки и согласовав свои действия с действиями основного блокирующего, перемещаются к месту атаки и прыгают на блок, под­ставляя свои ладони к ладоням основного блокирующего (рис. 31,Д).

При взаимодействия двух блокирующих, принимающего игрока (БЛ.БЛ.ПР.) и страхующего (БЛ.БЛ.СТ.) в обоих случаях в начальном расположении игроки занимают свои места в своих зонах (в нашем при­мере — основной блокирующий в зоне 3, вспомогательный блокирую­щий в зоне 2, принимающий во взаимодействии БЛ.БЛ.ПР. в зоне 5, страхующий во взаимодействии БЛ.БЛ.СТ. в зоне 1) (рис. 31, Ж,Е). Ос­новной и вспомогательный блокирующие игроки в обоих взаимодей­ствиях действуют как в двойном блоке, это описано ранее. Принимаю­щий во взаимодействии БЛ.БЛ.ПР. действует, как во взаимодействии блокирующего и принимающего, согласуя свои действия с основным блокирующим. Страхующий игрок во взаимодействии БЛ.БЛ.СТ. действует аналогично взаимодействию пары игроков — блокирующего и страхую­щего (описано ранее), согласуя свои действия также с основным блоки­рующим игроком. Таким образом, при взаимодействии трех игроков вы­деляются по две пары в каждом из них: в одном — основной блокирую­щий — вспомогательный блокирующий, основной блокирующий — при­нимающий; в другом — основной блокирующий вспомогательный бло­кирующий, основной блокирующий — страхующий игрок.

Во взаимодействии при одном блокирующем и двух принимающих (БЛ.ПР.ПР.), двух страхующих (БЛ.СТ.СТ.), одним принимающим и одним страхующим (БЛ.ПР.СТ.) игроками во всех случаях в началь­ном расположении игроки занимают свои места в своих зонах (в на­шем примере — основной блокирующий в зоне 3, принимающие иг­роки в зонах 5 и б, страхующий в зонах 1 и 4) (рис. 31.3 и Ж). Блокиру­ющий игрок во всех взаимодействиях действует как при одиночном блоке (описано ранее). Во взаимодействии БЛ.БЛ.ПР. каждый из при­нимающих действует самостоятельно, согласуя свои действия с бло­кирующим игроком: так, после его прыжка на блок каждый из них выходит «из-за блока» с тем, чтобы видеть действия нападающего иг­рока команды соперника; в дальнейшем каждый из них действует как при приеме мяча от нападающего удара. Во взаимодействии БЛ.СТ.СТ. каждый из страхующих игроков действует самостоятельно, согласуя свои действия с блокирующим игроком — после его прыжка на блок один из них перемещается в зону закрытия блоком («за блок»), дру­гой — может располагаться в не такой зоны, выполняя при этом, обязанности как страхующего, так и принимающего игрока. В даль­нейшем каждый из них действует как при страховке блока, что описа­но ранее. Во взаимодействии БЛ.ПР.СТ. принимающий игрок действу-

82

ет как в паре блокирующий — принимающий, а страхующий игрок — как в паре блокирующий — страхующий.

Взаимодействие БЛ.ПР.СТ. включает две пары игроков: блокирую­щий — принимающий, блокирующий — страхующий.

В групповом тактическом построении при четырех игроках в каче­стве ключевого приема можно рассмотреть взаимодействия двух бло­кирующих, одного принимающего и одного страхующего (БЛ.БЛ.ПР.СТ.). В начальном расположении игроки занимают места в своих зонах (в нашем примере основной блокирующий в зоне 2, вспо­могательный блокирующий в зоне 3, принимающий в зоне 1, страху­ющий в зоне 6) (рис. 31, Л). Основной и вспомогательный блокирую­щие действуют, как при двойном блоке (описано ранее), но в связи со смещением игрока зоны 2 на блок к зоне 3 остается для удара открытой некоторая часть площадки в зоне 1. Принимающий игрок располагается в этой части зоны, с тем чтобы видеть действия напада­ющего игрока команды соперника и в дальнейшем действуя, как при приеме нападающего удара (описано ранее). Страхующий игрок, согласуя свои действия с основным блокирующим, перемещается на переднюю линию «за блок» и обеспечивает прием мяча от обманных ударов. Таким образом, взаимодействия игроков в данном тактичес­ком построении также можно представить в виде деятельности не­скольких пар, как то: основной блокирующий — вспомогательный блокирующий, основной блокирующий — принимающий, основной блокирующий — страхующий.

Групповые тактические построения при пяти игроках также форми­руются из парных сочетаний деятельности игроков. Так, во взаимодей­ствии БЛ.БЛ.ПР.ПР.СТ. (рис. 31, М) можно выделить следующие пары:

основной блокирующий — вспомогательный блокирующий; основной блокирующий — принимающий (например, в зоне 5), основной бло­кирующий — принимающий (например, в зоне 4), основной блокиру­ющий — страхующий (например, игрок зоны 6) игроки.

Начальное расположение игроков при приеме мяча, отскочившего от блока соперника при собственном нападающем ударе (страховка на­падения) определяется общими закономерностями отскока мяча при ударе о руки блокирующих. Так, при собственном нападении в зоне 4 принимающие при наличии двух игроков расположены в зонах 3 и 5;

при наличии 3 игроков — в зонах 3, 5, 2. и т.д. Здесь возможны и другие варианты. Более подробно такое расположение описано при характерис­тике командных тактических действий обороны. Все игроки в этом слу­чае действуют в своих зонах, лидером взаимодействия здесь является нападающий игрок, с ним согласуют свои действия страхующие игро­ки, используя некоторые признаки такого согласования: разбег и на­правление удара нападающего игрока, особенности блока соперника, зона атаки и т.д. При наличии одного игрока на страховке он располага­ется и действует в зоне 3 рядом с атакующим игроком.

83

**Командные тактические действия (общие положения)**

**Структура действия игроков команды в нападении**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направлен­ность действий | Действия игроков команды нападения | | | | | |
| 1-я передача | кол. игрок. | 2-я передача | кол.  игрок. | атака | кол,  игрок. |
| Нападение | 1ПЕ.2ПЕ.АТ(1) АТ(2) | 4 | 2ПЕ ,АТ (1) ,АТ(2) | 3 | АТ (1)  или  АТ(2) | 1 |
| Оборона | СТ. СТ. | 2 | СТ.СТ.СТ | 3 | СТ.СТ. СТ.  СТ. СТ. | 555 5 |

После приема мяча от подачи или нападающего удара соперника на стороне команды, владеющий мячом, организуется нападение, при этом:

при первой передаче, как начале атаки в нападении участвует четыре игрока — выполняющие первую передачу, готовящиеся выполнить вто­рую передачу и атаку первой и второй очереди; два других игрока обес­печивают страховку приема мяча, т.е. выполняют действия обороны. При второй передаче, как развитии атаки, в нападении участвует три игро­ка: выполняющий вторую передачу и готовящиеся выполнить атаку пер­вой и второй очереди; три других игрока (в т.ч. выполнивший первую передачу) обеспечивают страховку нападения, т.е. выполняют действия обороны. При атаке в нападении участвуют одни игрок — либо первой, либо второй очереди атаки. Остальные игроки обеспечивают страховку собственного нападения. Таким образом, с каждым индивидуальным действием нападения уменьшается число игроков, принимающих учас­тие именно в этих действиях нападения, и увеличивается (с 2 до 5) число игроков, принимающих участие в действиях обороны. Аналогич­ная картина наблюдается в оборонительных действиях команды. Так, при организации блокирования все шесть человек участвуют в действи­ях обороны — это блокирующие игроки, страхующие блок и принима­ющие (защитники) игроки.

Однако из числа игроков обороны выделяется один игрок, который при благоприятных условиях (мяч переброшен на сторону команды обо­роны, принят в поле и т.д.) должен выполнять обязанности передающе­го игрока (2ПЕ). Если мяч перешел на сторону команды обороны (при­нят обман или нападающий удар и т.д.), то в обороне остаются два игро­ка — принимающий мяч и страхующий, остальные игроки готовятся к действиям нападения (2ПЕ, АТ(1), АТ(2) и т.д). Таким образом, с каж­дым действием обороны уменьшается число игроков, принимающих уча­стие именно в этих действиях обороны, и увеличивается число игроков, принимающих участие в действиях нападения (с 1 до 4).

Действия игроков в составе команды в нападении и обороне скла­дываются из действий двух относительно обособленных по целевой на­правленности групп — групповых тактических действий нападения и

84

групповых тактических действий обороны. Между игроками этих групп существуют отношения:

— целевой подчиненности: так, при игре команды в нападении при­оритетны групповые тактические действия нападения; при игре в обо­роне — групповые действия обороны;

— согласование действий групп, в которых лидером выступают: при игре в нападении — игрок групповых действий нападения (либо атаку­ющий первой очереди, либо передающий игрок), при игре в обороне — игрок групповых действий обороны (обычно основной блокирующий).

В таком сочетании действий двух групп независимо от того, играет ли команда в нападении или в обороне, проявляется принцип гармо­ничности в деятельности этой команды. Отсюда педагогическим аспек­том тренировочного процесса подготовки команды является правило формирования деятельности групп с последующим их соединением в командную игру.

**3.6.6. Прямые командные тактические действия в нападении**

Все многообразие вариантов командных тактических действий в на­падении можно классифицировать, опираясь на определенные призна­ки и выделяя системы игры (рис. 32):

— число касаний, за которыми следует атака команды нападения, их может быть одно — атака с первой передачи или два — атака со второй передачи;

— игрок, через которого осуществляется развитие атаки, — это иг­рок, находящийся в данный момент на передней линии, либо это иг­рок задней линии, выходящий на переднюю линию для выполнения передачи к нападающему удару.

В командных тактических действиях нападения может формироваться четыре системы игры:

а) атака с первой передачи через игрока задней линии. Эта система в последние годы в практике не используется в связи со сложностью при­ема мяча со скоростных и планирующих подач;

б) атака с первой передачи через игрока передней линии. Эта система изредка применяется в практике в случае, если мяч переброшен на сторону команды нападения так, что позволяет сразу качественно вы­полнять передачу к нападающему удару (т.н. «доигровках»:);

в) атака со второй передачи через игрока передней линии использу­ется в играх команд различной квалификации, при этом развитие атаки происходит либо через игрока зоны 3, либо через игрока зоны 2 (реже через игрока зоны 4).

Если передающий игрок расположен в зоне 3 (рис. 33,А), то в началь­ном расположении игроки (например, при подаче соперника) занимают места в своих зонах, в дальнейших действиях выделяются две группы:

групповые действия нападения, в которых принимают участие

85



*Рис. 32. Формирование тактических систем игры в командных тактических действиях нападения*

следующие игроки: зоны б — первая передача (начало атаки) в зону 3;

зоны 3 — вторая передача к нападающему удару (развитие атаки) либо в зону 4, либо в зону 2 (тактическое построение «смешанная волна»), зоны 2 — атака первой очереди, зоны 4 — атака второй очереди;

— групповые действия обороны, в которых принимают участие сле­дующие игроки: зоны 6 — страховка после приема мяча и первой пере­дачи; зоны 5 и 1 — страховка.

Если передающий игрок расположен в зоне 2 (рис. 33, Б), то в на­чальном расположении игроки (например, при подаче соперника) за­нимают места в своих зонах, и в дальнейшем выделяются две группы:

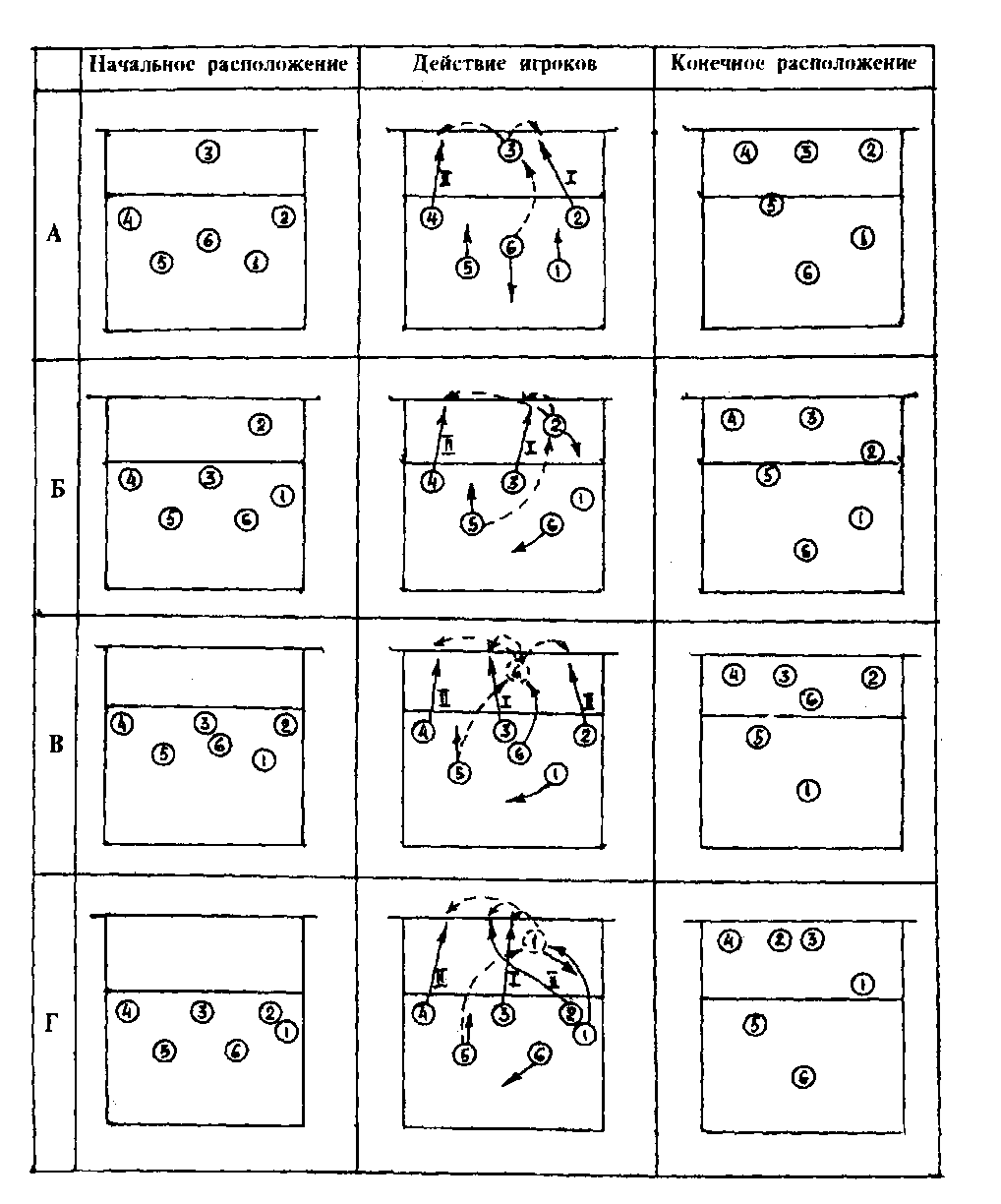
— групповые действия нападения, в которых принимают участие следующие игроки: зона 5 — первая передача (начало атаки) в зону 2;

зона 2 — вторая передача к нападающему удару (развитие атаки) либо в зону 3, либо в зону 4; зона 3 — атака первой очереди; зона 4 — атака второй очереди (комбинация «прямая волна»);

— групповые действия обороны, в которых принимают участие сле­дующие игроки: зона 5 — страховка после приема и первой передачи мяча;зоны б и 1 — страховка;

г) атака со второй передачи через игрока задней линии, выходящего на переднюю линию для передачи к нападающему удару. Широко ис­пользуются в играх команд различной спортивной квалификации, осо­бенно играх команд высших разрядов. Ее достоинство заключено в том что число атакующих игроков на передней линии увеличивается до трех человек, что повышает атакующий потенциал команды за счет не только простого увеличения игроков, но и за счет более разнообразной комби­национной игры. Обычно используется выход игрока зоны 1 в зону 2, игрока зоны 6 в зону 3 и, сравнительно редко из зоны 5 в зону 3.

86



*Рис. 33, Схемы командных тактических действий в нападении. Условные обозначения аналогичны рис. 27, 28*

Выход игрока зоны 6 в зону 3 (рис. 33, В):

групповые действия нападения, в которых принимают участие следующие игроки: зона 5 — первая передача (начало атаки) в зону 3 на вышедшего игрока зоны 6; зона 3 — вторая передача к нападающему удару (развитие атаки) в одну из зон 2, 3, 4, зона 3 — атака первой очереди; зон 4 и 2 — атака второй очереди. В нашем примере рассмат-

87

ривается тактическое построение, составляющее две пары взаимодей­ствия — «прямая волна» (зоны 3 и 4), «смешанная волна» (зоны 3 и 2):

— групповые действия обороны, в которых принимают участие сле­дующие игроки: зоны 5 — после приема мяча и первой передачи и зоны 1, которые осуществляют страховку.

Выход игрока зоны 1 в зону 2 (рис. 33.Г). В нашем примере деятель­ность команды включает действия двух групп:

— групповые действия нападения, в которых принимают участие следующие игроки: зоны 5 — первая передача (начало атаки) в зону 2 на вышедшего игрока из зоны I; зоны 2 — вторая передаче (развитие атаки) к нападающему удару в одной из зон, 2, 3, 4; зоны 3 — атака первой очереди; зоны 4 — атака второй очереди. В нашем примере рас­сматривается тактическое построение, составляющее две пары взаимо­действий — «прямой крест» (зоны 3 и 2), «прямая волна» (зоны 3 и 4).

— групповые действия обороны, в которых принимают участие сле­дующие игроки: зоны 5 — после приема мяча и первой передачи и зоны 1, которые осуществляют страховку.

Во всех тактических построениях игры команды и нападении можно выделить следующие пары троков по их взаимодействию: выполняю­щих первую передачу — с игроком, выполняющим вторую передачу:

передающего — атакующего первой очереди и атакующего второй очереди:

— принимающий — страхующий; атакующие — страхующие. Пря­мые командные тактические действия в нападении — это сочетание деятельности группы нападения и группы обороны, которая подробно описана в соответствующих разделах.

3.6.7. Прямые командные тактические действия в обороне (защите)

Все многообразие командных тактических действий обороны мож­но классифицировать, опираясь на определенные признаки, и выде­лить системы игры (рис. 34):

— источники «опасных» воздействий команды соперника, против которых организуется действие обороны (подача, атака, блок):

— игрок (игроки), который обеспечивает надежность действий обо­роны при блокировании в зависимости от его нач.ального расположе­ния (центральный, крайний, свободный от блока).

Командные действия при подаче соперника. В начальном расположе­нии игроков для приема подачи соперника используется несколько по­строений: уступом, в линию, полукругом, смешанное. Каждое из таких построений выбирается в зависимости от предполагаемого выполнения определенной тактической комбинации нападения, состава игроков и плана ведения игры. Как правило, игроки для приема подачи соперника

располагаются в 4-6 м от сетки, каждый прием обеспечивается страхов­кой рядом стоящих игроков.

88

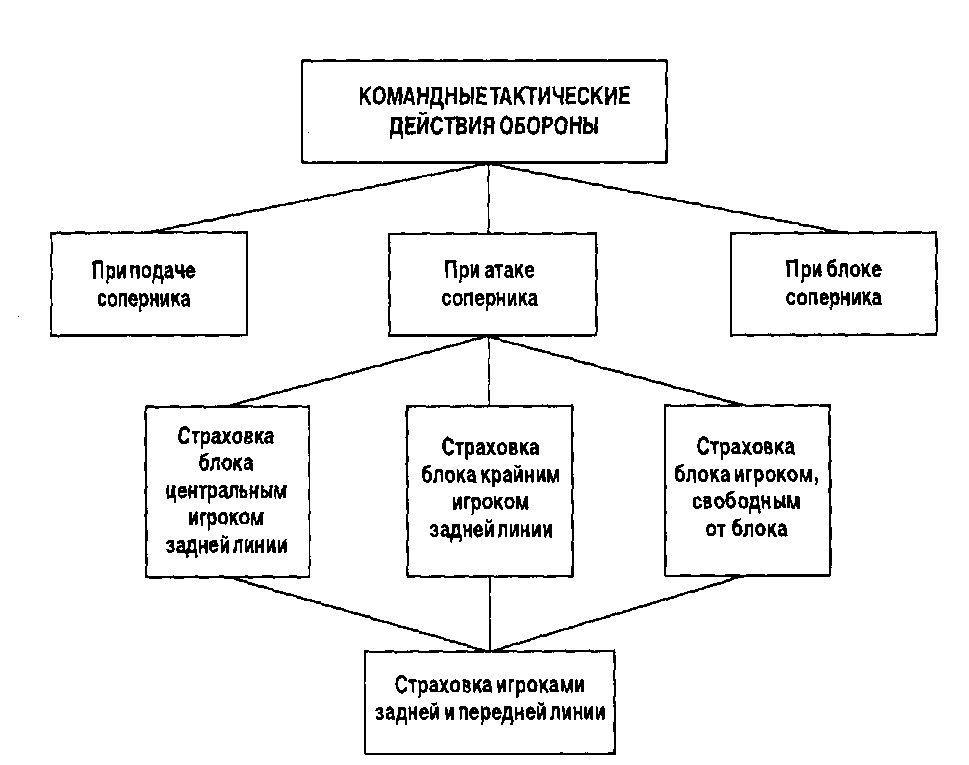


рис. *34. Формирование тактических систем игры в командных тактических действиях обороны*

При использовании выходящего игрока задней линии для передачи к нападающему удару он обычно располагается сзади соответствующего партнера передней линии и выходит из зон 5, 6, 1 в зоны 3 и 2.

Командные действия при атаке соперника. В начальном расположе­нии игроки располагаются в две линии каждый в своей зоне (рис. 35). При этом:

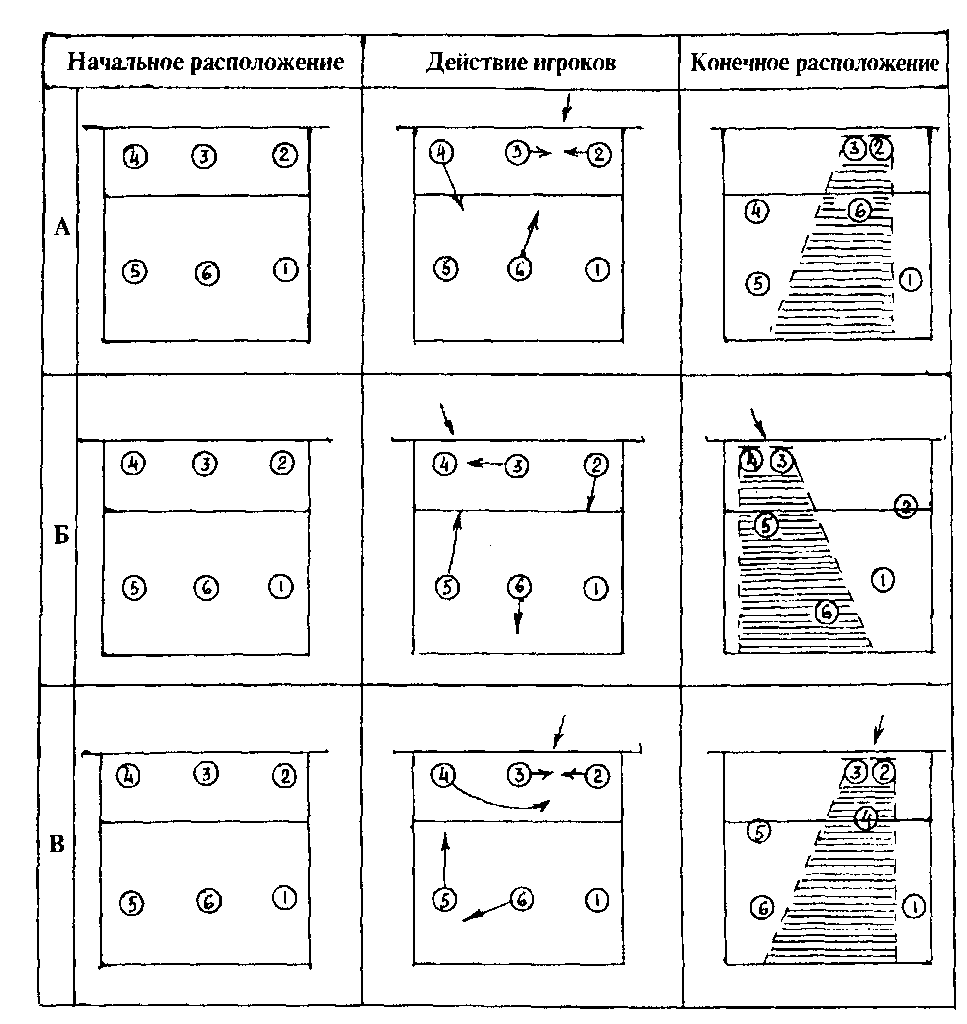
— каждый из игроков передней линии, имеющий право блокирова­ния, располагается напротив «своего» нападающего игрока команды соперника: игрок зоны 2 — напротив игрока нападения в зоне 4, игрок зоны 4 — напротив игрока соперника в зоне 2 и т.д.; такое начальное расположение характерно для всех вариантов командных действий обо­роны;

— построение действий обороны эшелонировано и организовано в две линии: первая линия — блокирована, вторая линия — либо стра­ховка блока, либо прием мяча в поле.

На основании использования признаков классификации (рис. 34) можно выделить три системы ведения игры в обороне:

а) система обороны при страховке блока центральным игроком зад­ней линии широко используется в практике соревновательной деятель­ности команд различной квалификации. В нашем примере (рис. 35, А)

89



*Рис. 35. Командные тактические действия обороны при атаке соперника*

рассмотрен вариант организации обороны при двух блокирующих, од­ном страхующим и трех принимающих (защитников) при атаке сопер­ника из зоны 4. В этом случае игроки зон 2 и 3 (основной блокирую­щий) организуют групповой блок в зоне 2; игрок зоны 4, не участвующий в блоке, смещается от сетки к линии нападения и обеспечивает страховку блока и в случае атаки мимо блока, — прием мяча от напада­ющего удара. Игрок зоны 6 смещается к линии нападения и располага­ется за блоком, обеспечивая прием мяча при обманных ударах (стра­ховка блока). Игроки зон 1 и 5 выходят «из-за блока», с тем чтобы видеть действия нападающего игрока команды соперника, и обеспечи­вают прием мяча в поле, если он будет послан мимо блока. Здесь можно выделить следующие парные взаимодействия игроков: основной бло-

90

кирующий — вспомогательный блокирующий (игроки зон 3 и 2), ос­новной блокирующий и принимающий (зоны 3 и 1), основой блокиру­ющий и принимающий (зоны 3 и 5), основной блокирующий и страху­ющий (зоны 3 и 4), основной блокирующий и страхующий (зоны 3 и 6). Одному из игроков (например, зоны 2) ставится задача — в случае несостоявшегося блока при переходе мяча на сторону команды оборо­ны (например, обман, удар мимо блока), который будет принят в поле, немедленно переключаться на выполнение действий передающего иг­рока, а другим игрокам передней линии — на выполнение действий атакующих игроков. Таким образом здесь закладываются предпосылки перехода от обороны к нападению;

б) система обороны при страховке блока крайним игроком задней линии также широко используется в практике игр различных команд. В нашем примере (рис. 35, Б) рассмотрен вариант организации обороны при атаке соперника в зоне 2. В этом случае игроки зон 4 и 3 (основой блокирующий организуют групповой блок в зоне 4; игрок зоны 2, не участвуя в блоке, смещается от сетки к линии нападения и обеспечива­ет прием мяча от нападающего удара (возможна и страховка блока). Игрок зоны 5 смещается к линии нападения и обеспечивает прием мяча от обманных ударов (страховка блока); игрок зоны 6 смещается назад в своей зоне и обеспечивает прием мяча, отскочившего от рук блокирую­щих при ударе «выше блока». Игрок зоны 1 выходит «из-за блока» и обеспечивает в поле прием мяча, посланного мимо блока. Здесь, как и предыдущем варианте, выделяются указанные пары взаимодействия иг­роков: основной блокирующий — вспомогательный блокирующий, ос­новной блокирующий — с каждым принимающим игроком и страхую­щим игроком. Здесь также выделяется игрок для будущих действий вто­рой передачи для нападающего удара в случае перехода мяча на сторону команды обороны и оставления его в игре;

в) система обороны при страховке блока игроком передней линии, свободным от блока, принципиально ничем не отличается от описан­ных выше вариантов. Здесь в зону закрытия блоком для приема мяча от обманных ударов «за блок» перемещается одни из игроков передней линии, который в данный момент не принимает участия в блокирова­нии. В нашем примере это игрок зоны 4, который занимает обычное место страхующего (рис. 35, В).Свободное место площадки после ухода игрока зоны 4 на страховку занимает игрок задней линии (в нашем примере — зоны 5), который обеспечивает прием мяча от нападающего удара, посланного мимо блока. Остальные игроки действуют по обыч­ной схеме: так, игроки зоны 1 и 6 играют на приеме мяча в поле и т.д.;

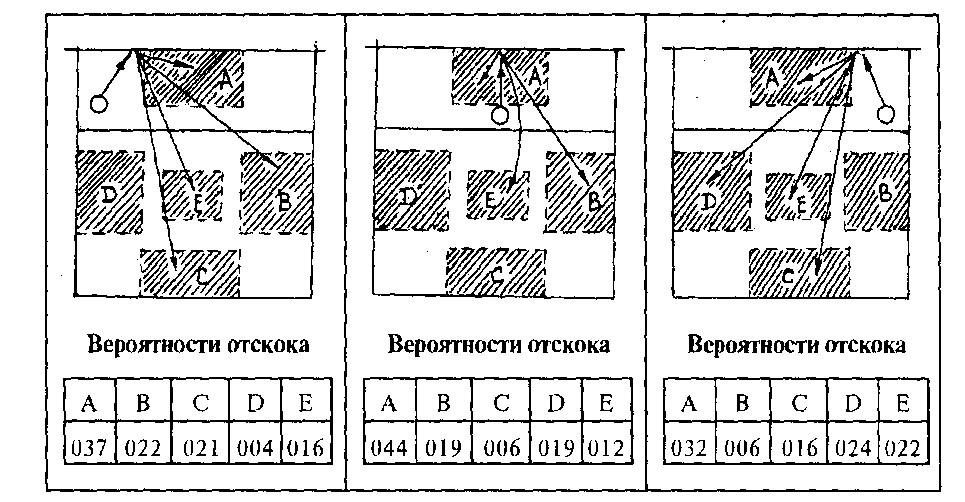
г) система обороны при страховке игроками передней и задней ли­нии так же широко используется командами различной квалификации. Страховка игроком задней линии (центральным или крайним) анало­гична выше — описанным страховкам, а игрок, свободный от блока, смещается не глубоко назад и располагается в зоне нападения с выпол-

91

нением главной функции — страховка блока. Приведенные примеры, иллюстрирующие командные тактические действия в обороне, далеко не исчерпывают всех вариантов таких построений, их выбор зависит от особенностей состава команды (подвижность, прогностичность, уро­вень технической подготовленности игроков и т.д.), а также особенно­стей стиля игры команды нападения (откуда чаще ведется атака, уро­вень технико-тактической подготовленности игроков нападения, сис­темы игры команды и т.д.).

Командные действия при приеме мяча от блока соперника — это обес­печение надежности (страховка) своего партнера, выполняющего напада­ющий удар в условиях противодействия соперника блоком. Начальное рас­положение игроков при приеме мяча определяется выбором мест, в кото­рые наиболее часто отскакивает мяч от блока соперника (рис. 36).

В целом отскок мяча от блока соперника с равной вероятностью возможен во все части площадки, но наиболее часто (до 40%) встреча­ются отскок на переднюю (рис. 36) часть в зоне 3 независимо от зоны атаки. При атаке в зоне 4 наиболее вероятен отскок мяча на переднюю (А), правую (В), среднюю (Е) и заднюю (С) части площадки. При атаке из зоны 3 наиболее вероятен отскок мяча в переднюю (А), пра­вую (В) и среднюю (Е) части площадки, а при атаке из зоны 2 — переднюю (А), среднюю (Е), левую *(D)* и заднюю (С) части площад­ки. Таким образом, выделяются наиболее вероятные направления от­скока мяча при атаке партнера и групповом блоке соперника. Отсюда начальное расположение игроков должно определенным образом соот­ветствовать этим направлениям, обеспечивая защиту уязвимых мест площадки. Каждый игрок, заняв определенное место, действует в этой зоне; во всех случаях лидером взаимодействия является нападающий



*Рис. 36. Схемы расположения мест отскоков и их вероятности при атаке в условиях группового блока*

92

игрок, с ним осуществляется согласование всех страхующих игроков — каждого в отдельности; при этом страхующие игроки между собой не взаимодействуют.

**3.6.8. Косвенные командные тактические действия (переходы)**

Общей тактической задачей в косвенных действиях команды явля­ется переход от конечного расположения игроков в одном прямом так­тическом действии к начальному расположению другого (следующего за первым) прямого тактического действия. Решение такой задачи осу­ществляется в определенных вариантах переходов, определяемых в ука­занных границах действий (табл. 7):

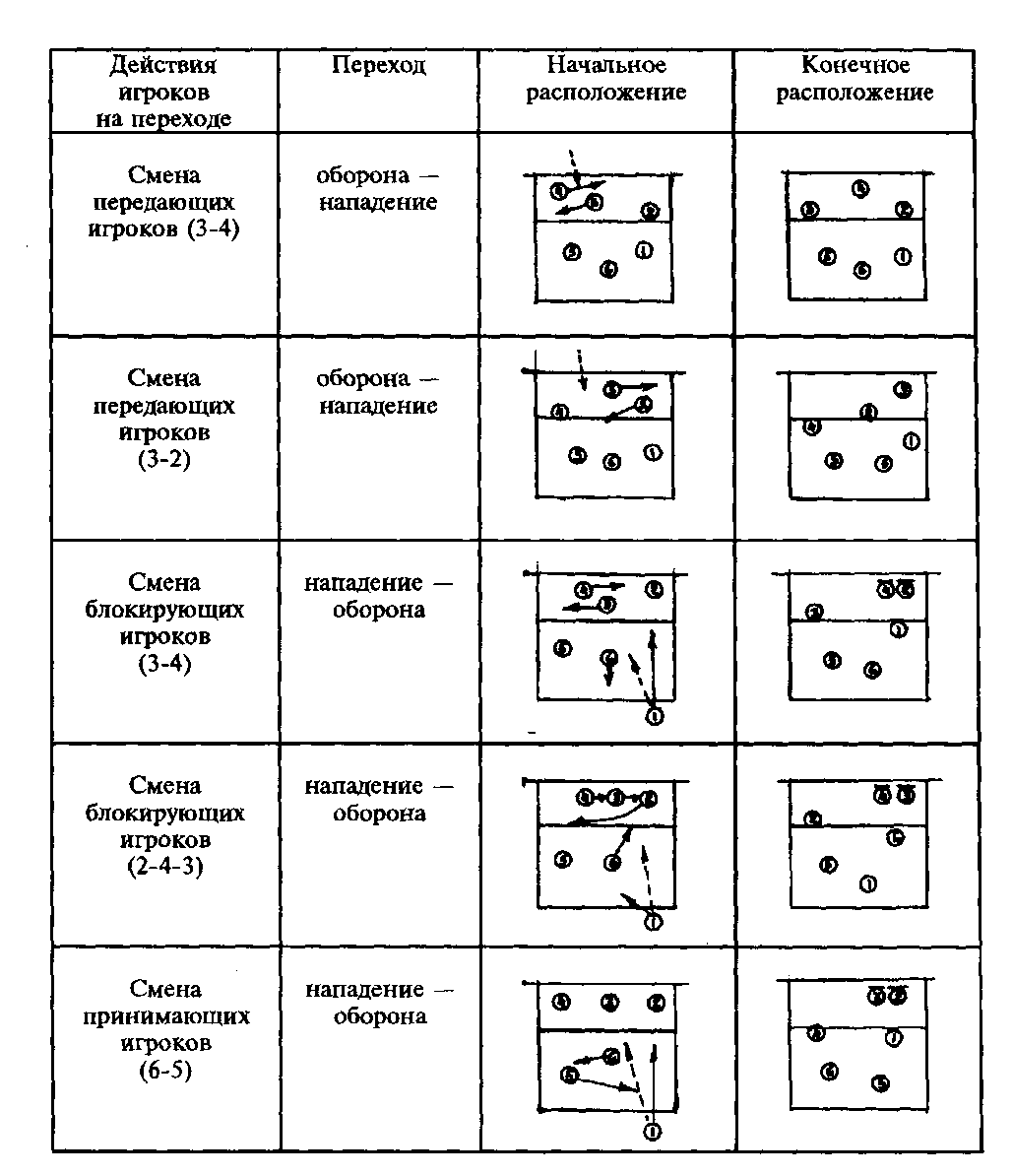
Таблица 7. Характеристика косвенных командных тактических действий (переходов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прямые  действия | | Переход  и индекс | Когда  осуще­ствляется переход | Границы переходов | |
| первое | второе | начальная | конечная |
| Нападение | оборона | От нападения  к обороне (Н-0) | При  подаче  собственной | Момент  собствен­ной  подачи | блокирование  атаки  соперника |
| от нападения  к обороне (Н-0) | При  атаке  собственной | момент собствен­ной  атаки | блокирование  атаки соперника |
|  | нападе­ние | от нападения  к нападению | При  атаке  собственной | момент собствен­ной  атаки | момент приема мя­ча  от блока сопер­ника |
| Оборона | нападе­ние | от обороны  к нападению  (0-Н) | При  подаче  соперника | момент подачи  соперника | момент приема  мя­ча от подачи  соперника |
| От обороны  к нападению  (0-Н) | При  атаке  соперника | момент атаки  соперника | момент приема мяча  от нападаю­щего удара  сопер­ника |
| оборона | от обороны  к обороне (0-0) | при обороне собственной | Момент  собствен­ного блокирования атаки | Момент повтор­ного  блокирования  атаки соперника |

— при переходе от нападения к обороне при собственной подаче и собственной атаке, если мяч в результате этих действий оказался на стороне соперника, а также при переходе от нападения к нападению, если мяч при атаке попал в блок соперника и остался на стороне ко­манды нападения;

при переходе от обороны к нападению при подаче соперника или его атаке, если мяч оказался на стороне команды обороны и оставался в игре (был принят в поле), а также при переходе от обороны к обороне, если при собственной обороне мяч остался на стороне этой команды (принят в поле нападающий удар, обман и т.д.).

93



***Рис.*** *37. Схема действий игроков на переходах, связанных, с изменением. их. расположения*

Во всех вариантах конечное расположение предыдущего прямого дей­ствия резко отличается от начального расположения игроков в последу­ющем действии, согласование их и является задачей переходов. Перехо­ды как косвенные тактические действия команды:

— во всех случаях предшествуют каждому прямому тактическому действию (например, нападение возможно только после подачи или

94

атаки соперника, оборона — только после собственного нападения и т.д.). Отсюда, переходы во многом определяют эффективность следую­щего после перехода прямого действия. Если переход от одного прямого действия к другому прямому действию выполнен некачественно (игро­ки не заняли необходимых позиций), эффективность последующего прямого действия может снижаться до 20%;

— являются средством связи прямых тактических действий (нападе­ния и обороны) в единый игровой процесс.

Конкретными тактическими задачами деятельности игроков в со­ставе команды на переходах являются:

— повышение эффективности игровой деятельности в прямом дей­ствии после перехода;

— обеспечение надежности деятельности игроков в прямом действии после перехода;

— максимальное использование возможностей каждого игрока в пря­мом действии после перехода.

Средствами реализации указанных тактических задач являются сле­дующие типичные действия: смена игроков в выполнении игровых обя­занностей во время перехода — блокирующих, принимающих (защит­ников), передающих (связующих), нападающих. Отметим, что выходы игроков с задней линии на переднюю — для выполнения второй пере­дачи к нападающему удару являются частью игры команды на перехо­дах (в данном случае — от обороны к нападению). Некоторые типичные действия смены игровых обязанностей представлены на рис. 37 (выходы игроков с задней линии на передачу описаны ранее).

**3.7. Тенденции развития волейбола**

Говоря о тенденциях развития мужского волейбола, необходимо от­метить, что развитие это идет постоянно и происходит практически во всех разделах, составляющих волейбол:

1. Изменение правил

2. Изменение ростовых данных

3. Возрастные особенности современного волейбола

4. Изменение в технике

5. Развитие тактики

6. Совершенствование физической подготовки

7. Совершенствование психологической подготовки

8. Научное обеспечение

9. Коммерциализация волейбола

Мы не утверждаем, что перечисленный круг вопросов — полный, но тем не менее считаем, что тенденции развития современного волей­бола освещают в основном именно эти вопросы.

95

**Изменение правил**

Касаясь этого вопроса прежде всего необходимо отметить линию, четко просматриваемую в этом направлении в деятельности ФИВБ. Четко видно три направления:

а) стремление уйти от всех игровых моментов, которые чаще всего вызывали споры;

б) стремление уйти от субъективизма в судействе;

в) максимально сократить количество свистков, останавливающих игру в тех ситуациях, когда совершенная «ошибка» никак не влияет на ход игры, что приводит к повышению зрелищности волейбола.

Подтвердим эти тенденции рядом примеров, в том числе и доста­точно давних изменений правил. Был разрешен перенос рук на сто­рону противника при блокировании — и сразу было снято огромное количество спорных вопросов: был перенос рук на блоке или нет. Было разрешено три касания мяча после блокирования — и сразу был снят вопрос: было касание мяча на блоке или нет и сколько у команды остается касаний — два или три. Были придуманы антены, ограничивающие плоскость перехода мяча — и сразу были сняты все вопросы правильности перехода в 1996 году, дающие явное послаб­ление в фиксации ошибок при первом касании (т.е. при приеме пода­чи и нападающего удара) сразу значительно сократили количество свистков, игровые моменты получили продолжение, что повысило зрелищность игры.

После этих, разрешенных новыми правилами смягчений в судей­стве первого касания у целого ряда команд заметно стремление к пере­ходу на прием подач и нападающих ударов двумя руками сверху. Это прежде всего заметно у сборной Италии, а у наших клубных команд — у петербургского «Автомобилиста». Этот технический прием повышает точность доводки мяча до пасующего.

Разрешение переходить в определенных рамках среднюю линию тоже сняло достаточно большое количество ненужных остановок игры.

Несколько выпадает из этого логичного направления в изменении правил игры разрешение играть ногами. Хотя можно предположить, что со временем использование этого приема будет восприниматься вполне логично.

Если говорить о дальнейших изменениях в правилах волейбола, то можно предположить, что они будут происходить в перечисленных ра­нее трех направлениях. Вполне возможно, что будущие изменения в правилах соревнований будут направлены на то, чтобы вместить про­должительность игры в более короткие и, что еще более важно, опреде­ленные временные рамки. Это требование телевидения, и не учитывать его в дальнейшем вряд ли будет возможно.

96

**Изменение ростовых данных**

Тенденция в волейболе к подбору высокорослых игроков появилась достаточно давно. Сейчас среди ведущих национальных сборных стран практически нет команд, в которых не было бы достаточно большого количества игроков с ростом 200 см и выше. Среди самых высокорослых надо отметить команды Нидерландов и России. В сборной команде Рос­сии в 1996 году появились два сверхвысоких игрока ростом 215-218 см (С.Динейкин и А.Казаков), а в сборной команде Болгарии уже давно играет Л.Ганев ростом 210 см. В заявочном листе сборной команды Ни­дерландов из 18 игроков 12 имеют рост 200 см и выше. Средний рост ряда команд (Нидерланды, Россия) стал превышать 200 см. Больше стало появляться рослых игроков и в азиатских командах (Япония, Ко­рея, Китай), где выбор таких игроков все же более ограничен. Ранее тенденция в подборе высокорослых игроков в большей степени каса­лась нападающих. В последние годы больше появилось и высокорослых пасующих, рост которых приближается к 200 см, а зачастую и превы­шает их. И тем не менее такие высокорослые пасующие, как Бланже (Нидерланды, рост 205 см) и Балл (США, рост 206 см) пока все же являются исключением.

Приводим ряд таблиц, подтверждающих эту тенденцию как на уровне национальных, молодежных сборных, так и на уровне клубных ко­манд (табл. 8, 9, 10, 11).

Следует отметить, что на уровне клубных команд-участниц чемпи­оната России 1997 года у команд более высокого класса давно заметна тенденция к более качественной селекционной работе, а именно к под­бору более высокорослых игроков. Можно сделать вывод, что без опти­мальных ростовых данных команда не способна достичь высоких и ста­бильных результатов.

Можно с уверенностью сказать, что тенденция к подбору высоко­рослых и сверхрослых (выше 210 см) игроков будет развиваться и далее коснется не только нападающих, но и пасующих. Хотя можно предпо­ложить, что невысокие, но высококлассные мастера, типа пасующего сборной Италии Тофоли (рост 188 см) пока сохраняет еще право на жизнь в большом волейболе.

**Возрастные особенности современного волейбола**

В спорте вообще заметна тенденция к омоложению спортсменов. Все более молодые спортивные таланты достигают самых больших ре­зультатов в спорте. Но нам кажется, что эта тенденция характерна прежде всего для индивидуальных видов спорта. Спортивные игры в этом стоят особняком. Волейбол, во всяком случае, подтверждает тот факт, что высоких результатов на самых высоких мировых и конти­нентальных соревнованиях, таких, как Олимпийские игры, чемпио-

97

**Таблица 8**

**Олимпийские игры 1996 года. Атланта (по 12 игрокам)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Команда** | **Место на**  **Олим­пиаде** | **Сред­ний воз­раст** | **30 лет и старше** | **1977 г.р. и моложе** | **Средний рост** | **200см и выше** | **205-209 в т.ч.** | **210 и выше** | **190 и ниже** |
| **1.** | **Нидерланды** | **1** | **27,9** | **3** | **0** | **201,6** | **9** | **3** | **0** | **1** |
| **2.** | **Италия** | **2** | **27,2** | **5** | **0** | **197,2** | **4** | **0** | **0** | **1** |
| **3.** | **Югославия** | **3** | **26,0** | **2** | **1** | **197,2** | **3** | **1** | **0** | **0** |
| **4.** | **Россия** | **4** | **24,9** | **0** | **0** | **202,3** | **8** | **0** | **2** | **0** |
| **5.** | **Бразилия** | **5** | **26,2** | **2** | **0** | **194,9** | **2** | **0** | **0** | **2** |
| **6.** | **Куба** | **6** | **26,3** | **1** | **1** | **195,5** | **2** | **1** | **0** | **1** |
| **7.** | **Болгария** | **7** | **26,7** | **3** | **0** | **197,8** | **4** | **1** | **1** | **2** |
| **8.** | **Аргентина** | **8** | **24,5** | **1** | **2** | **193,7** | **3** | **0** | **0** | **2** |
| **9.** | **США** | **9-12** | **26,8** | **3** | **0** | **197,8** | **4** | **1** | **0** | **0** |
| **10.** | **Ю.Корея** | **9-12** | **24,9** | **2** | **0** | **193,0** | **2** | **0** | **0** | **3** |
| **11.** | **Польша** | **9-12** | **23,8** | **1** | **2** | **201,9** | **9** | **3** | **1** | **1** |
| **12.** | **Тунис** | **9-12** | **23,3** | **0** | **0** | **192,8** | **1** | **0** | **0** | **2** |
| **Данные по 12 командам** | | **144 игрока** | **25,7** | **23** | **7** | **197,1** | **51** | **10** | **4** | **15** |

98

**Мировая лига 1999 года (по 18 игрокам)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Команда** | **Место на лиге** | **Сред­ний воз­раст** | **30 лет и старше** | **1977 г.р. и моложе** | **Сред­ний рост** | **200 см и выше** | **205-209 в т.ч.** | **210 и выше** | **190 и ниже** |
| **1.** | **Нидерланды** | **1** | **27,1** | **5** | **1** | **201,0** | **12** | **3** | **1** | **3** |
| **2.** | **Италия** | **2** | **27,1** | **6** | **0** | **196,1** | **4** | **0** | **0** | **2** |
| **3.** | **Россия** | **3** | **25,2** | **1** | **1** | **200,7** | **11** | **1** | **2** | **0** |
| **4.** | **Куба** | **4** | **25,4** | **2** | **3** | **196,2** | **3** | **1** | **0** | **1** |
| **5.** | **Бразилия** | **5** | **25,3** | **2** | **1** | **195,2** | **3** | **0** | **0** | **2** |
| **6.** | **Китай** | **6** | **25,7** | **2** | **0** | **196,3** | **6** | **1** | **0** | **0** |
| **7.** | **Испания** | **7-11** | **24,1** | **0** | **1** | **195,2** | **4** | **1** | **0** | **2** |
| **8.** | **Аргентина** | **7-11** | **23,5** | **1** | **5** | **194,7** | **6** | **0** | **0** | **3** |
| **9,** | **Япония** | **7-11** | **27,3** | **3** | **0** | **192,9** | **3** | **2** | **0** | **6** |
| **10.** | **Болгария** | **7-11** | **25,7** | **3** | **1** | **198,0** | **7** | **1** | **2** | **3** |
| **11.** | **Греция** | **7-11** | **24,8** | **2** | **3** | **197,8** | **7** | **1** | **0** | **1** |
| **Данные по 11 командам** | | **игрока** | **25,6** | **27** | **16** | **196,7** | **66** | **11** | **5** | **23** |

**99**

Таблица 10

**Чемпионат Европы 1996 года среди молодежных команд Израиль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **ПП** | **Команда** | **Место на Европе** | **Кол-во игроков** | **Средний рост** | **200 см и выше** | **205-209 см в т.ч.** | **210см и выше** | **190см и ниже** |
| **1.** | **Польша** | **1** | **18** | **196,9** | **7** | **2** | **0** | **3** |
| **2.** | **Италия** | **2** | **18** | **196,5** | **6** | **0** | **0** | **1** |
| **3.** | **Россия** | **3** | **18** | **199,8** | **11** | **3** | **0** | **0** |
| **4.** | **Нидерланды** | **4** | **12** | **196,6** | **3** | **0** | **0** | **0** |
| **5.** | **Греция** | **5** | **16** | **196,8** | **4** | **0** | **0** | **1** |
| **6.** | **Югославия** | **6** | **18** | **197,7** | **5** | **1** | **0** | **0** |
| **7.** | **Бельгия** | **7** | **18** | **192,6** | **1** | **0** | **0** | **2** |
| **8.** | **Франция** | **8** | **18** | **192,6** | **1** | **0** | **0** | **4** |
| **9.** | **Белоруссия** | **9** | **18** | **197,3** | **5** | **0** | **0** | **0** |
| **10.** | **Финляндия** | **10** | **18** | **193,1** | **2** | **0** | **0** | **3** |
| **11.** | **Украина** | **11** | **16** | **197,1** | **4** | **1** | **0** | **1** |
| **12.** | **Израиль** | **12** | **15** | **189,2** | **0** | **0** | **0** | **6** |
| **Данные по 12 командам** | | **198 игрока** | **203** | **195,5** | **9** | **7** | **0** | **21** |

100

Таблица 11

**Сводная таблица команд-участниц чемпионатов России 1997 года (по лигам)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кома-нда** | **Кол-во** | **Кол-во** | **Средний** | **30 лет** | **1977 г.р.** | **Средний** | **200см** | **205-209** | **210** | **190** |
| **пп** |  | **игроков** | **команд** | **возраст** | **и**  **старше** | **И**  **моложе** | **возраст** | **и выше** | **в т.ч.** | **и**  **выше** | **и**  **ниже** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | **Супер­лига** | **90** | **8** | **24,2** | **10**  **11,1%** | **13**  **14,4%** | **197,7** | **34**  **37,8%** | **8**  **8,9%** | **2** | **11**  **12,2%** |
| **2.** | **Высшая** | **140** | **13** | **23,2** | **14** | **31** | **194,7** | **34** | **7** | **0** | **34** |
|  | **лига** |  |  |  | **10,0%** | **22,1%** |  | **24,3%** | **5,0%** |  | **24,3%** |
| **3.** | **Первая** | **222** | **23** | **22,9** | **26** | **71** | **193,6** | **42** | **7** | **0** | **75** |
|  | **лига** |  |  |  | **11,7%** | **32,0%** |  | **18,9%** | **3,2%** |  | **33,8%** |
| **4.** | **Вторая** | **215** | **22** | **21,7** | **23** | **89** | **192,1** | **24** | **5** | **1** | **90** |
|  | **лига** |  |  |  | **10,7%** | **41,4%** |  | **11,2%** | **2,3%** |  | **41,9%** |
| **Всего** | | **667** | **66** | **23,0** | **70** | **204** | **194,5** | **134** | **27** | **3** | **210** |
| **66 команд** | |  |  |  | **10,9%** | **30,6%** |  | **20,1%** | **4,0%** |  | **31,5%** |

101

наты и кубки мира, мировая лига, чемпионаты Европы, добиваются

команды более опытные, прошедшие многолетнюю совместную под­готовку и имеющие за своими плечами 3-5 лет совместных выступле­ний на самом высоком уровне. Наиболее яркий пример — это резуль­таты сборных команд Италии и Нидерландов и их составы протяже­нии 3-5 последних лет. Конечно, возможно появление в составах на­циональных сборных и молодых игроков. Но стопроцентно, что это те игроки, которые прошли перед этим 2-3-годичную школу молодеж­ных сборных команд. Такими игроками в последние годы стали В. де Гоор (Нидерланды), Меони и Папи (Италия), Стоев, Иванов и Узу-нов (Болгария), братья Грбичи (Югославия), Негрио (Бразилия), Хер-нандес (Куба), а ранее наш Я.Антонов, которые в возрасте 20-22 лет твердо закрепились в составах национальных сборных и входили в ос­новную шестерку или были близки к ней, т.е. реально влияли на ре­зультат команды. Так, на Олимпиаде 1996 года в Атланте были три игрока 1977 года рождения, выступившие в том же году на молодеж­ном чемпионате Европы в Израиле: Герич (Югославия), Грушка и Загумны (Польша).

Таблицы возрастных данных команд-участниц чемпионата России приведены ранее и подтверждают, что на более высоком уровне высту­пают более опытные команды, или как минимум вопрос результата в этих командах решают более опытные игроки.

**Изменения в технике**

Техника пожалуй наиболее консервативная составляющая часть во­лейбола. Хотя и в этой области заметны изменения, связанные прежде всего с ускорением выполнения технических приемов. Скоростная тех­ника — направление совершенствования техники. Вторая тенденция раз­вития в технике — это ее рациональность. Все прежде всего направлено на результат.

При приеме подач и нападающих ударов заметна тенденция к более частому использованию приема двумя руками сверху. Это связано с последними изменениями в правилах. В подаче заметно стремление тре­неров к тому, чтобы игроки имели два варианта подач — чаще это сочетание силовой подачи в прыжке с планирующей или укороченной подачей. Акцент в нападении все же делается на силовом нападении. Очевидно, это вызвано, с одной стороны, подбором более мощных и рослых нападающих, а с другой — явным улучшением игры в защите, которую необходимо «пробивать». Кроме силового нападения заметно оптимальное применение обманов. Заметна тенденция к более быстро­му «съему» при игре первым темпом (Ван де Гоор, Нидерланды). Уси­ление игры в защите, с одной стороны, связано с известными измене­ниями в правилах, а с другой, — с очень заметной тенденцией в на­строе всех игроков на то, чтобы поднять любой мяч, на отдачу в защи-

102

те, но это, скорее, из области психологической подготовки. В остальных технических приемах особо заметных изменений не произошло. Говоря о тенденции в развитии техники в будущем наиболее вероятно два на­правления — рациональная и скоростная техника.

**Развитие тактики**

В этом разделе прежде всего заметно то, что мы уже говорим о тех­нике — рациональность. Исчезли комбинации ради комбинаций. Все подчинено результату, и тактика в том числе. Это касается как команд­ной тактики, так и индивидуальной. При игре в нападении заметно, пожалуй, более частое использование нападения с задней линии, и не только с первой зоны, но и с пятой и, особенно, шестой. Заметно более частое подключение к нападению игроков задней линии, когда пасующий также находится на задней линии, т.е. четвертым нападаю­щим. При игре в защите не отдается явного предпочтения какой-то системе, хотя все же, пожалуй, чаще команды страхуют блокирующих не участвующим в блоке игроком передней линии.

Усиление игры в защите за счет настроя и отдачи заметно прежде всего у сборных команд Италии и Нидерландов, и это не в последнюю очередь является причиной их самых высоких результатов.

В комплектовании стартовой шестерки явное предпочтение и в сбор­ных и в клубных командах отдается принципу 5-1 (5 нападающих + 1 пасующий). Надо отметить стремление тренеров всех команд к подбору ровного состава всех 12 игроков и более широкому использованию за­пасных игроков. Но далеко не всем это удается. Так, олимпийские чем­пионы 1996 года в Атланте голландцы отыграли весь турнир практичес­ки одной шестеркой. А у тренера вице-чемпионов олимпиады итальян­цев возможности в этом плане были намного шире — практически ис­пользовались 10, а то и все 12 игроков.

**Совершенствование физической подготовки**

В последние годы этому элементу подготовки уделялось очень боль­шое внимание всеми национальными и клубными командами, кото­рые ставили перед собой более или менее высокие задачи. Кроме про­ведения специализированных сборов по физической подготовке за­метна тенденция к самостоятельной индивидуальной работе в этом направлении. Причем внимание функциональной и скоростно-силовой подготовке уделяется если не ежедневно, то уж еженедельно. В большинстве ведущих команд в каждом микроцикле выделяются спе­циализированные тренировки или отдельное время для этого. Заметна тенденция к индивидуализации работы по физической подготовке. За­метен и акцент на расширении самостоятельной работы игроков в этой области.

103

В дальнейшем можно с уверенностью сказать, что внимание в этой очень важной части подготовки волейболиста снижаться не будет. По нашему мнению, будет повышаться роль самостоятельной, индивиду­альной работы, т.е. будет повышаться профессионализм волейболистов.

**Совершенствование психологической подготовки**

Очень важно воспитание «психологии победителя». В мужском во­лейболе было и есть достаточно много команд, у которых есть все, чтобы достичь большого результата, кроме этой самой «психологии по­бедителя». В этом вопросе можно, пожалуй, выделить только три сбор­ных команды, которые достигали успеха на протяжении достаточно про­должительного времени: это прежде всего сборная команда СССР об­разца 1977-1985 годов (тренер В.Платонов), сборная команда США 1984-1990 годов (тренеры Д. Бил и М.Данфи) и сборная команда Италии 1989-1996 годов (тренер Х.Веласко). В последние 3-4 года на этот уро­вень вышла команда Нидерландов (тренер ДАльберда). Остальные ко­манды (Бразилия, Куба, Болгария, Аргентина, Югославия) могли вы­стрелить в каком-то отдельном чемпионате, но на более продолжитель­ное время их не хватило или из-за смены состава и утери этой «психо­логии победителя», или из-за полного ее отсутствия, несмотря на очень высокий потенциал в остальных составляющих подготовки. Из наших клубных команд необходимо отметить команду ЦСКА образца 1970-1991 годов, где эти тенденции передавались из поколения в поколение. «Психология победителя» в очень большой степени базируется на высо­чайшей сознательной тренировочной, бытовой и игровой дисциплине.

Из отдельных элементов хотелось бы еще раз отметить повышение качества и эффективности игры в защите, что практически невозмож­но без высочайшего уровня настроя и самоотдачи.

Особо хотелось бы отметить настрой на стопроцентную и даже выше отдачу как во время отдельного игрового эпизода от свистка до свист­ка, так и на всю игру и, естественно, на весь турнир. Без этого доби­ваться высоких результатов невозможно. Если игроки могут позволить себе малейшее расслабление или отвлечение хотя бы только мыслей от волейбола, от результата — победы добиться будет невозможно, где-то эти послабления проявятся, выйдут наружу.

Профессиональных психологов в командах пока нет, что не исклю­чает их периодических консультаций. Так что психологической подго­товкой игроков и команд занимаются главные тренеры.

**Научное обеспечение**

Необходимо отметить, что без внимания к этому разделу подготовки волейболистов и команд высокого класса результата достичь невозможно. Ранее при сборных командах СССР существовали комплексные научные группы. Нельзя сказать, что все в их деятельности и той продукции, кото-

104

рую они выдавали, было хорошо. Но основа все же была здоровая. В на­стоящее время КНГ со сборными и тем более клубными командами прак­тически не работают. Выполняются какие-то отдельные разделы работы.

В то же время достижения сборных команд Италии и Нидерландов в очень большой степени связаны с научным обеспечением. На основе всесторонних обследований тренеры получают индивидуальные рекомен­дации по подготовке игроков прежде всего в таких разделах, как физи­ческая и техническая подготовка. Это возможно только с постоянным использованием тренировочной и игровой деятельности игроков. Коман­да Италии и Нидерландов постоянно используют для этой цели компью­терные данные. Записи всеми командами записывались в той или иной степени давно. Но только компьютер дает возможность пользоваться опе­ративной, даже в ходе игры и отдельной партии, информацией.

На уровне чемпионата России компьютерными записями пользова­лись команда «Самотлор» (Нижневартовск), ЦСКА и ранее «Рассвет» (Москва).

Большинство сборных и клубных команд широко использует видео­записи, как для разбора своей игры, так и для моделирования игры будущего соперника на установках.

Отсутствие высококвалифицированной научной помощи нашим ко­мандам лишает их возможности прогресса как в ближайшее время, так и на перспективу.

**Коммерциализация волейбола**

Коммерциализация спорта коснулась в последние годы и волейбола. В мужском волейболе это стало заметно прежде всего с приходом в ФИВБ президента Р.Акосты и с появлением в календаре соревнований с 1990 года игр Мировой лиги. Эти соревнования в большой степени связаны с телевидением и рекламой. Появление этих соревнований в международ­ном календаре кроме явно видимых плюсов принесло немало и минусов.

Плюс — это прежде всего высокие гонорары игроков. Минус — перегруженность международного календаря с появлением соревнова­ний Мировой лиги.

Коммерциализация волейбола заметна как на уровне сборных ко­манд, так и на клубном уровне. Большинство команд имеют постоян­ных спонсоров и заключают с фирмами, производящими спортивную форму, весьма выгодные контракты на ее рекламу.

**Тенденции развития женского волейбола**

Ростовые данные. Среди ведущих национальных сборных женских команд мира средний рост нападающих игроков составляет 188-190 см, пасующих — 182-184 см (имеются в командах пасующие и более низко­го роста, но это исключение). В командах появляются игроки с ростом 200 см. В перспективе рост 188-190 см коснется не только нападающих

105

игроков, но и пасующих, хотя можно предположить, что невысокие, но высококлассные игроки пока сохранят право на жизнь в волейболе.

Возрастные особенности. В последние годы наблюдается тенденция воз­растных игроков (25-26 лет), прошедшие многолетнюю совместную под­готовку и побеждавшие на мировых и континентальных соревнованиях (ранее это было в возрасте 22-23 года). Есть в национальных сборных игро­ки до 20 лет и старше 30 лет, но реально они не влияют на результат.

Совершенствование физической подготовки. Основной акцент при под­готовке к соревнованиям делается на атлетизм (сила удара, высота прыж­ка, быстрота). В некоторых европейских и азиатских командах главный упор делается на развитие силы. Основное направление в физической подготовке сборных Кубы и России — развитие быстроты естественно не опуская основные компоненты атлетизма.

Состояние техники игры. Радикальных изменений в исполнении тех­нических приемов нет, хотя заметны изменения, связанные с ускоре­нием выполнения технических приемов. Будет возрастать роль блокиро­вания в связи с изменением подсчета очков (система тай-брейк). Одна из тенденций развития техники приема подач, передач, нападающих ударов — их рациональность. Все, прежде всего, направлено на резуль­тат. Увеличивается мощь подач. Количество спортсменок подающих по­дачу в прыжке увеличивается. Планирующая подача была сильна, когда «судился» прием сверху. Смягчение правил судейства приема сверху снизило значимость этой подачи. Каких-либо новаций в области техни­ки выполнения приемов пока не предвидится.

Развитие тактики. В связи с улучшением показателей атлетизма в так­тике нападения будет преобладать скоростная атака с усилением таких двигательных компонентов как координация и точность действий. Скоро­стная атака с краев сетки, атака игроком задней линии увеличит атакую­щий потенциал. В организации защитных действий в женском волейболе не возможно одновременно защищаться и страховать из-за недостаточно­го уровня развития скоростных качеств. Поэтому защитные построения организуются в зависимости от двигательного потенциала спортсменок с учетом взаимодействия с игроком задней линии с функцией нападающе­го игрока.

Психологическая подготовка. В психологической подготовке важными компонентами являются устойчивость психики и концентрация вни­мания. При отборе в команду эти компоненты классифицируются как основные. Без настроя на победу и самоотдачи игроков невозможно добиться высоких результатов.

Научное обеспечение. Без внимания этому разделу волейболисток и команд высокого класса высокого результата достичь невозможно. На основе всестороннего обследования тренеры получают рекомендации о подготовленности игроков, а компьютерные данные соревновательной деятельности спортсменок дают возможность пользоваться оператив­ной информацией для корректировки хода игры.

106

**Глава 4. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**4.1. Структура системы подготовки**

Под системой понимается совокупность взаимосвязанных элемен­тов, образующих целостное единство и ориентированных на достиже­ние определенной цели. С этих позиций подготовка волейболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую сис­тему, все составные части которой согласованы между собой и направ­лены на успешное решение основных задач.

Подготовка волейболистов включает в себя всю совокупность ме­роприятий по обеспечению достижения волейболистами наивысших спортивных результатов, с одной стороны, и массового охвата систе­матическими занятиями как можно большего числа детей и взрослых — с другой. Нельзя подготовку волейболистов отождествлять с трениров­кой волейболистов, которая входит составной частью в подготовку на­ряду с другими.

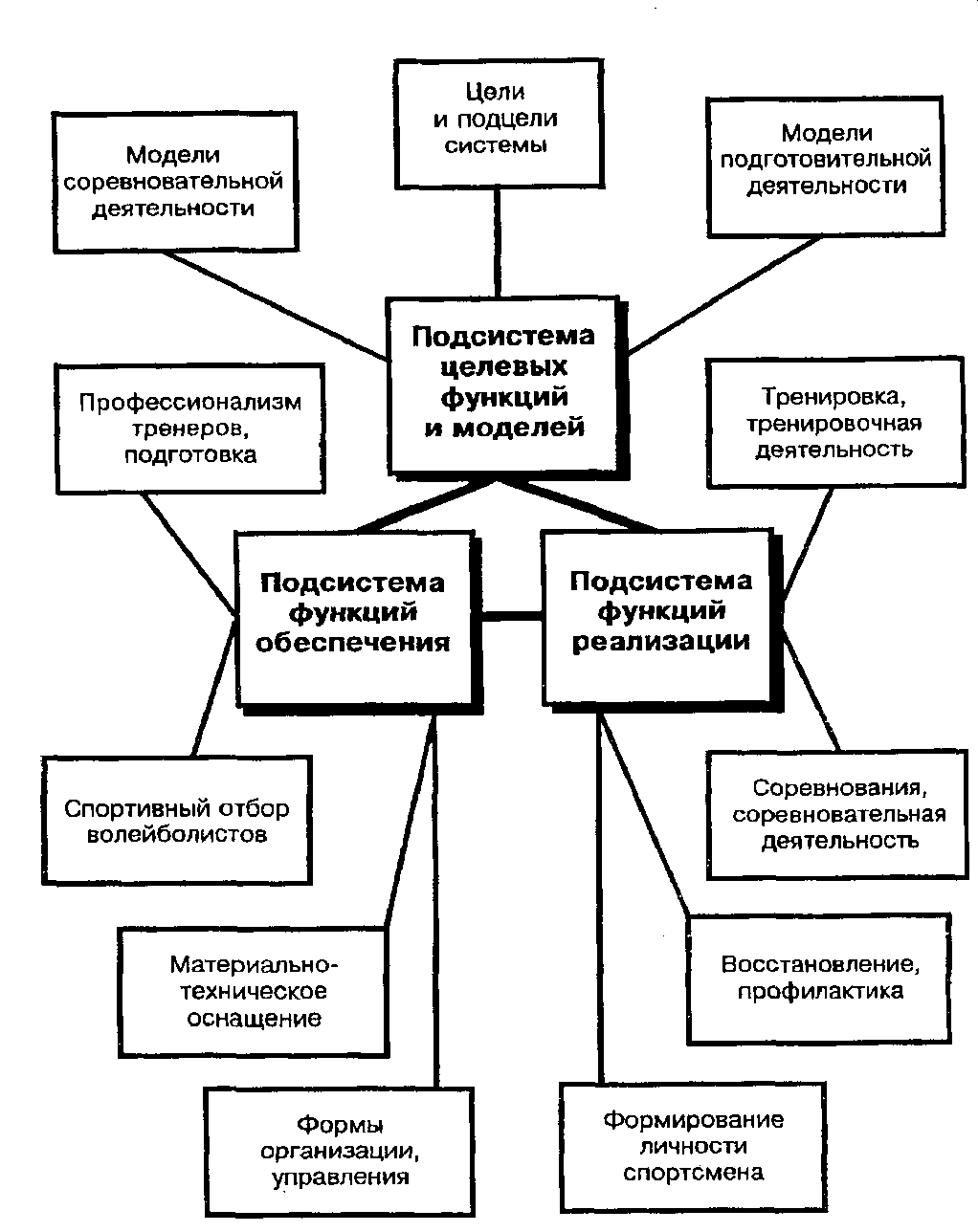
Подготовка волейболистов — процесс многолетний и сложный, в нем выделяют составные части взаимосвязанные между собой. Выделя­ют три составные части в подготовке волейболистов: подготовку волей­болистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подго­товку в массовых формах физкультурно-спортивной и оздоровитель­ной работы.

Подготовка волейболистов высшего разряда являет собой высший уровень достижений по всем параметрам волейбола, оказывает опреде­ляющее влияние на подготовку резервов и массовый волейбол в плане модельных характеристик и комплекса контрольных нормативов, эф­фективных средств и методов, объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, популяризации волейбола, вовлечения в занятия широких масс населения.

Подготовка спортивных резервов, с одной стороны, полностью ори­ентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов по основным показателям, отвечающим модельным характеристикам волейболистов команд высших разрядов. Это главный критерий эффективности системы подготовки спортивных резервов, ориентируясь на него, устанавливают требования, которым должны отвечать юные волейболисты на всех этапах многолетней подготовки. С другой стороны, процесс подготовки спортивных резервов происходит в тесной связи с общеобразовательными школами, средними специ­альными учебными заведениями и другими организациями, осуществ­ляющими занятия в массовых формах физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Массовые занятия волейболом с охватом широких слоев населения

107

**

*Рис. 38. Модель системы подготовки квалифицированных волейболистов*

108

осуществляются в процессе обязательных учебных занятий в образова­тельных учреждениях; при прохождении службы в рядах Вооруженных Сил; в процессе самодеятельных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по производственному принципу и по месту жительства; на платных хозрасчетных условиях.

Каждая из трех составных частей, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятельная система. В этом случае в ней выделяются под­системы и элементы, взаимосвязанные между собой в целостной струк­туре. Принципиальный подход к построению модели системы подготов­ки волейболистов показан на рис. 38.

Модель включает в себя подсистему целевых функций и модельных командно-индивидуальных характеристик волейболистов на весь пери­од подготовки как важнейший системообразующий фактор, цементи­рующий в единое целое составные части подсистемы и системы; подси­стему функций обеспечения, куда входят отбор спортсменов на всех этапах подготовки, профессионализм тренеров и повышение их квали­фикации, материально-техническая оснащенность компонентов под­готовки, формы организации и управления многолетней подготовкой;

подсистема непосредственной реализации целей, которую составляют тренировка, соревнования, профилактике-восстановительные мероп­риятия, формирование личности спортсмена. Взаимосвязь составных ча­стей системы и эффективное функционирование ее в целом обеспечи­ваются наличием системы упражнения.

Полный набор элементов в подсистемах характерен для подготовки волейболистов высших разрядов, например национальных сборных ко­манд, и для подготовки спортивных резервов. В массовом волейболе набор элементов будет зависеть от целей и возможностей конкретного колиектива.

**4.2. Цели системы подготовки, прогнозирование,**

**моделирование и нормативы**

Определение цели служит исходной позицией построения системы. Под целью понимаются конечные результаты, на достижение которых направлена деятельность. Неправильное или неточное определение цели не приводит к желаемым результатам даже при хорошо налаженной системе.

Цель подготовки волейболистов высших резервов заключается в том, что спортсмены должны соответствовать параметрам командных и ин­дивидуальных мировых волейбольных моделей и обладать необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивыс­шие достижения на международной арене.

Цель подготовки спортивных резервов состоит в том, чтобы юные волейболисты по уровню физической, технико-тактической, интеграль­ной, психологической, теоретической подготовленности отвечали тре-

109

бованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциаль­ными возможностями для достижения в перспективе целей системы подготовки волейболистов высших разрядов.

Цель массовых форм занятий волейболом — максимально содей­ствовать решению задач физического воспитания, вовлекать в занятия физической культурой и спортом широкие слои населения нашей стра­ны, воспитывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями и способствовать внедрению здорового образа жизни.

Прогнозирование. Цель системы подготовки связана с конечным ре­зультатом в отдаленном (для сборных команд страны — это олим­пийское четырехлетие; для спортивных резервов — это включение в состав команд высших разрядов) будущем. Поэтому в настоящем надо по возможности более полно знать требования будущего. Отсюда осо­бенно велика роль прогнозирования при построении многолетнего про­цесса подготовки спортсменов. Под прогнозированием понимают дея­тельность по разработке прогнозов, под прогнозом — вероятностное суждение о состоянии какого-либо объекта или процесса в определен­ный момент в будущем, о тенденциях его развития.

При прогнозировании учитываются история, современное состоя­ние и тенденции развития волейбола, данные обобщения опыта подго­товки сильнейших волейболистов, динамики их основных показателей в возрастном аспекте — от начала занятий волейболом и до высших спортивных достижений. Основные тенденции в развитии волейбола сводятся, во-первых, к атлетической подготовке, создающей необхо­димые условия для успешного решения специальных (игровых) задач;

во-вторых, к овладению широким технико-тактическим арсеналом уни­версальности в подготовке и высокому уровню мастерства примени­тельно к избранной игровой функции; в-третьих, к увеличению скоро­сти выполнения игровых действий, умению быстро переключаться в действиях, гибко используя технико-тактический арсенал.

Прогнозирование охватывает по существу, все компоненты систе­мы подготовки волейболистов. В практике физической культуры и спорта применяются методы прогнозирования экспертных оценок, логичес­кого анализа, экстраполяции, статистические.

Метод экспертных оценок состоит в том, что прогноз составляется на основе оценки квалифицированных специалистов волейбола — экс­пертов. Это может быть коллективное обсуждение и непосредственное формирование прогноза. Мнения специалистов могут подвергаться ана­лизу уже без их участия. Мнения специалистов могут быть получены при помощи анонимной анкеты (дельфийский метод).

При логических методах тщательно анализируется опыт прошлого и по аналогии с возможными ситуациями формируется прогноз на буду­щее. Особое место в логическом прогнозировании занимают деловые игры. Суть метода заключается в том, что одни участники предлагают варианты решения проблемы, другие выступают как критики, в про-

110

цессе полемики выявляется наиболее приемлемый вариант решения проблемы.

Метод экстраполяции применяется для предсказания результатов, имеющих количественное выражение (показатели соревновательной, тренировочной деятельности). При этом динамика изменения показа­телей на определенном отрезке времени в прошлом переносится на оп­ределенный отрезок времени в будущем (показатели прыгучести, эф­фективности нападения и т.п.).

Статистический метод предполагает использование и анализ статис­тических материалов в области волейбола: количество занимающихся, разрядников, результаты обследования соревновательной деятельности волейболистов, документы планирования, отчеты команд высших раз­рядов, спортивных школ и т.д. В зависимости от прогнозируемого объекта используются те или иные данные статистики. Наряду со статистичес­кими материалами используются данные литературы, научных иссле­дований. Необходимо использовать соответствующие данные из других видов спорта.

Деятельность по составлению прогнозов тесно связана с управлен­ческой, что находит отражение в разработке целевых комплексных про­грамм, например, подготовки сборных команд страны к олимпийским играм, комплексной целевой программы развития волейбола и т.д.

Прогнозирование в отношении отдельного спортсмена включает показатели тренировочной (морально-волевая, технико-тактическая, физическая, функциональная, психологическая) и соревновательной (в атаке и защите) деятельности, свойства высшей нервной деятельно­сти, черты характера.

Прогнозирование в отношении команды включает показатели пси­хологической совместимости игроков, преемственности состава, спло­ченности коллектива, отношения игроков к тренеру, социометрического статуса команды; тактико-технического мастерства команды (сыг­ранность звеньев, разнообразие взаимодействий игроков в нападении и защите и наличие новых их видов); комплектования команды (по возрасту, игровым функциям), наличия резерва (молодежные, юно­шеские, команды; материально-технической оснащенности; наличия квалифицированных тренерских кадров, качественного тренировочно­го процесса.

Моделирование. Цель системы и прогнозирование тесно связаны с моделированием, которое представляет собой выражение конечного (желаемого для нас) состояния отдельных волейболистов и команды в целом. Выделяют «модель спортсмена», «модель команды», «модель со­ревнований», «модель тренировки», «модель подготовки». Они разраба­тываются на основе изучения специфики волейбола, выделения факто­ров, обусловливающих эффективность соревновательной деятельности и достижение высоких спортивных результатов.

Разрабатываются модельные характеристики требований к идеаль-

111

ному спортсмену-волейболисту (команде) — показатели соревнователь­ной деятельности и уровня подготовленности (технико-тактической, физической, теоретической, психологической, интегральной); модели­рование соревновательной деятельности — по степени адекватности глав­ным соревнованиям; моделирование при помощи программирующих тренажеров и технических устройств для развития определенных («за­данных») качеств и овладения структурой («заданной») приемов игры, совершенствования тактического мышления волейболистов; моделиро­вание структурных компонентов тренировочного процесса (типы мик­роциклов, средних циклов и т.п.).

Другой тип моделей — абстрактные, логико-математические. При помощи таких моделей получают новые знания, которые нельзя была получить, использую предыдущие типы. В спорте к ним относятся кор­реляционные, регрессионные и факторные модели. Это модели струк­туры физической подготовленности, структуры технико-тактического мастерства, взаимосвязи сторон подготовленности волейболистов и эф­фективности соревновательной деятельности, взаимосвязи сторон под­готовленности.

Большое значение имеет разработка моделей сильнейших спортсме­нов и команды высокой квалификации (В.В.Кузнецов, А.А.Новиков, 1975; Ю.Д.Железняк, 1978, 1981; Ю.Н.Клешев, 1985; В.И. Баландин и др., 1986). При этом выделяют три условия: первое — показатели сорев­новательной деятельности (по основным компонентам); второе — по­казатели уровня подготовленности (по основным компонентам); тре­тье — показатели функциональной и психологической подготовленно­сти, морфофункциональных особенностей, возраста и стажа занятий волейболом.

Четкие модельные показатели в количественно-качественном вы­ражении как конечная цель системы подготовки и гарантия достиже­ния прогнозируемого спортивного результата служат важным условием эффективного управления тренировкой волейболистов. На основании модельных характеристик устанавливаются нормативные требования по основным компонентам спортивного мастерства, результаты выполне­ния которых характеризуют состояние подготовленности на определен­ном промежутке времени и степень готовности на момент основных соревнований.

Модельные характеристики сильнейших волейболистов мира слу­жат исходной информацией для разработки моделей игроков и команд сборных страны и команд высших разрядов. Модельные требования ко­манд высших разрядов являются основой для разработки модельных характеристик в сфере многолетней подготовки резервов, высококва­лифицированных волейболистов (от начального отбора до включения в команды высших разрядов).

Целевые нормативы. Модельные характеристики отражают «конеч­ный результат» процесса подготовки волейболистов: для сборных стра-

112

ны это окончание четырехлетнего олимпийского цикла и каждого года на период основных соревнований (чемпионат мира, Европы, кубок мира), для команд национальных лиг — сроки первенства России, для юных волейболистов — окончание этапа многолетней подготовки и каж­дого годичного цикла.

На основании модельных характеристик разрабатываются норматив­ные требования по основным параметрам подготовленности. Норма­тивные требования охватывают более широкий круг показателей, при этом они рассчитаны на промежутки времени между модельными уров­нями, т.е. в пределах годичного цикла (средние циклы, микроциклы) и являются своего рода этапными модельными требованиями.

Поскольку эти требования органически связаны с модельными ха­рактеристиками и целями системы подготовки волейболистов, норма­тивы называются целевыми. В их содержание входит следующее:

— тактическая подготовленность: объем (состав тактических дей­ствий — индивидуальных, групповых и командных в нападении и за­щите; качество освоения; применяемость в игре; результативность так­тических действий в игре;

— техническая подготовленность: объем (состав) приемов игры; ка­чество освоения; применимость в игре; эффективность технических приемов в игре;

— физическая подготовленность: уровень развития физических спо­собностей, имеющих преимущественное значение для овладения на­выками игры в волейбол и эффективности игровой соревновательной деятельности волейболистов;

— морально-волевая подготовленность: свойства личности, мотива­ция занятий волейболом, типологические особенности нервной систе­мы, психомоторные качества;

— теоретическая (интеллектуальная) подготовленность: уровень спе­циальных знаний (влияние занятий волейболом на организм человека, знания в области построения тренировки, самоконтроля и т.д.);

— интегральная подготовленность: объем (состав) технико-такти­ческих действий, применяемых в игре (игровой тренировке); эффек­тивность технико-тактических действий в игре (игровой тренировке);

— морфологические признаки: длина тела, рук и ног, стопы, кис­ти, масса тела, состав тела;

— функциональные возможности: состояние центральной нервной системы, зрительного и двигательного анализатора, нервно-мышечно­го аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы);

— возрастная градация волейболистов: возраст высших достижений (мужчины, женщины), возраст на отдельных этапах системы много­летней подготовки, возраст определения игровой функции, возраст для начала специализированных занятий волейболом.

113

**4.3. Функции обеспечения подготовки**

Спортивный отбор и ориентация. Волейбол пользуется большой по­пулярность у детей и взрослых. Однако интерес к волейболу будет проч­нее и глубже при условии соответствия индивидуальных особенностей специфике той или иной игры. В этом случае личные достижения в ов­ладении навыками игры будут более успешными.

Выбор для каждого человека вида спорта, в наибольшей мере соот­ветствующего индивидуальным особенностям, составляет основу спортивной ориентации. Волейбол рекомендуется тем лицам, индиви­дуальные особенности которых наилучшим образом отвечают требова­ниям специфики волейбола.

Спортивная ориентация прежде всего связана с задачами массовых форм физкультурно-спортивной работы с различными слоями населе­ния. Хорошо поставленная работа по спортивной ориентации в отноше­нии волейбола также способствует более эффективной работе по спортив­ному отбору.

Спортивный отбор в волейболе представляет собой комплекс ме­роприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к игровой соревновательной деятельности и свойствами организма, обеспечивающими успешное овладение навыками игры, высокую степень конкурентоспособности и надежную эффективность соревновательной деятельности, выполнение всех требований много­летней подготовки. Качественно видоизменяясь, отбор как таковой, орга­нически входит в систему многолетней подготовки волейболистов, от ее начального этапа и на всем протяжении, включая команды высших разрядов.

Таким образом, спортивная ориентация и отбор играют большую роль на всех уровнях системы подготовки волейболистов: массовые формы занятий, подготовка спортивных резервов, спорт высших достижений. Спортивная ориентация характерна для массовых форм занятий, спортивный отбор — для подготовки спортивных резервов и команд высших разрядов.

С учетом целевых установок системы многолетней подготовки во­лейболистов в отборе можно выделить такие ступени: первая — началь­ный отбор для выявления способностей к волейболу в целом (обобщен­но); второй — определение перспективности и дифференциация (от­бор) спортсменов по игровым функциям; третья — отбор в команду высших разрядов; четвертая — отбор в сборные команды разного уров­ня и для участия в соревнованиях.

Профессионализм тренеров. Сущность профессионализма раскрыта в первом разделе учебника. Первостепенное значение имеет подготовка тренеров в учебных заведениях; переподготовка и профессиональное совершенствование в организованных формах и в процессе самообразо­вания. Особое значение имеет квалифицированная работа с лицами,

114

Проявившими склонность и успехи в практической тренерской работе.

Профессионализм тренеров, его высокий уровень на всех этапах многолетней подготовки волейболистов являются определяющим фак­тором успешного функционирования системы.

Действующие тренеры систематически должны изучать тенденции развития волейбола в своей стране и за рубежом, особенно в «волей­больных» странах, чьи спортсмены на данном этапе демонстрируют высшие спортивные результаты.

Постоянно должны проводиться семинары, совещания, конферен­ции тренеров по различным вопросам подготовки волейболистов.

Важное значение имеет подготовка методических материалов для тренеров, в которых систематически освещаются отечественный и за­рубежный опыт работы с волейболистами.

Формы организации и управления подготовкой волейболистов. Одним из важнейших условий успешного функционирования системы подго­товки волейболистов является наличие таких форм организации работы с волейболистами различного возраста и спортивного мастерства, кото­рые давали бы возможность в полной мере решать все многообразие задач. Это спортивные секции волейбола в общеобразовательной школе, в средних и высших учебных заведениях, детско-юношеские спортив­ные школы комплексные и специализированные, училища олимпийс­кого резерва, команды высших разрядов, сборные команды, различ­ные учебно-тренировочные сборы и пр.

Все формы должны быть обеспечены кадрами и материально-фи­нансово обеспечены. Важное значение имеет управление подготовкой на всех уровнях многолетнего периода, прежде всего по линии феде­раций волейбола, государственных комитетов по физической культу­ре, спорту и туризму, участие административных органов различного уровня.

Существенное значение для достижения целей системы подготовки волейболистов имеют материально-техническая оснащенность и финан­совое обеспечение. Здесь выделяют спортивные сооружения: для прове­дения соревнований, для проведения тренировочной работы; экипи­ровку спортсменов: для участия в соревнованиях, для тренировочных занятий; финансирование (оплата, связанная с участием в соревнова­ниях, проведением тренировочных занятий спортсменов).

4.4. Реализация целей подготовки

Тренировка и тренировочная деятельность. В тренировке осуществля­ется становление навыков игры, развитие физических качеств и повы­шение функциональных возможностей организма, расширение арсе­нала технико-тактических действий, умений вести соревновательное противоборство, приучение к игровой и соревновательной деятельнос­ти, формирование личности спортсменов. В тренировке выделяют ос-

115

новные стороны подготовки: техническую, тактическую, физическую, функциональную, психическую, теоретическую, интегральную.

Задачи тренировки, направленность ее составных частей (компо­нентов) дифференцируются применительно к уровню системы под­готовки волейболистов. Так, в работе с командами высших разрядов основные усилия направлены на повышение спортивно-техническо­го мастерства и достижение высоких спортивных результатов. В сис­теме подготовки резервов на начальном этапе внимание направлено на качественный отбор, овладение основами техники и тактики и т.д., на последнем этапе акцент делается на адаптации юниоров к тренировочному режиму команд мастеров. Неодинаковы задачи и со­держание компонентов тренировки для школьных спортивных сек­ций и спортивных школ, несмотря на то, что возраст занимающихся один. В каждом случае, исходя из того, в какую систему (как ее со­ставная часть, подсистема) «вложена» тренировка, устанавливается ее связь с целью системы, модельными характеристиками, опреде­ляются вопросы построения, выбора средств и методов, контрольных нормативов и т.д.

Соревнования и соревновательная деятельность. Соревнования, со­ревновательная деятельность составляют основу спорта, цель, крите­рий эффективности и основное специфическое средство подготовки волейболистов. Без ориентации на специфические особенности сорев­нований невозможна оптимальная подготовка спортсменов.

Для каждой команды в определенные сроки есть соревнования, от результатов которых зависит главная оценка их деятельности.

Для национальной сборной — это Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы (других регионов), Мировая лига, Гран-при; для клуб­ных команд национальных лиг — чемпионаты страны и т.д. Эти сорев­нования являются главными, именно здесь спортсмены демонстриру­ют свои наивысшие достижения.

Для успешного выступления в соревнованиях необходима подго­товка специальная — соревновательная, которая должна осуществ­ляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в го­дичном цикле, а также в многолетнем аспекте. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была качественной, для успеха в со­ревнованиях недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с раз­личными по стилю игры и уровню подготовленности командами — обязательное условие для развития и совершенствования у волейболи­стов необходимых соревновательных качеств. По отношению к основ­ным соревнованиям все предшествующие — подводящие и конт­рольные — служат целям соревновательной подготовки и эффектив­ному выступлению в основных. В свою очередь, основные соревнова­ния каждого годичного цикла являются подводящими к основным в многолетнем цикле (например, в каждом году олимпийского четы­рехлетия для сборной национальной или в сфере подготовки спортив-

116

ных резервов — момент прихода молодых волейболистов в команды высших разрядов).

Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему подготовки волейболистов и в той или иной форме имеет место на протяжении отдельного годичного цикла и в многолет­нем аспекте — с момента начала специализированных занятий волей­болом и до окончания активного выступления в спорте высших дости­жений.

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы во­лейболисты научились в условиях основных соревнований максималь­но реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. Для дос­тижения этой цели решаются следующие задачи:

1. Волейболист должен знать значение предстоящих соревнований и конкретные задачи, которые он должен решать. Конкретные задачи для каждого волейболиста вытекают из структуры соревновательной дея­тельности и фактов, обуславливающих ее эффективность.

2. Волейболист должен располагать детальной информацией о ко­манде соперника, о команде и игроках предстоящей встречи, уметь «профессионально» понимать установку на игру для команды и для себя лично и творчески, в пределах игровой дисциплины, выполнять установку.

3. Знать правила соревнований, особенности их трактовки на пред­стоящих соревнованиях, манеру того или иного арбитра и т.д. (ритуалы построения, разминки, замен, перерывов и пр.), структуру проведе­ния соревнований (программу) и т.п.

4. Научить эффективно вести игровые действия в различных услови­ях: времени суток, климато-географических, временных поясов.

5. Научить волейболиста достигать к моменту соревнований опти­мальной психической готовности к ведению спортивной борьбы с лю­бым соперником, соревноваться с полной отдачей.

Задачи соревновательной подготовки решаются в тренировочной и соревновательной деятельности посредством: а) интегральной подго­товки (реализация в единстве структурных компонентов соревнователь­ной деятельности в процессе игровых действий в двусторонней игре в волейбол); б) соревнований по технико-тактической, физической под­готовке; в) соревнований по мини-волейболу (дети 8-10 лет), по во­лейболу 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 6х6, 2х3(4), 3(4)х6 внутри учебной груп­пы, команды; г) контрольные игры с подбором спарринг-партнеров различных по стилю игры и уровню подготовленности; д) подводящие соревнования (турниры).

В процессе соревновательной подготовки следует руководствоваться такими положениями:

1. Соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по на­правленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям подготовки определенных контингентов волейболистов.

117

2. Привлекать к участию в соревнованиях только при условии доста­точной подготовленности к ним волейболистов.

3. Планировать соотношение соревновательной и тренировочной де­ятельности так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуще­ствлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей волейболистов в условиях соревнований.

4. Состав участников и программа соревнований должны обеспечить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей.

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть дос­таточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнова­ний может отрицательно отразиться на процессе подготовки, так же, как и слишком малое число или их отсутствие. Ориентировочные нор­мы соревновательной нагрузки в годичном цикле: в командах квали­фицированных волейболистов — 80-90 игр, в командах молодых спорт­сменов 18-20 лет — 60-70, в командах 15-17-летних волейболистов — 40-60. Половина игр — это подводящие и основные соревнования.

Восстановительные мероприятия. При современных уровнях сорев­новательных и тренировочных нагрузок средства восстановления и ме­тодика их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки волейболистов наряду с тренировкой и соревнова­ниями.

Восстановительные средства используются в ходе отдельных трени­ровочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и со­ревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Восстановительные средства применяются на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня и рационального питания. Они исполь­зуются для снятия утомления после нагрузки, для избирательного вос­становления с учетом предстоящей работы, для стимуляции работоспо­собности перед тренировочной нагрузкой и соревнованиями.

Существуют средства психолого-педагогического и медико-биоло­гического воздействия. К психолого-педагогическим относят рациональ­ное использование тренировочных и соревновательных нагрузок; при­менение общей физической подготовки, позволяющей изменить дви­гательную активность и тем создать благоприятные условия для проте­кания процесса восстановления; использование оптимальной продол­жительности отдыха; применение психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относят специализированное питание, фармакологические препараты; распорядок дня; различные виды массажа; гидропроцедуры (суховоздушная и парная баня и др.);

бальнеопроцедуры (хвойные ванны и др.); электросветотерания, элект­ростимуляции, ультрафиолетовое облучение, аэронионизация, баротерапия; кислородотерапия.

118

Формирование личности волейболистов. Достижение целей системы подготовки непосредственно связано с формированием личности спорт­сменов. Успех в формировании личности волейболистов решающим об­разом зависит от профессионализма тренера и профессионального от­ношения к тренировочной и соревновательной деятельности самого спортсмена.

Здесь многое зависит от построения тренировочного процесса, вы­бора средств и методов, сочетания тренировочной и соревновательной деятельности, совместной работы тренера и спортсмена (команды).

Работа по формированию личностных качеств занимает существен­ное место на всем протяжении спортивной карьеры волейболиста — от начала занятий волейболом и до прекращения активных выступлений в сфере спорта высших достижений.

Важное значение в формировании личности волейболистов имеют интеллектуальная (теоретическая) подготовка и специальная психоло­гическая подготовка.

**Глава 5.**

**ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТА**

**К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**5.1. Виды подготовки волейболистов и их взаимосвязь**

В подготовке волейболиста принято различать следующие органи­чески связанные между собой виды подготовки: физическую, техни­ческую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что, в свою очередь, сказывается на безо­шибочности выполнения технических приемов. Пример: малоподвиж­ный волейболист, выполняя прием мяча после нападающего удара или вторую передачу для нападающего удара с предварительным выходом с задней линии, на какие-то доли секунды будет опаздывать к месту встречи с мячом, и как следствие этого — ошибаться при выполнении технико-тактического действия.

Низкий уровень развития общей и специальной выносливости не позволяет волейболисту эффективно реализовать технические приемы и тактические комбинации на протяжении партии, игры, туров. С дру­гой стороны, при хорошей атлетической подготовке, но при недоста­точном владении техникой, например нападающего удара (игрок вла­деет только ударом на ходу), атакующему игроку очень сложно по-

119

казывать результативную игру в нападении на протяжении партии, матча, т.к. направление удара, как правило, будет блокировано и защитникам не составит труда разгадать ход дальнейших событий над сеткой.

Отставание в техническом мастерстве при отличной функциональ­ной и двигательной подготовке, не позволит спортсменам использо­вать полноценно тактику игры, т.к. нет основы для ее осуществле­ния.

В ходе тренировки техники и тактики совершенствуется и физичес­кая подготовка. Так, для отработки нападающего удара необходимы по­вторения, а эти повторения, в свою очередь, способствуют воспитанию прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости.

Высокоразвитые волевые качества — залог успеха в соревновании, поскольку выражаются они во внутренней готовности игрока достичь в составе команды и вместе с ней общей цели — повышения спортивного результата. А это значит, что игроки настраиваются на бескомпромисс­ную борьбу с начала и до конца игры. Если такой готовности, такого настроя нет, то высокая физическая, техническая, тактическая подго­товка теряют смысл, т.к. проигрыш партии, очка или игры деморализу­ют команду.

Тактическое мастерство волейболиста немыслимо без большого за­паса теоретических знаний о положениях спортивной тактики и зако­номерностях развития волейбола (например — теоретический раздел в тактике подач).

Детальное знание правил соревнований (игры) позволяет спорт­сменам более гибко и эффективно применять отдельные технические приемы и тактические комбинации (пример — выбор наиболее благо­приятной расстановки на площадке для неожиданной атаки или эф­фективной защиты).

Все стороны подготовки в определенной степени одинаково значи­мы и взаимно дополняют друг друга. Они интегрируются в игровой подготовке, которая состоит из учебных, тренировочных, товарищес­ких и календарных игр.

**5.2. Особенности спортивной тренировки волейболистов**

**5.2.1, Общие положения**

Спортивная тренировка — это систематический круглогодичный, многолетний педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Результат процесса тренировки обычно связывают с биологически­ми (морфологическими, функциональными) приспособительными из-

120

менениями, которые происходят в организме спортсмена под воздей­ствием тренировочных нагрузок'.

Тренировочная нагрузка — это общее суммарное воздействие на организм спортсменов выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, убыстряющих процесс восстановления.

Выполненная тренировочная работа (упражнение, серия упражнений) вызывает ответную реакцию организма, т.е. создает срочный трениро­вочный эффект (реакция организма на одно тренировочное задание, уп­ражнение). Изменение состояния спортсмена после тренировочного за­нятия — отставленный тренировочный эффект; суммирование всех тре­нировочных эффектов создает кумулятивный тренировочный эффект2.

Тренировочный эффект упражнений определяется соотношением количественных значений компонентов физической нагрузки:

— видом применяемых упражнений;

— интенсивностью их выполнения;

— продолжительностью их выполнения;

— величиной интервалов отдыха;

— характером отдыха;

— числом повторений упражнения.

Вид применяемых упражнений предопределяет количество участву­ющих в работе мышц и режим их деятельности (например: основные упражнения волейболистов вызывают более локальные изменения в мышцах, чем, скажем, кроссовый бег, ходьба на лыжах).

Интенсивность влияет на характер энергетического обеспечения. При средних скоростях выполнения упражнений активным является аэроб­ный механизм энергообеспечения; при высокой интенсивности — ана­эробный механизм.

Продолжительность выполнения упражнения определяется длитель­ностью физической нагрузки и интенсивностью выполнения.

Величина интервалов отдыха между упражнениями определяет как ха­рактер ответных реакций на тренировочную нагрузку, так и их величину.

Выполнение умеренной нагрузки в паузах отдыха после интенсив­ной мышечной работы ускоряет протекание восстановительных про­цессов.

Число повторений упражнения определяет величину воздействия на­грузки на организм. Увеличение числа повторений выполнения упражне­ний со средней интенсивностью активизирует деятельность сердечно-со­судистой и дыхательной систем, а увеличение числа повторений выполне­ния с высокой интенсивностью приводит к исчерпыванию энергоресур­сов и спортсмен либо снижает интенсивность, либо прекращает работу.

'Современная система спортивной подготовки (под ред. Ф.С.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина) М., СААМ, 1995.

2Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. (учебник для институтов физкультуры), М., ФиС, 1991.

121

Психологическая нагрузка в тренировке волейболистов характери­зуется волевым напряжением, эмоциональностью тренировочных за­даний, сенсорной напряженностью. Успешно реализовать достигнутый уровень физической, технической, тактической подготовленности спорт­смен сможет только при мобилизации важных психофизиологических функций организма.

Для регулирования процесса тренировки следует прежде всего учи­тывать объем, интенсивность нагрузки и меры, способствующие вос­становлению организма.

Объем нагрузки — это суммарное количество выполненной трени­ровочной работы, выраженное временем выполнения упражнений, ко­личеством повторений упражнений, количеством занятий, числом дней :

тренировок, соревнований, отдыха. Без длительной объемной работы невозможно создание прочной функциональной базы для роста интен­сивности нагрузок, для развития специальной подготовленности во­лейболистов.

Для каждого этапа подготовки необходим оптимальный объем тре­нировочной работы с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Интенсивность нагрузки — количество тренировочной или сорев­новательной работы в единицу времени. В волейболе целесообразно ин­тенсивность разделять на интенсивность выполнения упражнений и интенсивность тренировки, а по скорости выполнения — на малую, среднюю, высокую.

Для технико-тактических действий интенсивность определяется по количеству действий в единицу времени или по количеству занятых в упражнении спортсменов. Например: 13-14 нападающих ударов в минуту (при большем количестве нарушается техника выполнения приема) — высокая интенсивность; 6-7 нападающих ударов — средняя интенсив­ность; менее 6-7 нападающих ударов — малая;

или: защитные действия в поле одного спортсмена при приеме на­падающих ударов — высокая интенсивность; двух спортсменов — сред­няя интенсивность; трех спортсменов — малая.

При физической подготовке, а также при технико-тактическом со­вершенствовании для определения интенсивности можно использовать и показатели частоты пульса:

пульс 140 уд/мин и менее — малая интенсивность;

пульс 150 — 160 уд/мин — средняя интенсивность;

пульс 170 — 180 уд/мин — высокая интенсивность.

В практике волейбола используется и бальная оценка интенсивнос­ти (табл. 12).

Интенсивность и объем тренировочных нагрузок не существуют раз­дельно. При выполнении любого упражнения проявляются две его вза­имосвязанные стороны: количество и качество, продолжительность и интенсивность. Чем выше интенсивность тренировочных нагрузок, тем меньше объем, и наоборот. Изменением объема и интенсивности тре-

122

Таблица 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Интенсивность** | **Баллы** | **Виды упражнений** |
| **Высокая** | **10-8** | **Календарные игры, контрольные встречи, упражнения на специальную выносливость** |
| **Средняя** | **7-5** | **Игры уменьшенными составами, индивидуальная тренировка в защите и нападении, скоростно-силовые упражнения** |
| **Средняя** | **7-5** | **Тактические комбинации и спортивные игры** |
| **Малая** | **4-2** | **Упражнения на общую выносливость, разучивание техники, разминка, кроссы** |

нировочных нагрузок можно целенаправленно влиять на тренировоч­ный эффект используемых упражнений.

Важной характеристикой тренировочной нагрузки являются меры, способствующие восстановлению организма спортсмена между выпол­нением упражнений, между тренировочными занятиями, между мик­роциклами. В практике волейбола для этих целей применяются педаго­гические, психологические, медицинские средства восстановления и различные формы активного и пассивного отдыха.

Средства восстановления:

1. Педагогические — правильное чередование нагрузок и отдыха (со­блюдение дозировок физической нагрузки в упражнениях определен­ного тренирующего воздействия); варьирование нагрузок (высокие, низкие); регуляция дыхания в процессе нагрузок и отдыха; полноцен­ная разминка и др.

2. Психологические (учитывать тип нервной деятельности спортсме­нов)— организация интересного отдыха, учет психической совмести­мости; аутогенная тренировка; душ, теплые ванны и др.

3. Медицинские — вибро— и гидромассаж; водные процедуры (соле­вые, углекислые, хвойные ванны); электростимуляция; свето— и теплопроцедуры; правильное питание; витаминизация; растирочные и фар­макологические средства; климатические факторы и др.

Психологические и медицинские средства рекомендуется приме­нять под наблюдением специалистов — спортивных психологов и ме­диков.

К восстановительным мероприятиям относят пассивный и актив­ной отдых, массаж и паровую баню.

Пассивный отдых — это прежде всего ночной сон 8—9 часов в условиях чистого воздуха и тишины. Если спортсмены тренируются два раза в день, то им рекомендуется дневной сон продолжительнос­тью 1,5 — 2 часа. Кратковременный пассивный отдых между высоко­интенсивными упражнениями (расслабленное лежание на полу, ку-

123

шетке) способствует восстановлению организма спортсмена, как и отдых в воде, не делая никаких движений.

Активный отдых — это смена нагрузок и видов деятельности. Этот вид отдыха может использоваться после соревнований (или нескольких недель напряженной тренировки) и в тренировочных занятиях между упражнениями.

Формы активного отдыха — выполнение упражнений из любого вида спорта (только не «своего») с низкой интенсивностью, а также слуша­ние музыки, чтение книг и др., выполнение упражнений на расслабле­ние. Активной отдых снижает психическое напряжение, нормализует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, протекание обменных процессов в организме, вызывает положительные эмоции.

Отдых после любых нагрузок должен быть достаточно длительным, чтобы обеспечить протекание восстановительных процессов.

Массаж благотворно влияет на эластичность и работоспособность мышц, на нервную и кровеносную системы. Ежедневный массаж ока­зывает наибольший эффект на восстановление работоспособности. Де­лать его надо в вечерние часы, после тренировок или игр, чтобы снять утомление.

Кроме этого, спортсмены должны владеть основными приемами са­момассажа и делать его ежедневно после тренировок или незадолго до сна.

Паровая баня дает большой восстановительный эффект (расслабля­ет мышцы, ускоряет вывод продуктов распада и др.). Рекомендуется посещение бани один раз в конце микроцикла. Перед баней и после нее тренировочную нагрузку надо снизить, т.к. парная воздействует на орга­низм, как тренировка со средней интенсивностью. Продолжительность непрерывного пребывания в парилке — не более 10 минут. Процедуру повторить 2-3 раза. Посещение бани целесообразно совмещать с масса­жем.

В паузах между упражнениями целесообразно применять активный отдых (смена нагрузок и видов деятельности), а также встряхивания, свободное размахивание (покачивание) конечностями тела, расслаб­ленный бег и легкие прыжки с ноги на ногу, спокойная ходьба с вос­становлением дыхания (глубокие вдохи и выдохи).

После тренировочного занятия более быстрому восстановлению фун­кций организма спортсменов способствуют массаж, психологические и медицинские средства восстановления, а также правильно организо­ванный пассивный отдых.

В конце каждого микроцикла помимо перечисленных средств вос­становления, рекомендуется посещение паровой бани.

Диагностика физической, функциональной и уровня технико-так­тической подготовленности волейболистов позволяет судить о возмож­ностях спортсмена, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи. С помощью педагогических и медико-биологических ме-

124

тодик должны осуществляться комплексное, этапное, текущее обсле­дование волейболистов согласно плану подготовки команды.

Задачи учебно-тренировочного процесса:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию.

2. Совершенствование двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, лов­кости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции и перемещений, ско­ростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыж­ковой ловкости.

4. Повышение функциональных возможностей организма спорт­сменов.

5. Последовательное овладение техникой игры и ее совершенствование.

6. Последовательное овладение тактикой игры и се совершенствование.

7. Целенаправленное воспитание психических и волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий спортсмена на тренировках и соревнованиях.

8. Приобретение теоретических знаний, тренировочного и соревно­вательного опыта, позволяющих рационально строить тренировку, стра­тегически и оперативно управлять тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов.

9. Создавать условия для предупреждения травм, перенапряжений и проведение восстановительных мероприятий.

Задачи тренировки могут решаться параллельно и последовательно на протяжении тренировки, микроцикла, года и ряда лет.

Пример параллельного решения задач: совершенствование техники игры и одновременное развитие двигательных качеств.

Пример последовательного решения задач: сначала развитие общей выносливости, затем специальной выносливости или деление годично­го цикла подготовки волейболистов на этапы общей, специальной и предсоревновательной подготовки.

**5.2.2. Средства и методы тренировки**

Для решения задач подготовки волейболистов необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех иди иных условиях.

Средства тренировки: основные упражнения (упражнения для тех­нической, тактической подготовки и игра в волейбол) и вспомогатель­ные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и дви­гательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

упражнения из гимнастики и акробатики;

125

— упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др).;

— упражнения из тяжелой атлетики;

— упражнения на тренажерах;

— спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения — подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных воз­можностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма волейболистов.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсив­ность выполнения — средняя, ЧСС — 140-150 уд/мин, продолжитель­ность выполнения — от 10 мин и более. Защитные действия в поле трех спортсменов, нападающий удар, блокирование, выход игрока с задней линии для выполнения второй передачи, прием подач 2-3-мя спортсме­нами дают положительный эффект в развитии общей выносливости;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интен­сивность выполнения — переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), про­должительность всего упражнения — до 10 — 15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной алактатной направленности: совершен­ствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быс­троты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений

— высокая, продолжительность выполнения одной серии — от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями — 1-2 мин, количе­ство серий в одной тренировке — 8-10. Упражнения в нападающем уда­ре, подвижном блокировании, защитных действиях, совершенствова­ние групповых тактических действий в защите дают положительный эффект в развитии скоростно-силовых качеств;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликлитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения

— высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполне­ния одной серии — от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями — 1 -4 мин, количество серий в одной тренировке — 6-8. Для этой группы пригодны упражнения в защитных действиях в паре, в поле одного спортсмена, в подвижном блокировании, в нападающем ударе и их имитация. Для защитных действий время выполнения упражнений мень­ше по сравнению с другими упражнениями.

Применение основных упражнений в тренировке для повышения работоспособности волейболистов дает возможность одновременно со-

126

вершенствовать и технико-тактическое мастерство путем постановки определенной задачи перед игроками (направить мяч в определенную зону, «закрыть» блоком нападающего игрока и т.д.). *Методы тренировки:*

1. Методы для развития физических качеств и функциональных воз­можностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, ис­правление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разу­чивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий;

совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревнователь­ной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложне­ние условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сби­вающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных усло­вий).

Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

**5.2.3. Принципы и закономерности спортивной тренировки1**

Процесс спортивной тренировки в целом осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положе­ний. Принципы распространяются на все стороны и задачи тренировки, определяют ее содержание, средства, методы и организацию ее.

Принцип сознательности и активности. Велика роль сознания в ов­ладении техникой, тактикой игры, теоретическими знаниями, в повы­шении уровня физической и психологической подготовленности. Без глубокого понимания сущности изучаемой дисциплины волейболист никогда не достигнет высокого уровня подготовленности. Спортсмен должен знать результат своей деятельности, где он допускает ошибки и в чем их причина; должен понимать происходящие в организме физио­логические и психологические процессы, уметь оценивать и контроли­ровать свою работоспособность и ощущения, а для этого его надо обра­зовывать.

Принцип наглядности. На начальном этапе обучения создавать у за­нимающихся правильное представление о техническом приеме или так­тическом действии. На этапе совершенствования этот принцип дает воз-

'Волейбол (учебник для институтов физической культуры под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянц), М., ФиС, 1985.

127

можность анализировать эффективность технических приемов и такти­ческих действий, определять ошибки и искать пути их исправления. Для этой цели используются видеомагнитофоны, слайды, кинограммы, макеты площадки и др.

Принцип доступности и индивидуализации. Все задания тренировки должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, со­стоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого спортсмена. Тре­нер при решении одной и той же задачи подбирает средства и методы для решения ее с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Принцип доступности и индивидуализации отражается в индивиду­альных планах волейболистов (перспективном, годовом, оперативном).

Принцип прогрсссирования. Построение тренировочного процесса должно обеспечивать рост тренированности спортсменов. Для этого ус­ложняются задания, увеличиваются объем и интенсивность нагрузок. Каж­дый новый годовой цикл начинается на более высоком исходном уровне.

Принцип систематичности. Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения и совершенствования волейболистов и рациональное чередование нагрузок и отдыха способствуют росту мастерства спорт­сменов.

Все принципы тренировки связаны между собой, со всеми видами подготовки, и в первую очередь с физической, технической и такти­ческой.

Для этапа спортивного совершенствования (направленность на дос­тижение высоких спортивных результатов) характерны еще и специфи­ческие закономерности.

Единство обшей и специальной подготовки. Нельзя исключить из тренировочного процесса какую-либо из сторон подготовки без ущерба для решения поставленной задачи — достижение высоких спортивных результатов. На базе общей подготовки строится специальная, но спортив­ная тренировка может быть и специализированной, направленной на формирование знаний и умений в технике или тактике игры, на разви­тие общих или специальных физических качеств.

Постепенное увеличение нагрузок. За счет постепенного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок создастся база для предельной мобилизации спортсменов во время дли­тельных турниров.

Волнообразный характер нагрузок. Изменение нагрузок в пределах микроциклов, этапов, периодов подготовки диктуется адаптационны­ми свойствами организма спортсменов и необходимостью восстанавли­ваться до оптимального уровня. При увеличении объема нагрузок сни­жается интенсивность, и наоборот: при повышении интенсивности уменьшается объем.

Цикличность тренировочного процесса. Тренировочные занятия объе­диняют в микроциклы, а в течение года выделяют этапы и периоды подготовки. Фазовость развития спортивной формы служит естествен-

128

ной основой периодизации тренировочного процесса. Становление, со­хранение и временная утрата спортивной формы происходят в резуль­тате строго определенных тренировочных воздействий.

Направленность к высшим достижениям. Стремление к высшим ре­зультатам в соревнованиях, к победам над сильным соперником пред­полагает использовать в тренировках наиболее эффективные средства и методы, осуществлять углубленную специализацию вообще и по игро­вым функциям в частности, проводить круглогодичные и многолетние занятия.

**5.2.4. Структура тренировочного занятия**

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме трени­ровочных занятий, имеющих определенную структуру и распределен­ных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спорт­сменов, их подготовленности (табл. 13).

Таблица 13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контингент** | **При одноразовой тренировке в день, мин** | **При двухразовой тренировке в день, мин** |
| **Группы начальной подготовки ДЮСШ** | **90-130** | **.** |
| **Учебно-тренировочные группы ДЮСШ** | **120-140** |  |
| **Группы спортивного совершенствования ДЮСШ** | **120 - 140** | **2 х (90 - 120)** |
| **Квалифицированные спортсмены** | **120 - 180** | **2 х(120 - 150)** |

В отдельных случаях продолжительность тренировочных занятий у квалифицированных спортсменов достигает 3,5 — 4,5 ч.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть — построение группы, приветствие, объявления, по­становка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

— обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

— функциональное врабатывание (рабочее возбуждение в нервных цен­трах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

— психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимос­ти, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

129

Средства: упражнения на растяжение (рис. 39), разновидности ходь­бы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападаю­щие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

— повышение физической подготовленности;

— обучение техническим приемам защиты и нападения и их совер­шенствование;

— обучение тактическим действием в защите и нападении и их со­вершенствование;

— интегральная подготовка;

— игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для ов­ладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

— задачи технической подготовки всегда решаются в начале основ­ной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной си­стемы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).

— в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

— при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

— постепенное снижение нагрузки;

— раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;

— подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упраж­нения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухо­жилий, связок (рис. 39)'.

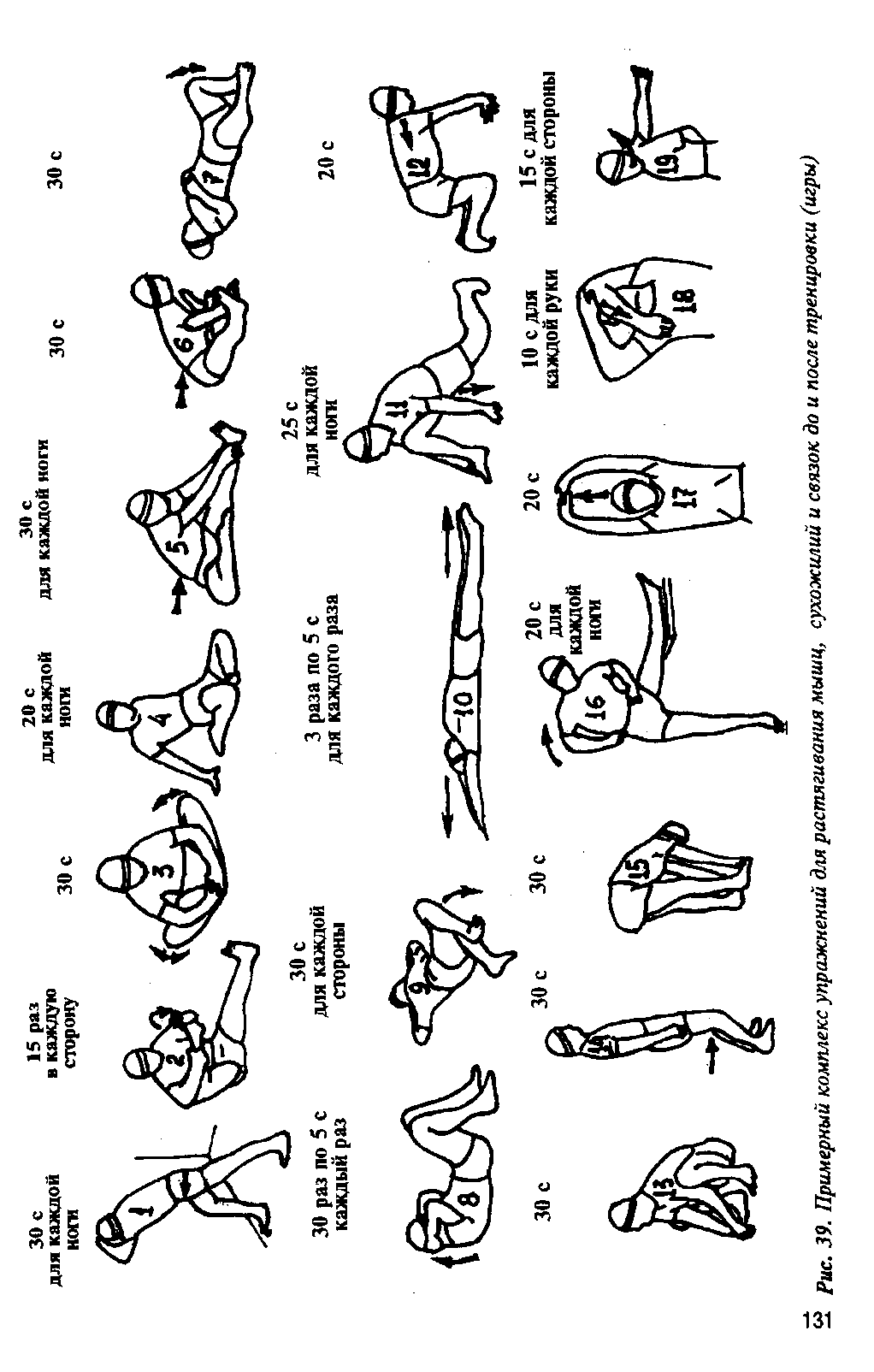
Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для волейбола характерны индивиду­альная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную до­зировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тре­нера, обеспечивает чувство ответственности.

Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выпол-

' Журнал «Тhе Соасh», 4 DесеmЬег, 1996

130



131

нении технических приемов, выполнять задания с большей интенсив­ностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллек­тивных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получа­eт возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов.

основу круговой тренировки составляет серийное повторение упраж­нений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвен­тарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воз­действию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; те­матические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

**5.2.5. Управление процессом спортивной тренировки**

Управление спортивной тренировкой — это постановка реальной цели подготовки, реальных перспективных и текущих задач; определе­ние методов, средств и путей решения этих задач; организация учебно-тренировочного процесса и др.

В управление спортивной тренировкой входит:

— планирование тренировочного процесса;

— текущий контроль за процессом тренировки и состоянием трени­рованности;

— обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых коррективов в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

В практике волейбола принято различать многолетнее, перспектив­ное, годичное и текущее планирование.

Многолетнее планирование охватывает обычно в среднем 12-15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний цикл, основу которого составляет календарь соревнований. Исходя из него определяются задания по годам, распределение средств трениро­вок, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, опреде­ляются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

132

В годовом плане более детально определяются задачи, средства, ме­тоды периодов подготовки, динамика тренировочных и соревнователь­ных нагрузок, организация тренировочного процесса и др.

Текущее планирование составляют месячные, недельные циклы, которые называют мезоциклами и микроциклами (содержание выше­перечисленных видов планирования подробно изложено в разделе 6.3.2.).

Текущий контроль за процессом тренировки волейболистов и состо­янием спортсменов включает:

— учет и анализ проделанной работы по дневникам тренера и спорт­смена, по журналам тренера, по графикам тренировочных нагрузок, отчетам научных групп и др.;

— оценку переносимости волейболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей инфор­мации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера и субъективных ощу­щений спортсмена;

— оценку функционального состояния организма волейболиста по данным медико-биологических проб(тестов);

— оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности волейболиста по данным регулярного тестирования;

— самоконтроль спортсмена;

— врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами (содер­жание и организация контроля за процессом тренировки и состоянием тренированности волейболистов подробно изложены в разделе 6.3.3.).

Методы контроля

Метод педагогического наблюдения используют в процессе занятий и соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за тем, как они переносят трени­ровочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной опенки рекомендуется для оценки качествен­ных сдвигов. Он базируется на применении различных регистрирующих приборов и приспособлений, кино, видеомагнитофонных и компью­терных записей, системы контрольных упражнений по видам подго­товки и контрольных заданий в соревнованиях.

Методы экспертных опенок используют для оценок тех показате­лей, которые не подвергаются объективной оценке (например, оценка действий при страховке, проявление инициативы, решительности и т.д.), а также для комплексной оценки подготовленности игроков по видам подготовки и участия в тренировочных занятиях и соревнованиях. Обычно применяют пятибалльную систему оценок *(«5» —* отлично, «4» — хоро­шо, «З» — удовлетворительно, «2» — плохо).

133

Метод анализа и синтеза — основной метод педагогического конт­роля. Целесообразность и эффективность направляемой тренером дея­тельности прямо пропорциональна точности анализа данных педагоги­ческих наблюдений и учета, а также правильности синтеза, т.е. безоши­бочность применяемых тренером решений, получаемых на основе дан­ных анализа. Применение этого метода дает возможность непрерывно совершенствовать планирование подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабо­чих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возмож­ность внести коррективы при составлении очередного.

**5.3. Физическая подготовка**

Волейбол — ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точностно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касаний мяча выполнение всех техни­ческих и тактических элементов требует точности и целенаправленнос­ти движений.

Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптималь­ную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при дли­тельном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющу­юся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Высокий уровень требований к физической подготовленности во­лейболистов объясняется и следующими факторами:

1. Качественно новый уровень развития волейболиста требует ново­го уровня развития физических качеств спортсмена (изменение правил соревнований, комплектование команд высокорослыми игроками; по­вышение атакующего потенциал за счет быстрых перемещений и повы­шенной скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки, игра тремя мячами и др.).

2. Постоянный рост уровня развития физических качеств — непре­менное условие для повышения тренировочных нагрузок.

В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, этапов и задач тренировки физическая подготовка изменяется, но во всех сво­их аспектах она необходима волейболисту, от начинающего до мастера высокого класса. С повышением спортивной квалификации роль физи­ческой подготовки ни в коей мере не снижается. Однако ее характер, применяемые средства и методы претерпевают изменения, выражаю­щиеся прежде всего в специальной направленности (табл. 14, 15).

По направленности и характеру воздействия применяемых средств физическая подготовка волейболистов делится на общую (ОФП) и спе­циальную (СФП).

134

Таблица 14

Принципиальное соотношение средств ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе волейболистов (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства физической подготовки** | **Квалификация** | | | |
| **111-П разряд** | **11-1 разряд** | **I р - мс** | **МС - МСМК** |
| **Упражнения ОФП** | **70 - 80** | **50 - 60** | **30 - 40** | **20 - 30** |
| **Упражнения СФП** | **20 - 30** | **40 - 50** | **60 - 70** | **70 -80** |

Т а б л и ц а 15

Принципиальное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки квалифицированных волейболистов (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Средства физической подготовки** | **Периодизация годичного цикла** | | |
| **подготовительный период** | **соревновательный период** | **переходный**  **период** |
| **Упражнения ОФП** | **50** | **20** | **80** |
| **Упражнения СФП** | **50** | **80** | **20** |

Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является по­вышение работоспособности организма в целом. Частными задачами являются:

1. Разностороннее физическое развитие

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата

3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.

5. Повышение психологической подготовленности.

6. Создание условий для активного отдыха в период снижения тре­нировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнооб­разных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отяго­щения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнасти­ческие упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, пла­вание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает

1

возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в орга­низме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготови­тельного периода, в небольших объемах — на специальноподготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

В группах занимающихся волейболом, где отсутствует четко выра­женная периодизация (команды коллективов физкультуры, вузов, спортивных клубов и др.) в начале годичного цикла подготовки прово­дится базовая подготовка (ОФП) с постепенным переходом к СФП. В период соревнований виды подготовки чередуются.

Специальная физическая подготовка. СФП является средством спе­циализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, иг­ровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

4. Создание условий для восстановления организма после трениро­вочных и соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются: соревновательное упраж­нение «своего» вида спорта, а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышеч­ных усилий с движениями специализируемого упражнения. С помощью таких упражнений решаются две задачи: совершенствуются техничес­кие приемы и развиваются специальные физические качества.

Специальная физическая подготовка в основном, имеет место в го­дичном цикле подготовки на специально-подготовительном, предсоревновательном этапах и в небольшом объеме в соревновательном периоде.

**5.3.1. Развитие физических качеств**

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без про­явления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется ком­плексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в про­цессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготов­ки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорцио­нальное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

136

Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уро­вень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день трениров­ки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрыв­ной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста дол­жна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых спо­собностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спорт­сменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдер­живает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отя­гощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функцио­нирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие на­грузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокра­щения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, под­тягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягоще­ниями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

**Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с пооче­редным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкива­ния; с опорой на пальцы).

2. Передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.

3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.

137

4. Жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).

5. Вырывание штанги.

6. Стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди;

(варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круго­вые вращения руками).

7. Ударное движение руки при нападающем ударе на блочном уст­ройстве или с резиновьм амортизатором.

**Примерные упражнения для развития силы мышц туловища**

1. Лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола.

2. То же, но руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.

3. Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны).

4. Поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя).

5. Штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны.

6. Лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища.

7. «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке.

**Примерные упражнения для развития силы мышц ног**

1. Бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз.

2. Приседания на одной ноге.

3. Перетягивание и отталкивание партнера.

4. «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкают­ся плечами).

5. Ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах.

6. Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах.

7. Приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед).

8. Выпрыгивание со штангой на плечах.

9. В выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую.

10. Перенос партнера на плечах (спине).

Приведенные выше примерные упражнения предназначены для раз­вития мышечной силы ног, которая проявляется в прыгучести волейбо­листа.

Прыгучесть — это способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, подач, блокирования и вто-

138

рых передач в прыжке. Она зависит от силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима взрывная сила.

Развитие прыгучести начинается с развития силы с помощью уп­ражнений общего воздействия, а в дальнейшем мышечную силу и ско­рость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно.

В специальной прыжковой подготовке рекомендуются:

а) прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения (отя­гощения не более 40% от веса спортсмена);

б) основные упражнения по технике игры.

Количество прыжков с отягощением в одной серии — 10-20; про­должительность интервалов отдыха — 2-3 мин; количество серий — 5-6.

Для прыжковых упражнений без отягощения дозировки следующие:

продолжительность одной серии — 10-20 прыжков; интенсивность — без пауз между прыжками; интервал отдыха между сериями — 1-2 мин;

количество серий — 5-7 в тренировке.

**Примерные упражнения для развития прыгучести**

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки с разбега с доставанием метрической разметки возможно выше.

4. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).

5. Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием предмета.

6. Прыжки с разбега с ударом по подвешенному мячу.

7. Имитация нападающих ударов в прыжке с места и после разбега.

8. Имитация блокирования на месте и после перемещения.

9. Имитация блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.

10. Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории вторых передач.

**Методы развития силы**

1. Метод «до отказа» — многократное, относительно медленное вы­полнение упражнения с усилием на уровне 50-70% от максимального до значительного утомления.

2. Метод больших усилий — многократное выполнение одного и того же упражнения на уровне 80-95% от максимального уровня.

Эти методы используются в основном для развития силы мышц ног волейболистов со следующими дозировками: интенсивность — малая;

количество повторений в одной серии — до появления признаков мы­шечной усталости; число серий — 3-6 в одном занятии; паузы отдыха между сериями — 3-4 мин.

139

3. Повторный метод:

а) многократное преодоление непредельного сопротивления с пре­дельной скоростью (упражнения с малыми отягощениями, выполняе­мые в быстром темпе). Дозировка: число повторений в серии — 15-20;

интервал отдыха между сериями — 2-4 мин; количество серий — 5-6;

б) многократное преодоление непредельного сопротивления с не­предельным числом повторений, со сменой усилий, в пределах 50-80% от максимума. Дозировка: число повторений в серии — 10-15; интервал отдыха между сериями — 2-4 мин; количество серий — 4-6.

4. Метод круговой тренировки характерен последовательным про­хождением «станций», на которых выполняются упражнения опреде­ленного тренирующего воздействия. По направленности круговая тре­нировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Для каждой «станции» опреде­ленный, выбранный тренером метод скоростно-силовой подготовки с его дозировками.

5. Сопряженный метод характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например: выполнение нападающего удара с отягощением на руках или ногах. Дозировки: интенсивность — высокая; продолжитель­ность одной серии — до появления признаков мышечной усталости;

отдых между сериями — 2-4 мин; количество серий — 4-7.

6. Интервальный метод (только для прыжковых упражнений без отя­гощения) — параметры физической нагрузки постоянны для одной тренировки.

**Контрольные упражнения для определения**

**уровня развития силовых способностей**

Оценка силы мышц рук и плечевого пояса

1. Броски 2-3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м).

2. Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м).

3. Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз).

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллель­ных брусьев в течение 20 с (кол-во раз).

5. Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для жен­щин) в течение 30 с (кол-во раз).

Тесты 3, 4, 5 можно применять для оценки силовой выносливости мышечных групп рук и плечевого пояса, для чего предложить спорт­сменам выполнить их в течение 1 мин.

Оценка силы мышц туловища

1. В висе поднимание ног вперед в течение 20 с (кол-во раз).

2. Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 с (кол-во раз).

140

3. То же, что в № 2, но сидя на скамейке и ноги держит партнер.

4. Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнасти­ческой скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз).

5. Наклоны вперед и выпрямление со штангой на плечах (кол-во раз за 30 сек.). Вес штанги — 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин.

Увеличив время выполнения всех тестов до 1 мин, можно оценить силовую выносливость мышечных групп брюшного пресса и спины.

Оценка силы мышц ног

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см).

2. Тройной прыжок с места толчком двух ног (м).

3. Прыжки на одной ноге 20 м (кол-во прыжков).

4. Выпрыгивание из приседа вверх, прогибаясь, в течение 20 с (кол-во раз).

5. Прыжки толчком двух ног из приседа — 20 м (кол-во прыжков).

6. Приседание со штангой на плечах — 15 раз (вес штанги 50% от веса спортсмена).

7. Прыжок с разбега толчком обоих ног с касанием метрической разметки возможно выше из трех попыток (см) — уровень прыгучести.

8. То же упражнение, но определяется разница между величиной максимальной высоты выпрыгивания и показателем высоты, зафикси­рованный у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках перед прыж­ком (см).

9. Тест Уччелли — частное от деления высоты прыжка (достать рукой отметку) на длину тела с вытянутой рукой:

1,28 — оценка посредственная

1,28 — 1,32 — хорошая

1,32 и выше — отличная

При отборе в ДЮСШ - 1,24 - 1,25.

Общая быстрота. Быстрота — способность спортсмена выполнять дви­гательные действия быстро. Для развития быстроты применяются общеразвивающие упражнения «на быстроту» (передвижения прыжками, скач­ками; рывки, прыжки, метания; спортивные игры на площадке малых размеров; старты и спринтерские ускорения, бег за лидером и др.).

На базе «общей» быстроты развивается быстрота, специфичная для игры в волейбол.

Специальная быстрота. Быстрота волейболиста — это способность максимально быстро оценить обстановку на площадке, принять реше­ние, переместиться к месту встречи с мячом и выполнить технико-тактические действия в защите и нападении в минимальный для опре­деленных условий отрезок времени.

При развитии быстроты необходимо учитывать следующие требова­ния:

— упражнения выполнять после хорошей разминки и в первой по­ловине тренировочного занятия (на фоне утомления развивается не быстрота, а выносливость);

141

— техника упражнений «на быстроту» должна быть освоена так, чтобы спортсмен направлял усилия не на способ, а на скорость выпол­нения;

— длительность одного повторения упражнения должна быть такой, при которой оно выполняется без снижения предельной скорости (10 -15с);

— число повторений должно быть таким, при котором оно каждый раз выполняется без снижения скорости (обычно 5-7 раз);

интервал отдыха между повторениями подбирается таким, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости.

**Примерные упражнения для развитие быстроты двигательной реакции**

1. Зеркальное выполнение упражнений в парах стоя, лицом друг к другу

2. Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку — на пол и сесть. Кто быстрее?

3. По сигналу (рука в сторону, назад, вперед) одноименные пере­мещения.

4. Бег трусцой по площадке. По сигналу — в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками.

5. Во время игры в футбол (баскетбол, гандбол) по сигналу выпол­нить кувырок и прыжок вверх с поворотом на 360'.

6. «Тренировка вратаря» — 5-6 игроков с расстояния 5-6 м поочеред­но бросают мячи (или ударом) в маркированные ворота — вратарь от­бивает или ловит мячи.

7. Подвижные игры — «Охотники и утки», «День и ночь» и др.

8. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу (блокирование, имитация защиты и др).

9. Передвижение вдоль сетки приставными шагами по сигналу — имитация блока.

10. Бросок теннисного мяча в прыжке через сетку — в момент зама­ха назвать зону броска.

11. Прием мяча, отскочившего от призматического щита.

12. Прием мяча защитником после поочередных нападающих ударов от 4-5 игроков, стоящих полукругом на расстоянии 6-8 м от защитника.

13. Прием подач одним волейболистом, стоящим в центре площадки спиной к сетке.

14. Нападающий удар через сетку. В момент замаха назвать зону атаки.

15. Нападающий удар через сетку, далее блокирование в зоне 3, да­лее прием мяча в защите.

16. Блокирование нападающих ударов с различных по траектории передач.

142

**Примерные упражнения для развития предельной**

**быстроты отдельных движений**

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спи­ной.

2. В прыжке максимальное количество касаний одной (двумя) рука­ми баскетбольного щита.

3. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.

4. В прыжке вверх поймать набивной мяч, брошенный партнером и до приземления бросить обратно.

5. Лежа, вытолкнуть набивной мяч от груди вверх, встать и поймать его.

6. Бросок вверх-вперед набивного мяча, зажатого стопами ног.

7. Поочередная ловля и ответные броски набивных (баскетбольных) мячей, которые со всех сторон круга бросают партнеры.

8. Из и.п. лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, пры­жок вверх с поворотом на 360° и принять упор лежа.

9. Серия подач на скорость выполнения.

10. Серия нападающих ударов с места и после разбега.

11. Передачи сверху двумя руками в стену на скорость.

12. Прием нападающих ударов от 4-6 игроков, стоящий в шеренге (удары в защитника поочередно).

13. Имитация блока после быстрого перемещения вдоль сетки влево-вправо до 1,5 м.

**Примерные упражнения для развития быстроты перемещений**

1. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.

2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.

3. Бег с поворотами туловища на 360°.

4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) — рывок *(6-9* м) — остановка; бег, забрасывая голень назад — рывок — остановка; бег, ноги сзади прямые — рывок — остановка и т.д.

5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.

6. Бег зигзагом между флажками (мячами) до 10-15 м в одну сторону.

7. Бег с ускорением до 15-20 м.

8. Спортивные игры на площадках, уменьшенных размеров.

9. Перемещения правым, левым боком приставными (окрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.

10. Бег по квадрату 9 х 9 м — рывок, остановка — прием (передача) мяча, поворот налево (направо) — рывок, остановка — прием мяча и т.д.

11. Челночный бег на 6(9) м; 9-3-6-3-9 м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.

143

12. Челночный бег на 6(9) м — в конце каждой дистанции, останов­ка, прыжок вверх с поворотом на 360° с последующим приемом (пере­дачей) мяча, брошенного партнером.

13. Имитация блока (с перемещением) в зонах 2,3,4.

14. В парах — удар в партнера. После приема мяча быстро обежать атаковавшего игрока и вернуться на исходную позиции.

15. И.п. игроков в парах — на линии нападения и лицевой линии. Передача мяча (после каждой передачи игрок на линии нападения каса­ется сетки).

16. Прием поточных нападающих ударов одним защитником в зонах 1 и 5 (нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны пло­щадки).

17. Прием нападающих ударов одним защитником в зонах 5,4,2,1 (нападающие удары поочередно из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).

**Методы развития быстроты**

1. Повторный метод характеризуется повторным выполнением уп­ражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Продол­жительность серии — 15-20 с, интервал отдыха между сериями — 30 с-1 мин, количество серий — 6-8 (дозировки для упражнений на быстро­ту перемещения).

2. Переменный метод представляет собой относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в те­чение 10-15 с) и движений с меньшей интенсивностью (10-20 с)

3. Интервальный метод — подобие повторного, но интервалы отды­ха строго регламентированы для каждой тренировки.

4. Сопряженный метод характеризуется выполнением технических приемов и имитационных упражнений с высокой интенсивностью не­продолжительное время.

5. Метод круговой тренировки — для каждой «станции» выполнение упражнений определенного тренирующего воздействия (например: на 1-й станции -развитие быстроты реакции; на 2-й — развитие быстроты одиночного движения; на 3-й — быстроты перемещений).

6. Соревновательный метод: выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования.

7. Спортивные, подвижные игры, беговые эстафеты. Для основных упражнений (нападающие удары, прием мяча, пере­дачи, подвижный блок) продолжительность одной серии до 1,5 мин, интенсивность — высокая, паузы отдыха между сериями — до 1,5 мин, количество серий — 6-8.

Дозировка физических нагрузок для интервального, сопряженного, метода круговой тренировки, спортивных, подвижных игр, эстафет подбирается, исходя из методических принципов развития быстроты.

144

**Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты**

1. Повторный бег на 15 м с интервалом в 5 с — 20 пробежек (высчи­тывается среднее время в секундах).

2. Бег на 30, 60, 100 метров.

3. Тест 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию бега по волейбольной площадке). Старт от лицевой линии — коснуться рукой средней линии;

коснуться рукой линии нападения на «стартовой» стороне площадки;

коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне пло­щадки; коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии про­тивоположной месту старта (с).

4. Челночный бег между лицевой и линией нападения с касанием разметки 5 раз (с).

5. Регистрация фотофинишной установкой пробегания отрезков 3, 6, 9 м и быстроты стартовой реакции (мс).

6. Бег к четырем точкам из центра площадки. Два набивных мяча стоят в углах, ограниченных лицевой и боковыми линиями, два других мяча — в углах, ограниченных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра прямоугольника, где также стоит набивной мяч. Марш­рут движения: в зону 4 — коснуться рукой мяча — и к месту старта, с касанием центрального мяча; в зону 2 — коснуться мяча — и к месту старта, с касанием центрального мяча; далее в зону 1 и в зону 5 (с).

**Общая выносливость** — выносливость к продолжительной работе сред­ней интенсивности, в которой функционирует большая часть мышеч­ного аппарата. Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена.

Основным показателем аэробной производительности организма является максимальное потребление кислорода (МПК), которое зави­сит от деятельности систем кровообращения и дыхания (частота сердеч­ных сокращений, минутный и ударный объем сердца, скорость кровотока, жизненная емкость легких, максимальная легочная вентиляция, тканевая утилизация кислорода и др.). Поэтому развитие общей вынос­ливости выражается прежде всего в повышении производительности сер­дца и систем внешнего дыхания.

Высокоразвитые аэробные возможности являются хорошей базой для развития специальной выносливости.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп, работа которых создаст «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, плавание и др.

Как правило, общая выносливость квалифицированных волейболи­стов развивается на начальных этапах подготовки к основным соревно-

145

ваниям, а на этапах специальной подготовки и в период соревнований упражнения на общую выносливость применяются как восстановитель­ные средства.

В многолетней подготовке юных волейболистов в ДЮСШ общая и специальная выносливость развиваются с учетом возрастной динамики развития организма.

**Примерные упражнения для развития общей выносливости**

1. Длительныйравномерный и переменный бег и бег в гору**.**

2. Быстрая ходьба и бег в воде.

3. Бег на 1-3 км с ускорениями.

4. Футбол на песке.

5. Комплексная тренировка:

— разминка 10 мин, быстрый бег по кругу — 30 с;

— акробатика — 30 сек (отдых между сериями — 1 мин) — 3 серии;

— прыжки через барьеры — 10 прыжков в одной серии, отдых меж­ду сериями — 2 мин.- 3 серии;

— подвижная игра «отними мяч» — 3 мин тайм (отдых между тай­мами — 2 мин), 3 тайма;

— прыжки через барьеры — 10 прыжков в одной серии, отдых меж­ду сериями — 2 мин, выполнить 3 серии;

— акробатика — 30 с одна серия, отдых между сериями — 1 мин, выполнить 3 серии;

— игра в баскетбол 2 тайма по 10 мин. тайм, отдых между таймами

— 3 мин;

— упражнения на расслабление.

6. Круговая тренировка:

1-я «станция» — развитие быстроты перемещений (рывок на 10 м с 5 с паузами отдыха — 20 рывков);

2-я «станция» — развитие прыгучести (прыжки на возвышение) — 4 серии по 15 прыжков в серии с 30-секудными паузами отдыха между сериями;

3-я «станция» — развитие «взрывной» силы мышц туловища;

4-я «станция» — развитие гибкости. Программу повторить 4-6 раз.

7. Нападающие удары через сетку в течение 10-15 мин (интенсив­ность выполнения — 6-7 ударов в мин).

8. Защитные действия в поле двух спортсменов в течение 10 мин (поочередные нападающие удары из зон 4 и 2).

9. Прием подач двумя спортсменами в течение 4—5 мин (после приема каждой подачи — смена зон.

10. Игра 4 х 4 с заданием «не выиграть мяч» (после атаки в каждой команде переход по расстановке).

146

**Методы развития общей выносливости:**

а) метод равномерной тренировки — продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд/мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.;

б) метод повторно-переменной тренировки — планомерное изме­нение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настоль­ко, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который дол­жен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умерен­ном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд/мин, после повышения интенсивности — пульс 170-180 уд/мин. Пример: кроссовый бег на 3 км (после каждых 500 м — ускорение 30-40 м);

в) интервальный метод — многократное повторение кратковремен­ных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до 180 уд/мин ± 5 уд/мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинать при выходе пульса на уровень 120-130 уд/мин. Продолжи­тельность одной серии упражнений циклического характера 1,5-2 мин, а основных упражнений — 2-4 мин;

г) метод круговой тренировки — последовательное выполнение уп­ражнений на «станциях», направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой;

д) комплексный метод (сочетание упражнений различного трени­рующего воздействия);

е) спортивные игры, беговые эстафеты.

**Контрольные упражнения для определения**

**уровня развития общей выносливости**

Гарвардский степ-тест. Подъем и спуск с тумбы высотой 50 см (для мужчин), 43 см (для женщин), 45 см (для юношей), 40 см (для деву­шек) в темпе 30 раз/мин, в течение 5 мин. Сразу после выполнения теста спортсмен садится и трижды определяет частоту пульса (пальпаторно) в течение 30 с: в начале 2-й мин. отдыха (Р1), в начале 3-й и 4-й минут отдыха (Р2и Р3). Расчет индекса осуществляется по формуле:

tх100

ИГСТ = ----------------------------------

(Р1+Р2+Рз)х2

где I — время выполнения пробы, с

*Классификация:* 54 и ниже — «плохо»

55-64 — «ниже среднего»

147

65-79 — «средне»

80-89 — «хорошо»

90 и выше — «отлично».

Функциональная проба по Квергу. Выполняется 4 различных упраж­нения, которые следует одно за другим без пауз отдыха: 30 приседаний за 30 с; бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 с; 3-х минутный бег на месте с частотой шагов 150 в мин; подскоки со ска­калкой — 1 мин.

Сразу после нагрузки в положении сидя измеряется пульс в течение 30 с, (Р1), повторное измерение — через 2(Р2) и 4(Р3) минуты после окончания работы в течение 30 с. Расчет индекса осуществляется по

формуле:

длительность работы в с х 100

И = ---------------------------------------------------------------------

2 х (Р1 + Р2 + Р3)

*Классификация:* 105 и выше — «очень хорошо»

99 — 104 — «хорошо»

93 — 98 — «удовлетворительно»

92 и ниже — «слабо».

Степ-тест по Бургеру. Спортсмен 5 мин спокойно сидит на стуле. Несколько раз измеряется кровяное давление и частота пульса и вычис­ляется среднее значение.

Нагрузка: спортсмен 5 мин поднимается на стул высотой 45 см, через скамейку, высотой 20-25 см с частотой 30 раз/мин. После упраж­нения спортсмен садится и сразу же, а затем через каждую минуту у него измеряют кровяное давление, а пульс — через каждые 15 с.

Оценка: в течение 45 с у хорошо тренированного спортсмена часто­та пульса должна достигнуть среднего значения между показателем пуль­са в покое и его максимальным значением. По истечении 5 мин частота пульса не должна превышать норму более чем на 20 уд/мин, а кровя­ное давление должно вернуться к состоянию покоя.

Тест Купера. За 12 минут пробежать как можно большее расстояние.

*Классификация:* мужчины 2,8 км. и более — «отлично»

2,5-2,7 км. — «хорошо»

2,0-2,4 км. — «удовлетворительно»

женщины: 2,64 км. и более — «отлично»

2,16-2,63 км. — «хорошо»

1,85-2,15 км. — «удовлетворительно».

Специальный тест. Нападающий удар из зоны 4 волейбольной пло­щадки в течение 2 мин 30 с интенсивностью 12-14 нападающих ударов в минуту (разбег нападающего игрока от 3-метровой линии).

Проверка восстановления пульса после нагрузки до показателя 120-130 уд/мин.

*Оценка:* восстановление пульса

за 45-90 с — высокий уровень работоспособности

за 90-120 с — хороший уровень работоспособности

148

за 120-160 с — удовлетворительный уровень работоспособности.

**Специальная выносливость.** Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

В основе функциональных возможностей, определяющих развитие и проявление специальной выносливости, лежит анаэробная произво­дительность (энергетический обмен в бескислородных условиях).

Для развития специальной выносливости необходимо многократ­ное, высокоинтенсивное, но непродолжительное воздействие нагруз­ки (в сравнении с развитием общей выносливости), чтобы организм спортсмена работал в условиях кислородного долга, в режиме сорев­новательного упражнения. Для этой цели используются подготовитель­ные и подводящие упражнения, фрагменты соревновательного уп­ражнения.

**Скоростная выносливость** — способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяже­нии всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно и более длитель­но, чем упражнения для развития быстроты реакции, быстроты пере­мещения, быстроты одиночного движения.

Продолжительность одной серии и количество серий при выполне­нии основных упражнений должны быть такими, чтобы не нарушалась структура технического приема (это положение распространяется и на развитие прыжковой выносливости).

Методы тренировки: повторный, повторно-переменный, интерваль­ный, соревновательный.

Дозировки физической нагрузки: продолжительность одной серии — 30 с-2 мин; интенсивность — высокая; отдых между сериями — 1-3 мин; количество серий — 5-8.

**Примерные упражнения для развития скоростной выносливости**

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

2. Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).

3. Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1(5).

4. Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 4, 2, 1. Напада­ющие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки.

5. Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсме­ном.

6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападаю­щий «поднимает» 3-4 мяча в защите.

7. Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом

149

из зоны 1(5). После выполнения передачи быстрое возвращение пасую­щего игрока на исходную позицию.

**Прыжковая выносливость** — способность к многократному повтор­ному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мы­шечными усилиями. Проявляется эта выносливость в прыжках для вы­полнения нападающих ударов, подач, постановки блока и выполнения вторых передач. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более в анаэробных условиях происходит прыжковая двигатель­ная деятельность. Способность продолжать мышечную работу в «бес­кислородных» условиях обеспечивается как анаэробными возможнос­тями организма спортсмена, так и волевой подготовкой волейболиста.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягоще­ниями и без отягощений, имитационные и основные упражнения (ком­плексы прыжковых упражнений в разделе — развитие прыгучести).

Наиболее эффективны для развития прыжковой выносливости по­вторный, интервальный, круговой методы тренировки.

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии -1-3 мин; интенсивность — без пауз между прыжками; отдых между сериями 1-4 мин; количество серий — 5-8 .

**Примерные основные упражнения для развития прыжковой выносливости**

1. Нападающий удар со второй передачи из зоны 4(2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.

2. Серия нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполня­ет ассистент).

3. Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокиро­вание нападающего удара с противоположной стороны площадки. Вы­полнить эти же действия в зонах 3,2,3,4.

4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2(4).

5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2.

При выполнении серий упражнений для развития специальной вы­носливости можно не исходить из стандартного времени пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пуль­са к уровню 120-130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каж­дой «порции» работы волейболист подсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 с, можно начинать выполнять следующую серию.

**Игровая выносливость** — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством

150

партий (6-9), игр неполными составами ( 4х5, 4х3, 3х5 и т.д.), игр на время. Действенными средством совершенствования игровой выносли­вости является использование в процессе игры (при достижении счета 5,10,15 и в паузах между партиями) упражнений различного трениру­ющего воздействия. Вот некоторые из них:

— прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди — 15 прыж­ков для одной ноги;

— кувырок вперед, рывок на 6 **м,** падение, рывок 6 м, падение, 10 прыжков из глубокого приседа — повторить 2-3 раза;

— челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падениями на линиях, без пауз отдыха — 6 падений; через 30 с. вы­полнить еще раз;

— имитация нападающего удара с разбега с падением после призем­ления — по 5-8 прыжков и падений;

— подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей сторо­не площадки) — до 5 мин.

Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой па­узе давать упражнения, различные по тренирующему воздействию. Та­кой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать тех­нико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной ра­ботоспособности и волевых качеств.

Применение в тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

**Контрольные упражнения для определения уровня развития**

**скоростной и прыжковой выносливости**

1. Установить время пробегания дистанции 100 м. (одна пробежка);

— установить время пробегания дистанции 25 м (четыре пробежки) и вычислить средний показатель;

— учетверенный результат бега на 25 м. (с) сопоставить с результа­том бега на 100 м (чем меньше разница, тем лучше скоростная вынос­ливость).

2. Бег «елочкой» на одной стороне площадки. На боковых линиях (по 3 мяча на линии) через 3 м. от лицевой линии устанавливаются 6 на­бивных мячей. Старт — от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с каса­нием следующих мячей (с).

3. Бег к четырем точкам из центра площадки (раздел специальная быстрота). Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха.

151

1. Прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног (к росту мужчины прибавить 1 м, к росту женщины — 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (определяется количество прыжков).

2. Прыжки с разбега с доставанием максимальной высоты — марки­ровки (определяется количество прыжков).

3. Выполнение нападающего удара с разбега из зоны 4(2) в течение 3 мин для мужчин и 2 мин для женщин с интенсивностью 12 нападаю­щих ударов в минуту. Оценивается попадание мяча в мишени (квадраты 3х3 м), которые маркируются по боковым линиями за линией нападе­ния. Нападающие удары проводить поочередно в обе мишени. Потерей мяча считаются удары в сетку, за пределы площади, мимо мишени.

*Классификация:*

3-4 потери мяча — высокий уровень

5-8 потерь мяча — хороший уровень

9-12 потерь мяча — средний уровень.

**Ловкость.** Ловкость среди других физических качеств волейболистов занимает особое положение. Во-первых, высокий уровень развития лов­кости — решающая предпосылка для качественного освоения и совер­шенствования техники игры; во-вторых, «ловкий» спортсмен быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям в соревновани­ях и выбирает наиболее эффективные средства ведения игры.

Выполнение любого технического приема строится на основе ста­рых координационных связей. Чем больший запас разнообразных дви­гательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуа­циях. В связи с этим, основной путь развития ловкости — это обогаще­ние спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации.

При развитии ловкости необходимо выполнять следующие положения:

— упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точ­ности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основ­ной части тренировки;

— упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодей­ствий, изменение пространственных границ, скорости или темпа дви­жений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

— объем упражнений и длительность серий в рамках одной трени­ровки должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается трени­рующее воздействие;

— дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, по­этому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помо­щью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастичес-

152

ких и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных ус­ловиях, на местности и т.д.

Для развития ловкости используют самые разнообразные упражне­ния, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложив­шейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных дей­ствий.

Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению за­паса двигательных навыков (общей ловкости), на основе которых раз­вивается способность к освоению и вариативному применению техни­ки игры в волейбол (специальная ловкость).

**Примерные упражнения для развития ловкости**

1. Бег через барьеры различной высоты.

2. Бег на скорость различными способами с изменением направле­ния.

3. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.

4. Пролезть между рейками лестницы.

5. Вращение мяча на шнуре на разной высоте — подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.

6. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувыркания прием или передача мяча).

7. Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча

8. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90", 180', 360° (после поворота прием или передача мяча)

9. Блок, поворот на 180° — прием мяча с падением.

10. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°

11. Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой. Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излиш­ней напряженности, а следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении упражнений на лов­кость является воспитание психологической настроенности на конеч­ный результат — превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера.

**Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости**

1. Старт (на расстоянии 2 м от места старта лежит набивной мяч); на бегу подобрать мяч, нести его 3 м; далее катить его «зигазгом» , огибая 4 стойки; поднять мяч, держать в руке и бежать в противоположном направлении 2 м; далее кувырок вперед; прыжок через банкетку (ска­мейку, стул); проползти под следующей банкеткой; бег спиной вперед, обегая три стойки, и финиширование. Общая длина дистанция 20 м (10 м в одном направлении, 10 м в другом).

153

2. Бег на ловкость по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. Набивные мячи (1 кг) лежат на линии нападения:

один в середине площадки, два других, на расстоянии 1 м от боковой линии. Две банкетки стоят перпендикулярно сетке между зонами 2-3 и 3-4 у сетки.

Выполнение: старт из зоны 1 из положения упор присев: кувырок вперед, рывок до набивного мяча; взять мяч и с разбега бросить двумя руками через сетку в зону нападения; пролезть под банкеткой, взять второй мяч и далее те же действия, что и в начале испытания. После броска третьего мяча через сетку — падение (перекат на грудь — живот, бедро — спину) и финиширование бегом спиной вперед по боковой линии до лицевой (с).

3. На высоте 80% от максимального прыжка волейболиста и на рас­стоянии 80-100 см от середины центральной линии натягивается вере­вочка. В центре противоположной площадки маркируется мишень раз­мером 1х1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в ми­шень, преодолевая препятствие с разбега в прыжке (к-во попаданий).

4. Волейболист имитирует блокирование, затем падение (для жен­щин 1 раз отжаться) и выполняет передачу мяча (после каждого раза действий) с 8,6,3 м на точность в цель, по 10 раз с каждой точки. Передача мяча с оптимальной траекторией. Цель с 8 м — диаметр 1 м, с 6м— 0,75 м, с 3 м — 0,5 м. Мишень на стенке (к-во попаданий).

**Гибкость.** Гибкость — это подвижность во всех суставах, позволяю­щая выполнять разнообразие движения с большой амплитудой.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, делятся на ак­тивные и пассивные. Активные упражнения выполняются самим спорт­сменом, а пассивные — с помощью партнера, спортивного снаряда, отягощения и др. Упражнения выполняются пружинисто, сериями по 10 — 15 движений в серии с небольшими перерывами между сериями — 10 — 20 с), постепенно увеличивая амплитуду движений. Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление.

Обычно упражнения на гибкость выполняются в утренней размин­ке, в разминке, предшествующей тренировке, но можно и нужно вклю­чать их в самостоятельную часть занятия (10-15 мин), чередуя упраж­нения на растяжение с силовыми упражнениями, которые воздейство­вали бы на одни и те же группы мышц.

Достигнутый уровень развития гибкости сохраняется в том случае, если спортсмен регулярно поддерживает его минимум один раз в день и ежедневно.

**Примерные упражнения для развития гибкости**

***А. В лучезапястных суставах:***

1. Отталкивание кистями от стены.

2. Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).

154

3. Опорный прыжок через гимнастического коня.

4. Руки подняты вверх с гантелями — движения вперед-назад.

5. Ходьба в стойке на руках, ноги поддерживает партнер.

6. Отталкивание от пола в упоре лежа.

7. Перемещение по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

***Б. В плечевых суставах:***

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.

2. Маховые движения руками в наклоне вперед.

3. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.

4. С партнером, стоя спиной друг к другу. Поднять руки вверх (в стороны), зацепиться кистями — одновременный шаг вперед, назад;

шаг другой ногой вперед, назад и т.д.

5. В висе на кольцах (перекладине) раскачивания туловищем.

6. Стоя спиной к резиновому амортизатору, — круговые вращения руками назад; руки вверху — попеременная тяга руками вперед; руки в стороны — отведение рук назад и тяга вперед.

***В. В суставах позвоночного столба и тазобедренных суставах:***

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы — прогнуться.

2. Лежа на животе, руки в стороны — достать ногой разноименную

РУКУ.

3. Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, — прогибание, выпрямляя руки.

5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90° — наклоны к стоящей на полу ноге.

6. Стоя, поднять бедро до прямого угла — круговые вращения но­гой.

7. Сидя в положении барьерного бега, наклоны к прямой ноге.

8. Повороты туловища со штангой на плечах.

***Г. В коленных и голеностопных суставах:***

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.

2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.

3. Прыжки со скакалкой.

4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться, подавая таз вперед.

5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.

6. Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.

7. Носки стоп на возвышении (5-10 см) — подъем на возвышение.

155

**Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости**

Подвижность в том или ином суставе оценивается в линейных ме­рах или градусах.

1. Подвижность в тазобедренных суставах. Стоя на табуретке (бан­кетке), сгибание туловища вперед (не сгибая ног) продвигая ладони обоих рук вниз по измерительной рейке. Фиксировать показания по кончикам пальцев. Нулевое деление — верхняя поверхность табуретки (вариант: выполнить продольный шпагат — одна нога неподвижна, вто­рая скользит в сторону по измерительной планке).

2. Подвижность в крестцово-позвоночном сочленении. Выполнить гимнастический мост из основной стойки или положении лежа на спи­не. Оценки — «выполнено», «не выполнено».

3. Подвижность в плечевых суставах. Выполнить круг руками назад с измерительной палкой в руках. У измерительной палки одна рукоятка подвижная, другая неподвижна. Начальная ширина хвата — 60 см. По конечному положению подвижной рукоятки определяется расстояние между руками.

**Методические рекомендации**

Какие физические качества и в каких сочетаниях можно развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспо­могательные?

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

— упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;

— скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;

— упражнения на специальную выносливость (в небольшом объе­ме), затем на общую выносливость;

— упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;

— упражнения на быстроту, затем на силу;

— упражнения на ловкость, затем на быстроту;

— упражнения на силу, затем на общую выносливость;

— упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

Разнонаправленные упражнения могут повторяться по дням недели ( в каждом микроцикле) с разной частотой.

Прирост прыгучести наблюдается при выполнении упражнений с незначительными отягощениями — через день, а без отягощения по­лезно давать прыжковые упражнения (в небольшом объеме) — ежед­невно.

Ежедневная тренировка общей выносливости, силы мелких мышеч­ных групп, гибкости без отягощений дает положительный эффект, а

156

упражнения на специальную выносливость применять в тренировках как минимум через день.

При развитии взрывной силы с помощью основных упражнений надо подбирать такие отягощения, которые не приводили бы к наруше­нию двигательной структуры технических приемов. Оптимальным счи­тается отягощение весом до 40% от максимального.

Тренировочное занятие, направленное на развитие быстроты лучше проводить вечером, когда работоспособность организма обычно наи­большая. В течение недельного микроцикла оптимальным считается 2-4 занятия на быстроту.

Для усиления эффекта развития двигательных качеств (кроме спе­циальной выносливости) занятие с определенной преимущественной направленностью может повторяться 2—3 дня подряд. Например:

1-й день — развитие быстроты и взрывной силы и решение главной задачи тренировки;

2-й день — то же, что и в 1-й день;

3-й день — то же, что и в 1-й день.

Упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости, ре­комендуется включать в первую часть занятия.

**5.4.Психологическая подготовка**

Если строго следовать всем законам применения терминов, то не­обходимо говорить о «психической подготовке», так как название дол­жно происходить не от науки (психология), а от предмета подготовки. Мы говорим «физическая» подготовка, а не «физиологическая». Однако традиционно употребляется словосочетание «психологическая подготов­ка», которым мы здесь и будем пользоваться.

Психологической подготовкой спортсмена называется организован­ный, управляемый процесс реализации его потенциальных психичес­ких возможностей в объективных результатах, адекватных этим воз­можностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отно­шение к тому или иному сопернику.

Мы потому говорим о результатах, адекватных возможностям спорт­смена или команды, — что психологическая подготовка, являясь со­ставной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: (физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов пси­хической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, се результат будет адекватным возможностям, т.е. невы­соким.

157

Принято различать три основных вида психологической подготов­ки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоя­тельных задач:

1) общая психологическая подготовка,

2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям,

3) психологическая защита в конкретном соревновании.

В циклических видах сорта, связанных с большими, а главное, моно­тонными нагрузками, нередко выделяют как самостоятельный вид пси­хологическую подготовку к продолжительному тренировочному процессу.

Относительно самостоятельным подвидом является психологичес­кая подготовка тренера, играющая особую роль в любых спортивных играх, потому что реально ни в одном другом виде спорта, как в играх, тренер не участвует так активно в постоянном непосредственном уп­равлении соревновательной деятельностью своих подопечных. По со­держанию основных средств психической регуляции подготовка трене­ра и спортсмена совпадают, поэтому тренер может настраиваться на игру практически так же, как и спортсмен.

Прежде чем говорить о содержании названных выше трех видов пси­хологической подготовки волейболистов, необходимо кратко описать требования, которые предъявляет волейбол к психической деятельнос­ти человека. В психологии описание таких требований и условий специ­фической деятельности обычно называют психограммой.

**5.4.1. Психограмма волейбола**

Основные характеристики игры как специфической деятельности:

— выполнение сложных в моторном отношении действий, пред­ставляющих собой манипуляции с таким своеобразным предметом, как мяч;

— восприятие сразу нескольких объектов (спортсмен, мяч), как в центре, так и на периферии поля зрения;

— комплексное реагирование на быстрые перемещения нескольких объектов восприятия: партнеры, соперники и (с особенно высокой ско­ростью) мяч;

— принятие тактических решений в условиях лимита времени;

— вероятностное прогнозирование (оценка будущих действий парт­неров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений и прогнозе наиболее реальных ходов при данной тактической ситуации);

— рефлексия (рассуждение как бы за других спортсменов, при кото­ром создается возможность построить модель поведения другого чело­века по типу «я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я по­ступлю так-то»);

— быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответ­ственно — быстрая смена тактических решений, плана действий;

158

— активная деятельность всех игроков, находящихся на площадке (в этом отношении волейбол отличается от большинства других игр, где отдельные спортсмены могут временно оказываться в состоянии «оперативного покоя»);

— высокая значимость каждого действия с мячом (волейбол — един­ственный игровой вид спорта, где техническая ошибка карается не только самим ходом игры, но и судьей);

— максимальная включенность всех спортсменов в игру с первого тактического хода;

— переключение на разные по биомеханическим и психологичес­ким характеристикам действия с мячом: прием, передача партнеру, нападающий удар, блок, доигровка;

— постоянная готовность игрока к неожиданностям, как в отноше­нии изменения конкретной оперативной ситуации, так и в отношении хода игры.

Как показали исследования Л.С.Нерсесяна, время второй передачи составляет в среднем 1,3 с, приема мяча с подачи — 1,4 с, приема мяча после нападающего удара — 0,4 с. По данным В.А.Ускова, время про­слеживания за полетом мяча составляет 1,2 с, время решения самой «длинной» игровой задачи — не более 0,8 с, время обработки мяча — 0,16 с. Особенно отчетливо психическая напряженность игры связана с длительностью приема мяча после нападающего удара. Выполняя это важное для всей игры действие, волейболист должен воспринять все характеристики удара соперника, оценить направление полета мяча, спланировать свое действие, принять мяч, причем так, чтобы облег­чить прием мяча и выполнение второй передачи партнером. И вся эта совокупность действий занимает не более 0,4 с.

Приведенные временные характеристики свидетельствуют о том, что волейбол предъявляет весьма жесткие требования к быстроте и точности восприятия, к интенсивности и устойчивости внимания, к скорости и точности различных вариантов сенсомоторных реакций, особенно реак­ций на движущийся объект (антиципирующих), а также требует от игро­ка исключительной точности и дифференцированности движений.

Многообразие проявления отдельных психических качеств и свойств спортсмена можно наблюдать на примере такого, относительно про­стого в тактическом отношении игрового действия, каким является подача. Она относится к стандартным игровым действиям, которые имеют место в ситуациях, отличающихся относительной упорядоченностью условий выполнения и возможностью их выполнения при повторении в игре. Здесь спортсмен имеет достаточный запас времени для принятия решения и его осуществления, отсутствует прямая зависимость от дей­ствий соперника.

Выполнен анализ структуры подачи в волейболе (А.В.Родионов, А.А.Гераськин), в которой выделены четыре фазы: предварительная, подготовительная, основная и заключительная.

159

Предварительная фаза начинается после окончания предыдущего игрового эпизода и продолжается во время перехода игрока к месту подачи. По отзывам волейболистов высокого класса, в этот период про­исходит интенсивная внутренняя подготовка к предстоящему дей­ствию, оценка собственных возможностей, а также противника и парт­неров, проигрываются варианты тактического и технического содер­жания игрового действия. Прогнозируется дальнейшее развитие ситу­ации для создания максимальных преимуществ собственной команде после приема соперником подачи и определения своего места и роли в последующих эпизодах. При этом чаще всего происходит следующая психическая деятельность: подавление отрицательных эмоций (напри­мер, если предшествующая подача была неудачной); формирование установки на выполнение подачи в соответствии с принятым такти­ческим решением; мысленный отсчет времени, отведенного на вы­полнение подачи; определение оптимального момента ее начала. Для этого необходимы следующие психические качества и свойства: объем и распределение внимания, адекватность и объем оперативной памя­ти, точность вероятностного прогнозирования, глубинного зрения, точность специализированного восприятия — «чувства» ритма и темпа разбега и темпа выполнения подготовительных действий, «чувства» зоны подачи).

Главная задача основной фазы — точность реализации принятого тактического и технического решения в соответствии с игровой ситуаци­ей. Поэтому преимущество в этой фазе имеют спортсмены, способные в данный момент отвлечься от всего постороннего и сконцентрировать свои возможности на точной реализации двигательной задачи. В эту фазу включены такие компоненты психической деятельности, как слежение за мячом, самоконтроль темпа и ритма выполняемых двигательных дей­ствий. Необходимые качества и свойства: точность антиципирующей ре­акции и чувства времени, точность специализированных восприятий: «чув­ства» мяча, площадки, зоны. Именно такие специализированные вос­приятия во многом определяют мастерство волейболиста.

Важное звено в деятельности волейболиста — заключительная фаза. В нее входят самоконтроль за выполнением заключительных движе­ний, непроизвольное запоминание характерных особенностей выпол­нения подачи, ее оперативной анализ с одновременным слежением за мячом, действиями противника и прогнозированием дальнейшего раз­вития игровой ситуации. Необходимые качества и свойства: объем, ин­тенсивность и распределение внимания, адекватность оперативной па­мяти, быстрота восприятия и переработки информации, точность глу­бинного зрения, способность к мышечно-двигательному самоконтро­лю, точность специализированного восприятия — «чувства» времени полета мяча.

Краткий анализ психологического содержания только одного дей­ствия — подачи показывает, какие высокие требования предъявляет к

160

психике спортсмена игровая деятельность. Одновременно она способ­ствует развитию названных выше качеств и свойств, которые в своем единстве и составляют специальные способности волейболиста.

В свое время чешские спортивные психологи М.Ванек, В.Гошек и Б.Свобода установили высокий интеллект волейболистов: по показате­лям интеллектуальных способностей они опережают представителей большинства других видов спорта. Французский спортивный психолог Э.Тилль считает, что у волейболистов интеллект имеет своеобразную характеристику, которую он охарактеризовал как «скорость-динамизм», т.е. волейболисты не только способны быстро решать тактические зада­чи, но и быстро переключаться при смене ситуации. Причем речь идет и о чисто тактических ситуациях, и об игровых в более широком смысле слова, с психологическим подтекстом. Наверное, редко в какой спортив­ной игре может так резко меняться ситуация: только что команда уве­ренно лидировала в счете, например, 10 : 2, а вскоре уже проигрывает 10 :14, и судьба партии и всего матча висит на волоске. В большинстве случаев волейболисты отличаются достаточно сильным характером, «си­лой Я». Специальное тестирование личности спортсменов показало (Ф.В.Кондратьев), что для волейболистов типичны добросовестность, наличие твердых внутренних убеждений, самодисциплина. По данным В.И.Секуна, у них выражено стремление к доминированию, т.е. к на­вязыванию своего мнения, своей воли другим. Наконец, А.М.Мухамедалиев определил, что у волейболистов более высокий уровень тревож­ности, чем у представителей других спортивных игр. Он объясняет это повышенным чувством личной ответственности за любую ошибку, в том числе и техническую, чего нет в других игровых видах спорта. Тре­вожность — это так называемая психодинамическая характеристика ха­рактера, а повышенная тревожность совсем не означает «слабости» ха­рактера. Как раз стойкость характера — отличительная сторона классно­го волейболиста. Канадский психолог Б.Огилви так определил призна­ки стойкости характера:

«Спортсмен может вынести грубое обращение, способен сильно не расстраиваться в случае проигрыша, плохой игры и резкого с ним обра­щения, может правильно воспринимать критику и не нуждается в осо­бой поддержке со стороны тренера». Все эти качества проявляются у лучших волейболистов.

Краткая психограмма волейбола помогает искать необходимые сред­ства общей и специальной психологической подготовки.

**5.4.2. Общая психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечи­вающим психологическую готовность человека к деятельности в экст­ремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состоя -

161

ний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством моделей:

натурных (тренажеры) и словесно-образных (способы применения тре­нажеров здесь не описываются).

Прежде чем говорить об универсальных приемах, обеспечивающих готовность спортсмена к эффективной соревновательной деятельнос­ти, необходимо представить, какое состояние благоприятствует такой деятельности, а какое — мешает. В общих чертах психическим состояни­ем называют целостную характеристику психической деятельности за конкретный период, связанную с определенной динамикой психичес­ких процессов и психофизиологических функций и отражающую реак­цию человека на возбужденное или заторможенное состояние, состоя­ние страха, уверенности в своих возможностях, радости, насторожен­ности, ярости и т.д.

В игровых видах спорта, как и во всех других, в которых большую роль играет тактика, принято различать **напряженное состояние** ( а в спорте значительное напряжение неизбежно) двух видов: 1) операцио­нальную напряженность, связанную с трудностями решения такти­ческих задач, 2) эмоциональную напряженность, связанную с отно­шением спортсмена к тем или иным ситуациям. Хотя они и взаимосвя­заны, но бывает, что спортсмен начинает игру с чрезмерной эмоцио­нальной напряженностью, но несколько удачных тактических ходов быстро снижают ее, а бывает, что в игре с не очень тактически слож­ным соперником судейские ошибки, обидные реплики тренера «выво­дят из себя» и портят всю игру.

В принципе психическая напряженность не только неизбежна, но и необходима: в спокойном состоянии эффективно играть нельзя. Но при длительном или сильном воздействии возбуждающих или затормажи­вающих воздействий наступает перенапряжение, неблагоприятное со­стояние. В англоязычной литературе состояние напряженности называ­ется стрессом (теперь этот термин стал привычным во всем мире), при­чем положительное напряжение называется эвстрессом, а отрицатель­ное — дистрессом.

Обычно стрессовая ситуация вызывает повышение уровня активи­зации, мобилизацию сил, однако может вызывать и дезорганизацию поведения и деятельности. Противодействие неблагоприятным стрессогенным фактором осуществляется специальным овладением приемами регуляции психического состояния.

Прежде всего в систему противодействий влиянию дистресса долж­но входить управление мотивацией спортсмена. У спортсмена мотива­ция проявляется прежде всего в уверенности в себе. Важно не столько повышение уровня спортивного мастерства, сколько формирование у

162

спортсмена уверенности в том, что его мастерство обеспечит высокий спортивный результат. Дело тренера — налаживать положительные от­ношения между спортсменами и надежную связь между ними и собой, стимулировать положительную самооценку спортсменов, сводить к минимуму любые факторы, вызывающие потерю уверенности в своих силах. Давно известно, что успех человек склонен объяснять внутрен­ними причинами («я сумел»), а неудачу — внешними («мне помеша­ли»). Как ни странно, в спорте такую особенность просто необходимо использовать при управлении мотивацией. Каждый малейший успех (удач­ный прием подачи в тренировке) надо использовать для повышения у спортсмена чувства уверенности в своих силах. Иное дело — неудача. Здесь, как считают психологи, должен быть принцип «50 : 50», т.е. при­мерно в половине случаев соглашаться со спортсменом, что в неудаче меньше всего виноват он, а в половине — подчеркивать его недостат­ки, но при этом сразу показывать пути исправления.

Английский психолог Б.Уайт ввел термин «мотивация эффектив­ности» и показал, что главное в ней — **чувство компетентности,** т.е. спорт­сменом движет сознание того, что он именно компетентен в своем виде спорта: владеет всеми нюансами техники и тактики, физически хорошо подготовлен и превосходит в чем-то большинство других. Это чувство узкое: связующего игрока интересует прежде всего, в чем он может превосходить связующих других команд. Это должен использо­вать тренер, выделял каждый мельчайших признак мастерства, по ко­торому данный спортсмен отличается от других представителей амп­луа. Даже материальные блага неосознанно оцениваются спортсменом как оценка собственной компетентности, иными словами, это как бы «гонорар за компетентность». И в зарубежный клуб можно попасть, будучи именно высоко — компетентным в своем виде спорта (или иметь явную перспективу достижения компетентности).

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с **воспита­тельным процессом:** применение любого педагогического средства толь­ко тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каж­дого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий волейболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь раз­ных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аут­сайдеров — «козлов отпущения»).

Спортивные психологи иногда говорят, что воспитание спортсмена высокого класса неизбежно должно включать в себя направленное фор­мирование определенных черт эгоизма (даже в спортивных играх). Дру­гое дело, что такие черты формируются сами по себе, но без управляю­щих воздействий. Талантливому спортсмену можно не бояться говорить «ты — талант»: если он достаточно умен, этим его не испортишь, а умственно недалекий человек едва ли добьется высоких результатов, по крайней мере в волейболе. Такое постоянное напоминание способ­ствует формированию у спортсмена как бы «психической защиты» про-

163

тив неблагоприятных жизненных ситуаций. К тому же такое внушение, если его конкретизировать, указывает пути формирования специаль­ных способностей: например, отмечая, что у спортсмена выдающаяся прыгучесть, тренер одновременно подталкивает спортсмена на посто­янную работу над совершенствованием этого качества. Настоящий про­фессионал не удовлетворяется высоким уровнем своей способности («за­чем над ней работать — она у меня и так налицо»), а наоборот стремит­ся повысить ее, чтобы максимально использовать свое преимущество над соперниками. Внушение типа «ты талант», «ты незаурядный чело­век» распространяется не только на процесс совершенствования специ­альных способностей, но и на регуляцию текущих состояний: незау­рядной личности нечего бояться давления прессы, замкнутого простран­ства тренировочных сборов, недружелюбных фанатов, необъективного судейства и т.д. Помогает такой регуляции и анализ проделанной рабо­ты за определенный период времени («мы сделали все, что планирова­ли и что необходимо для высокого результата»). Это — тоже психологи­ческая защита и элемент общей психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка в качестве основных своих раз­делов содержит управление **психическим** состоянием спортсмена, даже безотносительно к специфике спортивной деятельности. Управляя со­стоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоян­но находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, по­степенно это станет привычным состоянием и перерастает в устойчи­вую черту личности, которая называется личностной тревожностью. Постоянная неконтролируемая агрессивность становится со временем чертой личности, а с этим трудно справиться.

Известный спортивный психолог Г.Д.Горбунов писал, что общая психологическая подготовка представляет собой процесс развития свойств личности посредством систематического управления психическим со­стоянием. Целенаправленная и достаточно продолжительная общая пси­хологическая подготовка приводит к тому, что необходимость управле­ния спортсменом извне становится все меньше и меньше. Усовершен­ствованная система саморегуляции позволяет спортсмену успешно уп­равлять собой в условиях все возрастающих психических и физических напряжений и перенапряжений, благодаря чему появляется возмож­ность в полной мере раскрыть свою мышечную, функциональную и интеллектуальную подготовленность.

Существуют приемы **психической регуляции** (чаще всего — саморе­гуляции), которые не зависят от особенностей вида спорта и подходят, например, для снятия перенапряжения в любом случае. Прежде чем приступать к овладеванию приемами такой саморегуляции, необходи­мо знать признаки неблагоприятного психического состояния. При всем разнообразии индивидуальных вариантов таких признаков их делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревож­ности. Наиболее типичные для первой группы:

164

— ощущение сердцебиения;

— сухость во рту;

— частая зевота;

— неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;

— влажные ладони и ступни;

— изменение голоса («хриплый»);

— дрожание мышц, тремор;

— покраснение кожи, особенно лица («вазомоторика»);

— ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна и часто снимается хо­рошей разминкой. Больше того, многие спортсмены не могут эффек­тивно действовать, пока не испытывают предстартовой соматической тревожности. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно дей­ствовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что сома­тическая тревожность — хорошая исходная позиции для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело — конгнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует чувство све­жести даже после ночного сна, часто бывают головные боли, сон ко­роткий, причем в сновидениях происходят неприятности с самим спортсменом или его близкими. Еще один яркий признак такого состоя­ния — капризность. Здесь нужно различать разновидности капризности. В принципе многие спортсмены на пике спортивной формы становятся капризными по мелочам. Когда же капризность переходит в беспричин­ную раздражительность, со срывами в настроении и поведении, есть основание говорить о том, что нервозность уже перешла в стадию асте­нии. Здесь уже нужны специализированные средства психорегуляции.

При всем многообразии программ психической регуляции основ­ными являются:

1. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

— средства целеполагания (постановка целей, при которой человек ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров как на необходимую и даже желательную часть своего самосовершен­ствования);

— организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от сресс-факторов;

— аутотренинг (здесь имеется в виду та специфическая форма аутот­ренинга, которая связана с формированием готовности к конкретной деятельности, а не традиционная аутогенная тренировка в понимании ее автора — И.Г.Шульца).

2. Программы воздействия на физиолого-соматический компонент человека, при этом не только регулируется соматическая напряжен-

165

ность, но и опосредованно создается необходимое состояние готовнос­ти к трудной деятельности:

— варианты психомышечной тренировки;

— самоконтроль за состоянием мимических мышц;

— самоконтроль дыхания.

3. Программы воздействия на поведение: контроль и регуляция по­веденческих реакций.

Первая часть психорегулирующих программ имеет свою специфику по отношению к волейболу, поэтому будет рассматриваться ниже. Здесь . же речь идет только о тех программах, которые реализуются в процессе общей психологической подготовки.

Исходным пунктом любой психорегулирующей работы, будьте ком­плексная программа или регуляция, направленная на физиолого-соматический или поведенческий компонент, является прежде всего то, чтобы спортсмен имел четкое представление о себе и своем теле, потому что, зная в подробностях свое «Я», он лучше управляет своим поведением. Особую роль играют лицо и мимическая мускулатура (здесь мы не бу­дем останавливаться на роли ладоней и подошв, массируя которые можно воздействовать на любой орган и тоже регулировать психическое состо­яние).

Активному использованию мимики как средства психической регу­ляции помогает зеркало, потому что, глядя на себя, можно оценить все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляются тревога, неуверенность в сво­их силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.). Одной из первых ре­комендаций психорегулирующего свойства является следующая: «Хо­тите успокоиться — проследите, чтобы были расслаблены мышцы лица, особенно лба, щек и глаз.» На начальной стадии такой психорегуляции рекомендуется в сложный момент задавать себе вопросы для самоконт­роля: «Как лицо? Не сжаты ли зубы?» На следующем этапе уже начина­ется тренировка расслабления как главная часть психомышсчной тре­нировки: «Мое внимание останавливается на моем лице. Мое лицо спо­койно. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щек расслаблены. Губы и зубы разжаты. Мое лицо как маска».

После этого переходят к регуляции тонуса скелетных мышц. Пред­варительно напрягают мышцы рук (например, сжимают в кулак), за­тем расслабляют их, приговаривая следующие регулирующие формули­ровки: «Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены. Мое лицо спо­койно и неподвижно».

Затем напрягаются мышцы ног, например, из положения сидя не­много привстать с переносом тяжести всего тела на пятки, и прогова­риваются следующие фразы: «Внимание на ноги! Мои пальцы ног рас­слаблены. Мои стопы и голени расслаблены. Мои бедра расслаблены. Мои ноги полностью расслаблены. Мои руки и ноги полностью расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно».

166

Затем напрягаются мышцы шеи, например, максимально откинув го­лову назад, и произносят такие слова: «Мышцы шеи и затылка расслабле­ны. Моя спина расслаблена. Грудь и живот расслаблены. Все мое тело спо­койно и неподвижно. Мое лицо, мое тело полностью расслаблены».

Снижение тонуса скелетных мышц средствами психомышечной тре­нировки обычно сопровождается появлением состояния покоя, урав­новешенности, спокойной уверенности в своих силах. Поэтому она и называется психомышечной тренировкой, поскольку регулирует не толь­ко состояние мышц, но и психическое состояние. Это состояние, про­извольно формируемое, называется релаксацией, то есть снижением психической активности на фоне мышечной расслабления.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формула­ми психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее, размереннее дыхание (сначала за этим необходимо спе­циально следить, затем такой самоконтроль происходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Изменение ритма дыхания способствует и повышению уровня ак­тивации человека. На этом построена методика дыхательных упражне­ний «пранайяма» как часть известной индийской системы «хатха-йога». Специалисты специально изучают технику «полного вдоха» — это мак­симальное использование легких и получение как можно большего ко­личества «праны» (дающего жизнь вещества, извлекаемого из воздуха).

Затем изучается медленное и ритмическое дыхание как средство ре­гуляции.

Его общий вид:

— произвести глубокий выдох через нос, втянуть живот;

— медленно вдохнуть, расслабить мышцы живота;

— продолжать выдох, распрямить грудную клетку;

— продолжать вдох, поднять плечи;

— задержать дыхание;

— произвести глубокий выдох, расслабить плечи, втянуть живот. Между повторениями связки «вдох-выдох» нужно удлинять паузу, постепенно удлиняя ее до счета «10».

Для овладевая техникой дыхания рекомендуют такие упражнения:

— представьте себе светящийся шарик;

— «поместите» его мысленно в вашем животе;

— постарайтесь «мысленным взором» проконтролировать его пере­мещение таким образом:

— при вдохе он опускается вниз, при выдохе поднимается наверх и занимает исходную позицию; чем глубже дыхание, тем больше ампли­туда движения «шарика» и наоборот; чем чаще вы дышете, тем быстрее движется шарик, и наоборот. Изменяйте глубину и частоту дыхания, не теряя из виду перемещения созданного в образе «светящегося шарика».

Чередование глубокого вдоха и резкого выдоха, короткого вдоха и медленного, «полного» выдоха (на 2, 4, 8 тактов) способствует повы-

167

шению уровня активации. После каждой серии дыхательных упражне­ний производится самоконтроль сердечной деятельности по пульсу. Если мы хотим учащения пульса, то просто контроль за ним, на фоне такого желания, уже дает нужный эффект.

Одним из средств психической саморегуляции является контроль за своими движениями и тренировка регулирующих движений.

Г.Д.Горбунов рекомендует следующие средства для развития уме­ния контролировать темп выполняемых движений:

1) тренировать плавность и медлительность движений при различ­ных эмоциональных состояниях; например, плавно и медленно сжи­мать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, по возможности так же писать, говорить, ходить;

2) использовать в тренировках чередование быстрого и медленного, плавного и резкого рисунка выполнения движений: например, 2-3 мин делать все медленно и плавно, затем 1-2 мин быстро и резко, намерен­но имитируя суетливость и нервозность. Далее — опять медленно. Мож­но не бояться имитации нервозности, которая в данном случае являет­ся психологической тренировкой. Кроме того, такие контрасты в тре­нировке постепенно формируют умение обнаружить нарушения темпа психических процессов в состоянии эмоционального возбуждения и регулировать его. При этом важно помнить о ритме речи. Размеренный и четкий ритм помогает оптимизировать психическое состояние, «рва­ный» ритм в таких ситуациях вреден;

3) во всех случаях жизни так организовывать свою деятельность, чтобы обстоятельства не вынуждали спешить и нервничать без особой необходимости.

В раздел «Общая психологическая подготовка» должны обязательно входить упражнения на **концентрацию,** пользоваться которыми можно в любых ситуациях, как спортивных, так и житейских. Вот вариант тако­го упражнения:

— сядьте в свободную расслабленную позу;

— сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха (как описано выше). Зак­ройте глаза и полностью расслабьтесь. Еще глубже...

— по мере расслабления представьте себе ваши руки и проговорите про себя: «Я спокоен, мое тело расслаблено... Мои руки расслабленные и теплые... Тепло разливается от локтя до пальцев... от локтя до плеча... Мои руки теплые и расслабленные...». Продолжая представлять свои руки, эти формулы надо повторять несколько раз.

По окончании такого сеанса откройте глаза. Несколько раз напряги­те и расслабьте ваши руки и почувствуйте, что руки, а затем шея, грудь, живот наполняются энергией.

Выберите какой-нибудь маленький предмет в поле вашего зрения, сконцентрируйте на нем свое внимание. Просто наблюдайте за ним безо всяких умозаключений. Постарайтесь исключить при этом все ваши

168

мысли и телесные ощущения. Отвлекайтесь от всего прочего, все вни­мание — на предмете. Постепенно восприятие этого предмета полнос­тью заполнит ваше сознание. По окончании процедуры закройте глаза, глубоко вдохните и медленно выдохните. Повторите такое упражнение несколько раз в день. Со временем вы убедитесь в том, как быстро возникает ощущение концентрации после таких сеансов.

К частным задачам общей психологической подготовки обычно от­носят **борьбу с бессонницей,** хотя она проявляется чаще всего непосред­ственно перед ответственными играми. Но бессонница может возник­нуть и как следствие неблагоприятных реакций на тренировочные на­грузки.

Хотя главным условием хорошего сна считается правило ложиться спать всегда в одно и то же время, это не всегда помогает и не всегда выполнимо. Спортсмену желательно внушать, что бессонница обычно бывает тогда, когда организм не нуждается в сне. И если не спится, лучше чем-нибудь заняться (например, почитать, послушать спокой­ную музыку с помощью аудиоплейера), чем безуспешно пытаться ус­нуть. Можно даже заняться идеомоторным тренингом, мысленно вос­производя привычные технические действия, но без всяких эмоцио­нальных оценок. Представление успешных действий в дремотном со­стоянии улучшает психическое состояние, воздействуя на альфа-волны коры головного мозга, и закрепляет технико-тактические навыки, по­этому его называют альфа-визуализацией.

Термин «визуализация» не всегда означает, что спортсмен может использовать только зрительные образы. Чаще бывает необходимость при мысленном представлении своих игровых действий задействовать все органы чувств. В таком случае игрок должен в процессе моделирова­ния ситуации мысленно «увидеть» расположение соперников на пло­щадке, «услышать» звук удара по мячу, «почувствовать» соприкосно­вение ладони с мячом. Альфа-ритм возникает в коре головного мозга в момент засыпания или сразу после пробуждения. Поэтому такую визуа­лизацию надо проводить в дремотном состоянии, и она хорошо помо­гает создать психическое состояние, характерное для эффективного иг­рока. Визуализация в форме бета-программирования более осознанная, она бывает тогда, когда спортсмен находится в состоянии бодрствова­ния и помогает ему заранее проигрывать тактические ситуации игры, а не просто ощущения от какого-то действия.

Таким образом, визуализация может быть двух видов. При внеш­ней, спортсмен видит себя как бы со стороны, как на экране телевизо­ра, при второй, игрок «помещает» себя в игровую ситуацию и мыслен­но не только выполняет действия, но и старается «почувствовать» их, как они протекают на самом деле. Исследования показали эффектив­ность того и другого вида визуализации, спортсмен должен сам ре­шить, какой ему больше подходит.

В процессе общей психологической подготовки развиваются необхо-

169

димые свойства и качества спортсмена, а также создаются условия для полной реализации его возможностей в тренировочном процессе.

Психологи считают, что спортивное совершенствование неотдели­мо от постоянной работы спортсмена над точностью **ощущений** при вы­полнении двигательных действий. Можно сотни раз за тренировку выполнять подачу, но без оценки всех своих ощущений после каждой попытки и анализа причин любой, самой незначительной ошибки, про­гресса в эффективности подачи не будет. Важно запоминать все свои ощущения после особенно удачной подачи. Необходимо еще помнить о том, что существует критическая точка для любых повторений игровых действий, после которой отдача от таких повторений снижается. Опыт­ным путем можно установить для каждого игрока такую критическую точку, чтобы не работать над совершенствованием приема бесполезно.

В любое тренировочное занятие по возможности надо включать ва­риант «идеального» выполнения движений (но не тактических действий), которое называется идеомоторным выполнением. Вообще этот прием можно использовать практически в любой обстановке, и особенно эф­фективно — перед сном. Когда мысленно выполняется не технический прием сам по себе, а целая и главное — конкретная игровая ситуация, это уже называется ментальным выполнением действия. Это наиболее сложный вариант визуализации, о котором речь уже шла выше. Мен­тальные действия несут большой эмоциональный заряд. Можно вспом­нить последнюю игру (или любую удачную) и мысленно вновь проиг­рать какой-то эпизод: ударный прием мяча партнером, точный пас свя­зующего и собственный мощный нападающий удар в обвод тройного блока. Для выполнения идеомоторных и ментальных действий надо раз­бираться в биомеханике волейбола, а также иметь достаточно развитые воображение, представление и образную память, чтобы создать точный зрительный и мышечный образ проигрываемой ситуации (или одного действия).

Американский спортивный психолог Б.Кретти писал **о роли указа­ний тренера и самоприказов спортсмена** при технико-тактической подго­товке следующее. После завершения упражнения или игровой комбина­ции спортсмену необходимо некоторое время для их оценки, то есть он должен прочувствовать само движение и результаты прилагаемых уси­лий до того, как тренер выскажет свое мнение. Чем более совершенен навык, тем меньше формальных инструкций должен получать спорт­смен. При большом количестве указаний тренера внимание спортсмена «распыляется» и упускается контроль за главным. Здесь больше нужны самоприказы спортсмена типа: «Четче наскок», «Не разворачивай кор­пус при этом ударе», «Сопровождать мяч!» и т.д. Здесь важен личност­ный смысл таких самоприказов: я знаю, что мне в таком нападающем ударе не надо поворачивать корпус.

Для реализации технико-тактических задач необходимо создание соответствующей **психологической обстановки,** а также условий, в кото-

170

рых проявляются волевые качества игрока. Это достигается ведением тренировок, концовка которых проходит на фоне сильного утомления («тренировка до отказа»), усложнением условий выполнения игровых действий (например, с отягощением на поясе), широким использова­нием соревновательных форм тренировочных упражнений (например, двусторонние игры в разных по численности составах, с гандикапом, по формуле тай-брейка, с различными «премиями» и «штрафами» за неудачные действия, с разными условиями игры для соперников, ког­да одна команда играет, предположим, только в два темпа), постанов­кой усложненных тактических задач (игровые упражнения с «запрета­ми» на определенное действие или, наоборот, с бонификацией за опре­деленный нападающий удар, упражнения со сменой игровых функ­ций, когда роль связующего исполняет другой игрок).

Психологическая подготовленность игроков во многом определяет­ся режимом **тренировки** в плане рационального соотношения не только работы и отдыха в физическом смысле, но и напряжения и релаксации в психологическом смысле. Напряженные моменты тренировки долж­ны логически увязываться с моментами психологического расслабле­ния, снятия напряжения. Стрессовая тренировка, когда тренеры «под­стегивают» игроков, обязательна один-два раза в микроцикле, но она должна чередоваться с тренировками с легким психологическим фо­ном, когда намеренно создаются условия для того, чтобы у спортсме­нов «все» получалось».

Выполнение таких психологических условий способствует, помимо прочего, увеличению сыгранности команды.

По результата исследований, выполненных на материале волейбола В.И.Казьминым, сыгранность волейбольной команды определяется сход­ством психофизиологических реакций спортсменов, высокой степенью оперативного мышления игроков, хорошим психологическим климатом и внутригрупповой приемлемостью игроков, такими личностными чер­тами, как умеренная тревожность, экстравертированность, самоконт­роль. Предлагаются такие методы повышения сплоченности команды:

— формирование звеньев и связок на основании учета степени со­вместимости спортсменов в мыслительной деятельности при оператив­ном решении тактических задач;

— коррекция отношений внутри команды на основе изучения психологического климата в ней, симпатий и антипатий игроков, вза­имоотношений в команде, роли лидеров, «отвергаемых» (которые не­обходимы каждой команде), и «маргиналов» (занимающих шаткое по­ложение, не всегда попадающих в состав;

— специальные упражнения, направленные на повышение скорос­ти и точности оперативного мышления;

— индивидуализация учебно-тренировочного процесса и управле­ния командой во время игры на основании знаний о взаимоотношени­ях в команде и об особенностях личности каждого игрока.

171

Особенно важно учитывать такое положение по мере приближения ответственных соревновательных игр, но это уже относится к сфере специальной психологической подготовки.

**5.4.3. Специальная психологическая подготовка**

В том случае, когда цель психологической подготовки — подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение та­ких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, кото­рые являются ведущими для данной команды, формирование у спорт­смена и команды психических «внутренних опор», преодоление психи­ческих барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкрет­ным соперником, психологическое моделирование условий предстоя­щей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подго­товленности каждого игрока и команды в целом, создание психологи­ческой программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с ее планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей коман­ды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних трени­ровок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в после­дние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уро­вень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков, как это нередко делает Н.Карполь.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет про­цесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это по­стоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оп­тимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверен­ности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров и маргиналов. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчи­во обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успеш­ных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах, и тех же маргиналов.

В этот период тренер использует вербальные (словесные) психоло­го-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсме­на со стороны).

Среди них:

1. *Создание внутренних психических опор.* Этот прием применяется в последних тренировочных микроциклах и наиболее эффективен по от­ношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравнове-

172

шенным спортсменам. Он основывается на том, что убеждение спорт­смена в его высоком потенциале искусственно подкрепляется создани­ем условий, при которых потенциал должен проявиться. Например, по согласованию со связующим игроком, делается вторая передача таким образом, чтобы после нее хорошо проходил излюбленный нападающий удар игрока, у которого создаются внутренние опоры. Вообще создание при выполнении игровых упражнений условий, при которых «игра идет», часто применяется в предыгровой подготовке команд.

2. *Рационализация.* Это универсальное средство годится для любых спорт­сменов, но особенно подходит для мнительных, которых в волейболе немало, и игроков с признаками психического пресыщения. Заключает­ся в рациональном объяснении тренером механизмов возникающих не­благоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации. Это может делать и сам спортсмен в форме самовнушения. Например, при появлении бес­причинного раздражения: «Я знаю, что раздражительность — один из признаков вхождения в спортивную форму; раз я стал раздражитель­ным, значит я близок к пику и готов сыграть хорошо.» Или: «У меня появляются признаки предстартового волнения (такие-то) — это волне­ние можно использовать и настроить себя на активную игру».

3. *Сублимация.* Прием заключается в искусственном вытеснении од­ного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориен­тировке в отношении решаемых в игре задач. Здесь существует принцип «белой обезьяны» (Ходжа Насреддин обещал толпе чудо при условии, что в это время никто не будет думать о белой обезьяне; чудо не состо­ялось, но люди признались, что невольно думали о запретном). Так и в спорте: если стараться не думать об исходе предстоящей игры, но не­вольно только об этом и будешь думать. Чаще всего сублимация заклю­чается в «переводе» суждений спортсмена из эмоционально окрашен­ной оценки наиболее вероятного исхода игры в сферу технико-такти­ческого ее содержания («Главное — подстраховывать наш блок», «Луч­ше буду подавать не так мощно, но безошибочно» и т.д.). Особенно нуждаются в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности вследствие спортивных или жи­тейских неудач и травм.

4. *Десенсибилизация.* Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один-два дня до ответ­ственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть. Негативные эмоции, которые при этом возникают, играют роль «очищения» (катарсиса). Та­кое средство, правда, противопоказано особо мнительным спортсме­нам. А после таких неприятных воздействий вспоминается, наоборот, успешная игра с внушением, что теперь будет только так.

173

5. *Деактуализация.* Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Различаются прямая Деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда наме­ренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить. Для при­менения такого вербального воздействия нужен тонкий психологичес­кий подход и педагогический такт тренера, иначе слишком прямоли­нейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта.

Большинство средств психорегуляции на этапе специальной психо­логической подготовки объединяются в форме так называемой мен­тальной (умственной) тренировки.

По определению шведского психолога Л.Э.Унестоля, ментальный тренинг представляется собой комплекс средств, включающих:

— умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию;

— умение точно контролировать собственные психофизиологичес­кие и поведенческие реакции на ту или иную обстановку;

— специальные приемы внушения и самовнушения.

Эти приемы основаны на словесных воздействиях, описанных выше, и образах, которые формируются у спортсмена, когда он представляет (визуализирует) различные игровые ситуации и свои действия в них. Визуализировать можно себя, собственный образ (использование ви­деозаписей позволяет теперь спортсменам хорошо видеть себя со сторо­ны), причем не только зрительный, но и мышечно-двигательный, так­тильный, а также соперников, партнеров.

Имеются программы ментального тренинга, направленные на ос­вобождение спортсмена от отрицательной информации (неприятных воспоминаний), изоляцию от обстановки предстоящих соревнований, формирование двигательных программ «идеальных» действий, образа «Я», успешно действующего в трудной ситуации (отбил трудный мяч, мощно пробил в блок и мяч ушел в аут, хитро переиграл блок), кон­центрации на предстоящую игру, когда вся установка направлена на создание готовности успешно сыграть «здесь и сейчас».

Как и большинство других средств ауторегуляции, ментальная тре­нировка включает в себя приемы как визуализации, так и самовнуше­ния. Вот пример одного из таких вариантов.

1. Выберите место, где бы вас никто не потревожил 10-15 мин. Зай­мите удобную позу. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко. Рас­слабляйтесь в течение 2-3 мин.

2. Представьте себе перед собой белый экран. Сосредоточьте на нем внимание.

3. Вообразите круг, который заполняет экран и медленно раскрасьте его голубой краской.

4. Сделайте цвет круга как можно более глубоким и сочным, затем медленно измените цвет. При возможности повторите процедуру, сме­нив несколько цветов.

174

5. Теперь пусть круг исчезнет, расслабьтесь и проследите за спонтан­ными образами, которые могут возникнуть.

6. Вообразите на белом экране чашку, рассмотрите ее со всех сто­рон, наполните ее цветной жидкостью (сок, фруктовая вода).

7. Теперь пусть этот образ исчезнет, а появится другой — волейболь­ный мяч. Рассмотрите его внимательно.

8. Расслабьтесь и следите за спонтанными образами, которые будут возникать в сознании. Если это игровые эпизоды, пусть они будут не­значимыми (например, играют какие-то команды и мяч легко переле­тает с одной стороны площадки на другую).

9. Выберите несколько эпизодов вашей игры, когда вы сыграли осо­бенно удачно. Полюбуйтесь на свою игру.

10. Игра продолжается. Расслабьтесь и наблюдайте за ней.

11. Представьте себе лица своих родных, друзей, партнеров и самого себя.

12. Закончите сеанс тремя циклами полного дыхания.

**5.4.4. Психологическая защита в ходе игры**

Непосредственно в день игры основная направленность регулирую­щих воздействий — создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия в основном перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обо­значаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства увереннос­ти в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы само­внушения:

1. Я полностью контролирую свое поведение.

2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.

3. Я контролирую свои мысли и эмоции — я этому научился.

4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.

5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.

6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.

7. Мое сильное тело и мозг — едины.

8. Моя команда — едина.

9. Я представляю себя счастливьм и успешным.

10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной. Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер дол­жен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каж­дом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиг­рала. Исследования показали, что больше помогают индивидуальные, интимные ритуалы. Командные ритуалы эффективны только тогда, когда стали устойчивой традицией и связаны с большими спортивными побе­дами.

175

Игроки используют мысленно произносимое слово, которое явля­ется как бы ключом к началу успешных действий. Например, перед первым свистком судьи: «Пошли!, «Началось!», «Вперед!» и другие та­кого рода слова. Полезно добавлять про себя на первых минутах игры:

«Я контролирую ситуацию». Последняя формула помогает формировать чувство уверенности в своих силах и способствует психическому само­контролю. Ключевое слово может постоянно использоваться и в ходе игры. Перед подачей противника это может быть команда «Концентра­ция!». При собственной подаче: «Сильно и точно!»

После каждого ошибочного действия, в первой же паузе, рекомен­дуют применять средства психической защиты. Например, подача со­рвана, мяч отдают сопернику. Можно сделать несколько энергичных шагов и сказать про себя ключевое слово, при этом голова слегка на­клонена вниз, взгляд устремлен вперед — вниз. Главное здесь — при­вычное ключевое слово.

Ключевое слово, но уже другое, произносится и перед подачей (на­пример, «Сильно!» или «Точно!»), может быть и другая команда, если спортсмен принял какое-то тактическое решение, например, «На чет­вертый номер!» Важно, чтобы с момента начала выполнения подачи никаких самоприказов уже не подавалось.

В паузах игры в качестве средства переключения используются такие приемы, как спокойный анализ своих технических ошибок (желатель­но незначительных), а также так называемых «меню», когда спорт­смен быстро перебирает в памяти эпизоды игры и кратко останавлива­ется на наиболее удачных, расставляя их как бы по рангам: «Вот здесь я сыграл хорошо, а здесь — еще лучше».

Регулирующий эффект имеют и замечания тренера по ходу игры. Известный бельгийский специалист АЛефевр писал, что замечания тре­нера, которые направлены лучшим игрокам команды, должны отли­чаться по содержанию и тону от замечаний, которые делаются другим игрокам. Как правило, замечания лидерам более сдержанны, в них дол­жна звучать надежда, что они не подведут. Нельзя делать резких заме­чаний маргиналам, иначе они потеряют веру в свои возможности. Бо­лезненно реагируют на резкие замечания игроки мнительные, неурав­новешенные, психически быстро утомляемые.

**5.4.5. Варианты индивидуализации психологической подготовки**

Психическое состояние волейболиста, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы.

Спортсмены с неуравновешенной нервной системой могут быстро переходить из состояния повышенного возбуждения в заторможенное. Они то уверены в своих силах, то впадают в пессимизм.

176

Такие спортсмены должны разминаться долго и интенсивно, В первой части разминки — спокойные, размашистые, широкие движения, кото­рые снимают чувство скованности, во второй — преимущественно прыж­ковые упражнения. В паузах — дыхательные упражнения (полное дыхание). Важно упражнения с мячом начинать с точных, тщательно контролируе­мых движений: небрежность перед игрой таким спортсменам противопо­казана. Также тщательно выполняются идеомоторные действия.

По-иному должна выглядеть предыгровая подготовка спортсмена с инертной нервной системой, из-за чего они медленно «врабатываются», долго достигают оптимального уровня возбуждения. У них часто бывает, что эмоциональная и интеллектуальная готовность отстают по времени от моторной. Поэтому таким спортсменам особенно необходимы мен­тальные воздействия за час-полтора до начала игры. Вызываются образы собственных не только удачных, но и неудачных действий; важно, что­бы ментальный тренинг закончился образами эффективной игры. В раз­минке мимика должна отражать бодрое и даже несколько агрессивное настроение. При упражнениях с мячом полезно выполнить несколько рискованных уверенных действий. Такие действия чередуются со спокой­ными действиями с установкой на максимальную точность.

Известно, что определенному складу людей соответствуют опреде­ленные реакции на ту или иную напряженную обстановку. Это отно­сится и к темпераменту, и к характеру. В волейболе при выборе средств психического воздействия необходимо учитывать не только тип темпе­рамента или характера спортсмена, но и специфику игрового амплуа.

Выполнено исследование (А.В.Родионов, А.А.Беляев) с целью вы­явления зависимости успешности действий в волейболе от свойств лич­ности волейболистов. Оно позволило определить типы спортсменов и подобрать им адекватные средства психологической подготовки.

Рассмотрим наиболее характерные варианты.

**Связующие игроки.**

Первый тип: выраженная сила процессов возбуждения, экстравертированность, независимость, сильное «Я».

Такие спортсмены обычно играют эффективно, но любят сыграть и эффектно. В тактическом отношении они склонны к импровизации. На фоне хорошего эмоционального состояния способны увлечь за собой всю команду. Вторая передача у них стабильная, с высоким качеством и точно соответствует возможностям партнера.

Таким игрокам необходимо активно настраивать себя на игру. Все действия перед началом игры должны быть завершенными и несколько замедленными, речь — спокойной, размеренной. В разминке основное внимание надо уделять качеству выполнения каждого элемента. Любой неудачный прием мяча анализируется с вводом необходимых техни­ческих коррекций.

В сложной, фрустрирующей ситуации, после 2-3 ошибок, нередко начинается «поиск виноватых», предъявляются претензии к партнерам,

177

апелляции к тренеру. Если ошибки повторяются, такой игрок может совсем опустить руки. Надеяться на самостоятельный выход из срыва нет оснований.

В таком случае со стороны тренера больше всего подходят эмоцио­нально окрашенные реплики сугубо тактического характера. Бесполез­но говорить: «Соберитесь!», «Внимательней!» Лучше давать конкрет­ное задание типа: «В первом розыгрыше сыграй «крест», во втором-«впрыжку». В таких репликах должен быть оценочный элемент, кото­рый направлен не на игрока, а на соперников. Например: «Подача сложная. Не торопись с выходом». Нельзя сдерживать такого игрокам не давать ему возможности выплеснуть эмоции. При повторных одно­типных ошибках игрока лучше заменить и посоветовать спокойно по­смотреть на игру со стороны. При этом сразу замечания не делают, и лишь после паузы наступает краткий аргументированный разбор оши­бок. Обратная замена в этом случае должна произойти достаточно бы­стро.

Второй тип: спортсмены с уравновешенной нервной системой, интравертированные, со слабо выраженным собственным «Я», с сильной зависимостью от группы.

Таких связующих не так много, но, как правило, это не только одаренные, но и добросовестные игроки. Они нуждаются в поддержке со стороны тренера и лидеров команды (сами они лидерами практичес­ки не бывают).

В напряженных ситуациях игры стабильность передач снижается, появляются, казалось бы, изжитые ошибки. Чрезмерная мнительность резко снижает уверенность в своих возможностях. Реплики тренера в таком случае должны носить оценочно-экспрессивный характер: «Об­рати внимание на такого-то партнера», «Встань ближе (дальше) к сет­ке», «Не получилось, но задумано хорошо». У таких спортсменов редко бывают конфликты с другими игроками, но если они возникли, ста­вить на игру такого игрока нельзя.

Для отвлечения перед ответственными соревнованиями необходимо формировать определенные доминантные установки: или подолгу отра­батывать технический прием, если в этом и нет необходимости, или выполнить достаточно большой объем сложных прыжковых упражнений (важно установить достаточный объем). Рядом с таким спортсменом по­стоянно должен быть человек, который может формировать «внутренние психические опоры», лучше всего партнер — оптимистичный, эмоцио­нальный, реактивный. Одно дело — поддержка со стороны тренера, ко­торая иногда воспринимается как искусственная, другое дело — искрен­няя реакция партнера.

**Нападающие.**

Первый тип: выраженная сила тормозных процессов, инертность, интравертированность личности, зависимость от группы, трудолюбие, упорство.

178

По некоторым признакам такой тип похож на второй тип связую­щего игрока. Однако у нападающих, как правило, интравертированность, зависимость от группы, инертность выражены более сильно, чем у связующих.

Для нападающих такого типа характерна довольно однообразная игра. Когда ситуация требует гибкости игровых действий, эффективность снижается. У таких игроков нет лидерских наклонностей, и игра цели­ком зависит от игры партнеров. При относительно простой игре они обычно стержень нападения. Но если попадают в полосу кризиса, выхо­дят из него трудно, и в таком случае лучше сразу сделать замену. Вся программа психических воздействий в подобной ситуации больше на­правлена на подготовку к следующей игре. Большинство приемов регу­ляции похожи на те, которые рекомендованы второму типу связующих игроков: искренняя поддержка со стороны тренера и партнеров, аргу­ментированный разбор прошедшей игры с исключением упреков. Под­ходит прием, который в психологии называется «снятие запрета на ошиб­ку». Схема убеждения примерно такая: «Вчера спад в игре был случай­ным, сегодня ты можешь не только сыграть хорошо, но и решить исход игры. Не бойся ошибиться. Ты сильный нападающий и пробьешь любой блок».

Второй тип: преобладание возбудительных процессов над тормоз­ными, неуравновешенность, слабый самоконтроль на фоне сильной мотивационной установки.

Такие игроки, как правило, талантливы, но трудноуправляемы. Их игра не поддается никаким видимым закономерностям, а потому не­надежна. Большинство технических ошибок — из-за сильного перевоз­буждения и неадекватной оценки ситуации. Поэтому средства психи­ческой регуляции должны быть примитивными, т.е. применяться до появления признаков перевозбуждения.

Особую роль должна играть та часть специальной разминки, кото­рая связана с имитацией игры: перемещения в низкой стойке, упражне­ния с элементами акробатики, имитация действий в защите. В перерыве между такими упражнениями — приемы концентрации. В качестве объекта концентрации подходит сетка. Полезно также при перемещениях по пло­щадке четко контролировать свое место на ней. Например, выполнив падение, сразу оценить, что сзади на расстоянии одного метра — лице­вая линия.

Чрезмерно возбудимые игрока должны перед игрой выговориться, дать выход эмоциям. Различные ритуальные действия для них играют особую роль.

Все эти методические рекомендации являются лишь канвой, кото­рая обозначает практические пути индивидуализации психологической подготовки волейболистов. Реально должно быть так: сколько есть спорт­сменов, столько должно быть индивидуализированных систем подго­товки. Для этого необходимо изучение психологических особенностей

179

волейболистов и средств психорегуляции, наиболее соответствующих специфике игровой деятельности волейболистов. Пока таких исследова­ний явно недостаточно.

**5.5. Техническая подготовка**

Техническая подготовка — это процесс обучения волейболиста тех­нике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позво­ляет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.

2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движе­ний, выполнение их без излишних напряжений).

3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.

4. Совершенствование техники за счет изменения формы движе­ний, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.

5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях. Техническая подготовка — это многолетний процесс, который ус­ловно можно разделить на два этапа — начальное обучение технике

игры и ее дальнейшее совершенствование.

**5.5.1. Начальное обучение**

Структура отдельных технических приемов кажется довольно про­стой, но ее эффективное применение в игре связано с определенными трудностями:

— кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;

— малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;

— три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целе­направленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры — главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи бу­дет успешным, если в тренировочном процессе используются:

а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закре­пив один двигательный навык, не переходить к другому);

180

б) целенаправленная физическая подготовка как основа для обра­зования двигательных навыков;

в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;

г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совер­шенствовании техники игры и исправление этих ошибок;

д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Этапы обучения. В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений, после предварительного перемещения, увеличение площади действия, созда­ние простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов. Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают фазы, следу­ющие в определенном порядке друг за другом, и их надо рассматри­вать с физиологической, психологической и методической точек зре­ния.

**1-я фаза** — в ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального ра­зучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и лишь прибли­зительно похоже на конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением об­мена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения централь­ной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координа­ции в работе мышц приводит к скованности движений.

**Методическая задача и приемы обучения —** овладеть основами тех­ники и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных дви­жений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения упражнения в течение од­ного занятия нецелесообразны, поскольку образование новых коорди­нации быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного техничес­кого приема (например, нападающего удара) целесообразно по частям, а более простых — в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы пере­дачи информации.

**2-я фаза** — формирование умения совершенного выполнения дви­гательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточ-

181

нить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

**Методическая задача и приемы обучения** — детальное изучение дви­гательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повто­рений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигатель­ное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

**3-я фаза—** стабилизация и автоматизация действия (этап закрепле­ния и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движе­ние устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему тор­можению.

**Методическая задача и приемы воздействия —** дальнейшее совершен­ствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение вариабельного навыка (гибкого, подвижно­го), не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др). Совершенство­вание мастерства должно происходить в соответствии с индивидуаль­ными особенностями спортсмена.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторени­ем упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при макси­мальном напряжении мышечных и волевых усилий.

\* \* \*

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Терминологически правильно назвать прием.

2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.

3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (поло­жение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после вы­полнения технического приема).

4. Делаются попытки практического выполнения приема — исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

5. Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях.

6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необхо­димо) с мячами и без мячей.

7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.).

8. Выполнение технического приема (приемов) в условиях, прибли­женных к игре.

**Ошибки при обучении.** На всех стадиях обучения технике необходимо

182

исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше при­ступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в во­лейбол являются:

а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);

б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;

в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;

г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;

д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего дви­гательный навык не стабилизируется;

е) спортсмен мало соревнуется, и поэтому нет стабилизации техни­ки приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сфор­мулировать основные методические приемы их исправления:

— ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;

— создание условий, в которых неправильное выполнение движе­ния невозможно;

— направленное прочуствование движений с внешней помощью;

— избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;

— сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут про­исходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует со­вместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так, как второстепенные нередко являются производными от основных.

Ошибки, допускаемые при обучении технике игры, нередко явля­ются результатом неправильных действий самого тренера (недооценка способности спортсмена активно воспринимать показ и объяснение;

недоведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения, отсутствие индивидуального подхода и др.).

По целевому признаку организации действий техника игры делится на технику нападения и технику защиты.

**Техника нападения**

Техника нападения включает **технику перемещений** (разновидности стоек и перемещений) **и технику владения мячом** (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары и перебивания).

**Примерные упражнения для обучения технике перемещений:**

183

1. В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).

2. В стойке, окрестные шаги вправо, влево; двойной шаг вперед, назад.

3. Скачок вперед — назад в стойку.

4. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку.

5. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.

6. В стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке.

7. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке.

8. Челночный бег от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападе­ния, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.

9. Бег от лицевой линии до линии нападения, далее боком — до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах — остановка и стойка).

10. В стойке перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад, прыжок.

11. Ловля мяча руками после перемещения разными способами, мяч партнер набрасывает неточно.

*Подачи.* Изучают подачи в такой последовательности: нижняя пря­мая, нижняя боковая, верхняя прямая с опоры и в прыжке, верхняя боковая. Нижние подачи в современном волейболе почти не применя­ются, но в массовом волейболе (занятия и соревнования в парках куль­туры и отдыха, санаториях, на пляжах, при ДЕЗах и т.д.) они являются основным средством введения мяча в игру.

Важным элементом техники подач является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступать к изучению удара по мячу и согласования работы отдельных звеньев тела в ударном движении.

**Примерные упражнения для обучения:**

1. Принятие правильного исходного положения.

2. Имитация изучаемого способа подач.

3. Освоение структуры движения при подбрасывании мяча.

4. Из положения руки с мячом чуть ниже пояса — вскинуть мяч вперед-вверх (но не заносить за голову); в конце вскидывания небьющую руку отвести от мяча и выполнить бросок мяча вперед (для верх­них прямых подач).

5. Подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки. В момент подброса замах для удара и удар по мячу с поддерживанием мяча небьющей рукой (для верхних прямых и боковых подач).

6. В исходном положении после подброса мяча имитация ударного движения мимо мяча (для нижних подач).

7. Подача в стенку, партнера, через сетку с 3, 6, 9 м.

**Ошибки при обучении:**

184

— подброс мяча неоптимальный по высоте;

— подброс мяча не в сагитальной плоскости;

— удар по мячу неточный;

— скорость бьющей руки незначительна;

— встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте;

— неправильное исходное положение.

*Передача мяча сверху двумя руками* осуществляется с места и после перемещения. Последовательность обучения передачам такова:

вперед с опоры с места, потом после перемещения; назад за голову с опоры с места, потом после перемещения; вперед в прыжке без переме­щения, потом после перемещения; назад за голову в прыжке без пере­мещения, потом после перемещения. Главным в обучении передачам является своевременный и точный выход к мячу.

**Примерные упражнения для обучения:**

1. В стойке имитация передач.

2. В стойке выталкивание набивного мяча (0,5 — 1 кг) вперед-вверх, назад-вверх.

3. В парах: один набрасывает волейбольный (набивной) мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи (то же в прыжке).

4. То же, но наброс в сторону от игрока (то же в прыжке).

5. Подброс мяча над собой и передача вперед-назад партнеру (парт­нер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) — то же в прыжке.

6. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет пере­дачу вперед-назад.

7. То же, но наброс неточно (то же в прыжке).

8. Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и вы­полнить передачу вперед-назад (то же в прыжке).

9. Передача в стену, в парах, в тройках и т.д. (то же в прыжке).

**Ошибки при обучении:**

— неточный выход под мяч (мяч не перед лицом);

— большие пальцы направлены вперед;

— локти слишком широко разведены или наоборот;

— кисти рук не образуют «ковш»;

— кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суста­вах руках.

*Нападающий удар.* Обучение начинается с прямого нападающего удара по ходу, затем переходят к освоению нападающего удара с пере­водами. В дальнейшем, по мере освоения прямого, можно изучать бо­ковой нападающий удар. Обучение проводить только расчленение в та­кой последовательности:

1) прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук; 2) разбег вместе с прыжком и замахом; 3) удар по мячу.

**Примерные упражнения для обучения:**

1. 1. Прыжок с места вверх с махом руками.

2. То же, но с поворотом на 90, 180, 360°

185

3. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону.

4. Прыжки с подкидного мостика.

5. Спрыгивание с возвышения.

II. 1. Сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отво­дят назад).

2. То же, но выполнить быстро.

3. То же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком.

4. То же, но выполнить с двух, трех шагов.

5.То же, но с доставанием предмета на высоте.

6. То же, но разбег с линии нападения.

При прыжке обе руки махом выносятся вверх.

III. 1. Имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега.

2. Удар по мячу кистью, стоя на коленях.

3. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.

4. Удар в стенку через пол на месте и в прыжке.

5. Нападающий удар в парах на месте и в прыжке (один набрасывает мяч и пасует).

6. Броски теннисных мячей через сетку на месте и с разбега.

7. Удар через сетку, стоя на возвышении, с собственного подброса.

8. То же, но мяч набрасывает партнер.

9. Удар через сетку с места в прыжке с собственного подброса (уда­ры из разных зон).

10. То же, но мяч набрасывает партнер.

11. То же, но с одного, двух, трех шагов.

12. То же, но с передачи партнера.

**Ошибки при обучении:**

— стопорящий шаг на носок;

— остановка перед отталкиванием (за исключением удара «Морита»);

— отсутствие махового движения вперед-вверх небьющей руки;

— удар согнутой в локте рукой;

— в момент удара опускание локтя вниз;

— ранний или поздний разбег;

— неправильные ритм или разбег;

— неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постанов­ка стоп;

— медленное отталкивание;

— недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;

— приземление после удара на прямые ноги.

**Техника защиты**

Защитные действия волейболиста складываются из техники переме­щений, стоек и техники владения мячом (прием мяча после подачи, нападающего удара и блокирования).

186

*Прием мяча снизу двумя руками.* При выполнении этого приема встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча. При значительной скорости полета мяча в момент соприкоснове­ния рук с мячом движения их в пространстве не происходит. Амортиза­ция обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз.

**Примерные упражнения для обучения:**

1. В и.п. — имитация приема перед собой и сбоку.

2. То же, но после перемещения.

3. В паре: один кладет мяч на предплечья другому и слегка давит на мяч; второй имитирует прием.

4. В паре: один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками.

5. То же, но мяч недоброшен.

6. То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока.

7. В паре, от лицевой линии: один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.

8. То же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой пово­рачивается кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнеру.

9. В паре: один осуществляет нападающий удар, другой принимает мяч снизу двумя руками.

10. То же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания.

11. Прием мяча, переброшенного через сетку.

12. То же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 м.

**Ошибки при обучении:**

— в момент приема руки согнуты в локтях;

— руки почти параллельно полу;

— резкое встречное движение руками к мячу;

— при приеме мячей сбоку плоскость рук не под углом к полу;

— прием мяча кистями рук (на кулачки);

— туловище отклонено назад.

*Прием мяча одной рукой с падением вперед —* изучается только после приобретения определенной физической формы (достаточный уро­вень развития ловкости, гибкости, быстроты, силы мышц плечевого пояса).

**Примерные упражнения для обучения:**

1. Лежа на груди, вынести руки в стороны, прогнуться в грудной и поясничной частях туловища, согнуть в коленях ноги, отвести их назад и выполнить покачивание на груди.

2. Один игрок в упоре лежа на руках, другой держит его за голенос­топные суставы. Первый игрок сгибает руки и выполняет перекат на груди.

3. С одного шага из низкой стойки игрок толчком одной ногой вы­полняет перекат на груди (на мате).

4. В парах: один против другого. Один в положении глубокого присе-

187

да. Партнер набрасывает мяч впереди игрока, который выполняет удар по мячу и далее падение с перекатом на грудь-живот-бедра (на мате).

5. То же, но мяч набрасывается чуть дальше от игрока, который делает шаг-выпад к мячу, ударяет по нему и одновременно отталкиваясь сзади стоящей ногой, выполняет перекат на грудь-живот-бедра (на мате).

6. То же, но мяч набрасывается по разным направлениям, с различ­ной скоростью и траекторией полета.

**Ошибки при обучении:**

— высокая стойка перед приемом;

— перед приземлением нет прогиба в поясничной области туловища;

— приземление на прямые руки;

— ноги перед приземлением не сгибаются в коленных суставах. *Прием мяча снизу одной рукой с падением — перекатом на бедро-спину* широко применяем женщинами-волейболистками, когда мяч летит в стороне от игрока или падает перед ним. Перед выполнени­ем приема волейболист, находящийся в игровой стойке, начинает пе­ремещение в сторону полета мяча на согнутых ногах. После нескольких приставных или обычных шагов игрок делает последний шаг-выпад в сторону летящего мяча. Во время перемещения волейболист постепенно снижает центр тяжести туловища вниз, к бедру опорной ноги. Рука вытянута вперед-вниз в сторону приближающегося мяча (подготови­тельная фаза). В основной фазе игрок продолжает сгибание ноги, нахо­дящейся в выпаде, смещает туловище за опору, отрывает от поверхнос­ти площадки сзади стоящую ногу и подбивает опускающийся мяч. Пос­ле этого в заключительной фазе следует приземление с опорой на руки, бедро и перекат на спине с переворотом через левое (правое) плечо и выходом в положение упора лежа.

**Примерные упражнения для обучения:**

1. Имитация приема с одного шага-выпада в сторону;

2. То же, но после двух-трех шагов;

3. Прием мяча наброшенного партнером после одного шага-выпада;

4. То же, но после двух-трех шагов;

5. То же, но после удара мяча партнером.

*Подбивание мяча, отскочившего от сетки,* — выполняется од­ной и двумя руками. Отскок мяча почти отвесный. Стойка перед выпол­нением приема предельно низкая, расположение игрока близко к сетке. Удар по мячу одной рукой наносится напряженной ладонью, тыльной стороной кисти или ребром ладони, стоя лицом или боком к сетке.

Обучение — многократные броски мяча в сетку с попытками подбивания над собой или возврата мяча в глубину площадки одной или двумя руками.

**Ошибки при обучении:**

— высокая стойка перед выполнением приема;

— игрок не видит полета мяча;

— при подбивке одной рукой кисти не напряжена.

188

Блок.

Изучение этого технического приема начинают с одиночного блока на месте, затем после перемещения. Вначале необходимо освоить пры­жок у сетки, далее — вынос рук и постановку их над сеткой, а затем — блок после перемещения.

**Примерные упражнения для обучения:**

1. Имитация блока с места у сетки

2. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.

3. В парах через сетку: имитация блокирования с ударом кистями над сеткой.

4. Броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей).

5. В паре через сетку — один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемеща­ется туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.

6. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасы­вания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направле­ние полета мяча.

7. То же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игро­ком зоны 3. Блокирующий стремится закрыть вначале известное на­правление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выпол­нять при блокировании нападающих ударов и из других зон.

8. То же, но блокирование нападающих ударов с различных по высо­те, скорости,траектории передач.

**Ошибки при обучении:**

— неправильный выбор места для блокирования (неправильная оцен­ка траектории передачи и разбега нападающего игрока);

— несвоевременность прыжка на блок (неправильная оценка высо­ты передачи и действий нападающего игрока);

— маховое движение руками перед прыжком;

— пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;

— пальцы при блоке не разведены;

— статическая стойка перед прыжком.

Техника группового блокирования (2-3 игрока) предполагает согла­сованность действий игроков. На этой основе и строится методика обу­чения.

**Примерные упражнения для обучения:**

1. Имитация блока на месте в паре.

2. То же, но после перемещения влево-вправо на один приставной шаг.

3. То же, но после перемещения игрока из зоны 3 к игроку зоны 2 (4).

4. То же, но игрок зоны 2 (4) перемещается в зону 3.

5. Групповое блокирование в зоне 2 (4) нападающих ударов, выпол­ненных игроками с собственного подбрасывания.

189

6. То же, но нападающий удар после второй передачи из зоны 3,2.

7. То же, но исходное положение одного блокирующего в зоне 3.

8. То же, но направление передачи на удар неизвестно (или в зону 4, или в зону 2).

**5.5.2. Совершенствование технических приемов**

В волейболе техника приобретает ведущее значение, т.к. подвергает­ся оценке судьи и тем самым непосредственно влияет на результат.

Высокий уровень технической подготовленности мастера волейбола характеризуется следующими критериями:

— надежностью — стабильным выполнением технических приемов, несмотря на сбивающие факторы;

— разносторонностью — владением всеми техническими приемами и умение выполнять их совершенными способами;

— приспособляемостью — умение использовать арсенал техничес­ких приемов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;

— специализацией — владением в совершенстве комплексом при­емов при выполнении определенных функций в команде;

— координированностью.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но ос­новная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов вырабо­тать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, со­здавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполне­нии технических приемов (дополнительная физическая нагрузка, не­стандартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки не идеальными мячами, в залах с недостаточным освещением и т.д.).

В практике волейбола используются (как основные) упражнения, приближенные к характеру игры с решением индивидуальных такти­ческих задач, комплексные упражнения, игровые формы совершен­ствования.

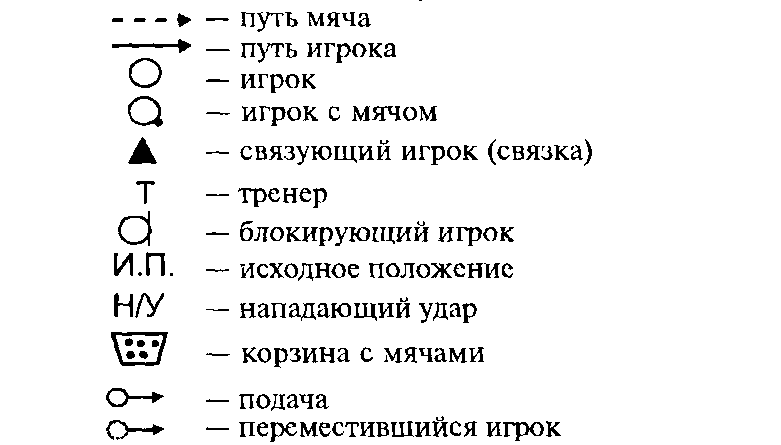
Используя комплексные упражнения и игровые формы трениров­ки, тренер обязан помнить о том, что игрокам надо предлагать только технически посильные упражнения, продумывать детали при совершен­ствовании элементов техники, воспитывать способность понимать, над чем работают спортсмены, почему тренируются так, а не иначе, совер­шенствовать технику только при хорошем самочувствии.

Ниже приведены примерные комплексы упражнений для совершен­ствования технических приемов волейбола. При творческом подходе к тренировочному процессу, сохраняя структуру самих упражнений, мож­но увеличить количество вариантов данных упражнений.

190

Упражнения для совершенствования технических приемов волейбола

***Условные обозначения:***



*Подача.* Подача — одно из средств активного нападения, с помо­щью которого можно выиграть очко или нарушить организацию атаку­ющих действий соперника. Это достигается точностью, разнообразием и силой подач. Анализ игры команды соперника позволяет игроку, вы­полняющему подачу, решить одну из выигрышных тактических задач:

— подавать в зону нападения, к лицевой и боковым линиям;

— подавать на слабо владеющего приемом мяча, на выходящего для второй передачи, на выходящего на замену, на допустившего ошибку при приеме мяча;

— подача между игроками.

По данным исследований, чистый выигрыш от подач составляет 7-10%, при этом затруднение в приеме мяча с подачи имеет место в 35-60% случаев.

При совершенствовании техники подач необходимо выполнять сле­дующие положения:

— сначала точность, потом сила;

— в одной попытке выполнять 5-10 подач;

— выполняемую подачу связывать с ее приемом, Идеальной для совершенствования подач является односторонняя игра.

**Примерные упражнения:**

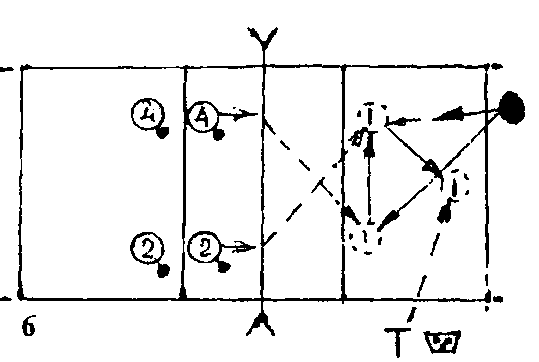
1. Подачи в зоны площадки.

2. Серия подач через 5 с на точность при одинаковой удаленности цели от сетки.

3. Подача между сеткой и шнуром над сеткой (0,7 — 1м).

4. И.п. игрока в зоне подачи спиной к сетке. После подбрасывания мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель.

191



5. Серия подач на точ­ность после имитации бло­кирования в зонах 3 и 2, имитации приема мяча с падением и др.

6. Подача на точность, затем перемещение в зону 5 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 — прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 6 — прием мяча в защите от тренера и на подачу.

7. Серия подач на точность — планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач).

8. Подача в уязвимые места на площадке (6 игроков в расстановке сознательно создают уязвимые места на площадке).

*Прием подач.* Прием подач является средством тактической подго­товки нападающих ударов и должен соответствовать по направлению, длине и высоте особенностям расположения игроков на площадке и выбранного стиля игры. Прием подач всегда увязан с атакой, и поэтому посылаемый связующему или атакующему игроку мяч должен быть лег­кообрабатываем, т.е. должна быть точная посылка мяча в намеченную точку. Почти все команды используют основной способ приема подач в современной игре — прием мяча снизу двумя руками.

Перед приемом мяча необходимо сосредоточиться, расслабить мыш­цы туловища, принять исходное положение для приема подачи, посто­янно переступая ногами, определить способ подачи и возможную траекторию полета

мяча, не «дергаться» преждевременно и не бросаться в последний момент к мячу.

Принимая пода­чу, перемещаться устойчивым

мелким ша­гом, помня об условной

зоне своих действий

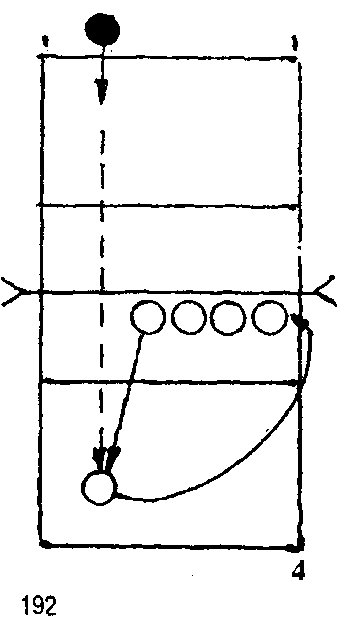
**Примерные упражнения:**

1. Подача в стену — прием (расстояние от стены 9-12 м).

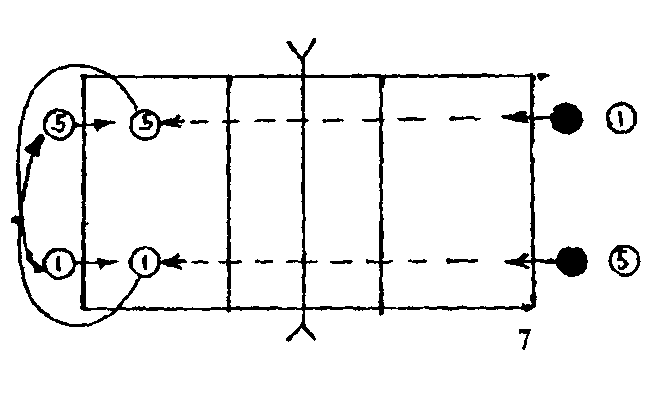
2. Подача в парах через сетку (один пода­ет, другой принимает над собой и подача в первого).

3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча, поворачивается лицом к сетке и принимает мяч в цель.

4. 4-5 игроков располагаются в шеренге у сетки лицом к подающим подачи игрокам. Подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок

у сетки быст-

192



ро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего вста­ет в шеренгу справа (вариант: прием по­дачи на левофланго­вого игрока у сетки, тот выполняет пере­дачу для нападающе­го удара за линию нападения игроку, принявшего подачу, и тот атакует).

5. То же, но расположение принимающих подачу игроков в левой стороне площадки и подача в зону один (вариант: в любую зону подача).

6. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема сме­на зон.

7. Прием мяча двумя парами игроков. Синхронная подача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию. Принимает подачу другая пара. На следующую попыт­ку в паре смена зон.

*Примечание:*в каждом упражнении прием мяча в зону нападения по заданию, или на связующего игрока, или в целевые точки.

*Передача сверху двумя руками —* один из важнейших, точных технических приемов. Условно, передачи сверху можно разделить на первые и вторые. Первые передачи применяются в приеме — передаче мяча после подачи и перекидки, когда мяч переходит на сторону оборо­няющейся команды с небольшой скоростью, а вторые передачи пред­назначены для подготовки нападающего удара.

Совершенствование передач может быть индивидуальным, группо­вым с помощью комбинированных упражнений и игровых форм тре­нировки.

Максимум внимания следует уделять передачам у сетки.

**Примерные упражнения:**

*Индивидуальная подготовка*

1. Передача мяча в стену — траектория полета мяча — высокая, низ­кая; лицом-боком к направлению передачи; в прыжке.

2. Передача в стену в цель, затем поворот на 360°

3. Передача в стену, отскок от пола, выход под мяч и передача в цель.

4. Передача в стену с перемещением влево-вправо.

5. Передача над собой — передача за голову, быстро повернуться, выйти под мяч — передача над собой — за голову и т.д.

6. Передача над собой — сесть, сидя передача над собой — встать.

7. В углу зала передача в лицевую и боковую стену поочередно.

193

В парах.

1. У стенки (в 3-5м) партнеры стоят в колонне. Первый — передача над собой или за голову; второй — передача в стену (варианта: со сме­ной мест).

2. У стены (в 3-5 м) партнеры стоят в шеренге в 2-3 м друг от друга

— передача в стену одним мячом (вариант: в прыжке).

3. Один выполняет дриблинг баскетбольным мячом и пасует, другой

— только пасует.

4. Передача в прыжке вдоль сетки (после передачи имитация блока).

5. И.п. игроков — рядом. Один бьет мячом в пол, второй делает ры­вок к мячу — передача над собой и партнеру, после чего быстро возвра­щается на и.п. После серии передач партнеры меняются ролями.

6. Один игрок стоит спиной к партнеру на расстоянии 6-8 м. Пер­вый выполняя передачу, дает условный сигнал, второй, повернув­шись, выполняет ответную передачу и поворачивается спиной к парт­неру.

7. И.п. игроков, рядом на лицевой линии. Один игрок ударяет мя­чом об пол, перемещается под мяч и выполняет передачу над собой. Другой игрок после перемещения к мячу выполняет передачу в зону 2 или 4.

В тройках

1. И.п. ифоков — два в зонах 1 и 5 на лицевой линии, третий — на линии нападения. Поочередная передача двух мячей от лицевой линии к линии нападения в сторону от игрока на 2-3 м.

2. И.п. игроков в зонах 4,3,2. Путь передачи: 4-3-2-4. Игрок в зоне 4 пасует над собой, поворот на 180° и передача партнеру назад за голову в зону 3; тот пасует назад за голову в зону 2; игрок зоны 2 пасует в зону 4 (вариант: в прыжке).

3. И.п. игроков в зонах 1,2,4. Передача из зоны 1 в 2, из 2 в 4, из 4 в 5, из 5 в 1 и т.д. После передачи переход в противоположную сторону от передачи (из 1 в 5, из 2 в 1, из 4 в 2, из 5 в 4).

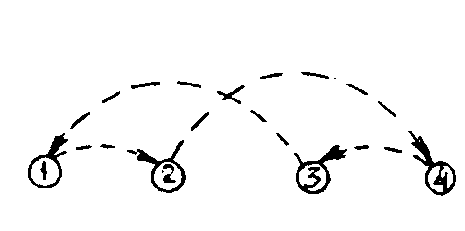
4. И.п. игроков в зонах 4, 6, 2. Игрок зоны 4 ударом направляет мяч в зону 6, прием мяча в зону 2, оттуда передача в зону 4 и т.д.

5. Передача двух мячей по кругу (вариант: в прыжке; назад за голову).

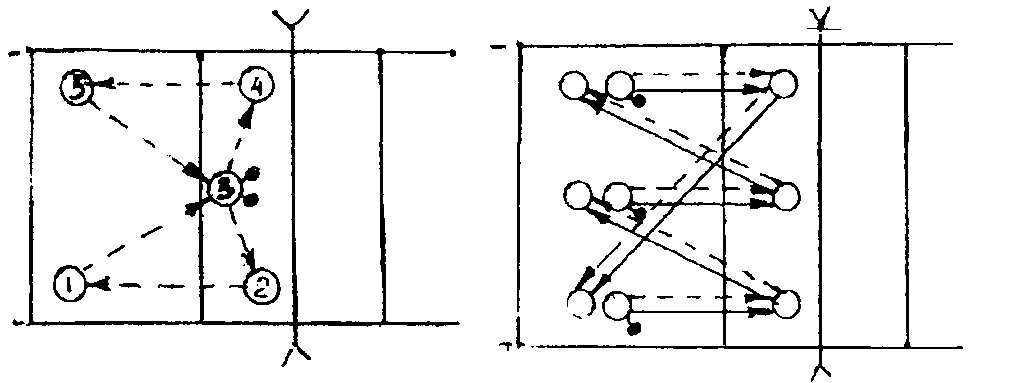
6. Два игрока в зоне 2, один в зоне 4. Передача из зоны 2 в 4 и смена мест вслед за мячом (варианты: в прыжке и за голову). Четыре и большее количество игроков. 1. И.п. — по два ифока на боковых линиях (2 — 3 м между игроками). Передача двумя мячами в парах. На­чало передач с одной стороны. Пос­ле передачи смена мест на линии.

2. Игроки 2 и 3 выполняют пе­редачи назад за голову (вариант:

двумя мячами начинают игроки 1 и 4 одновременно.



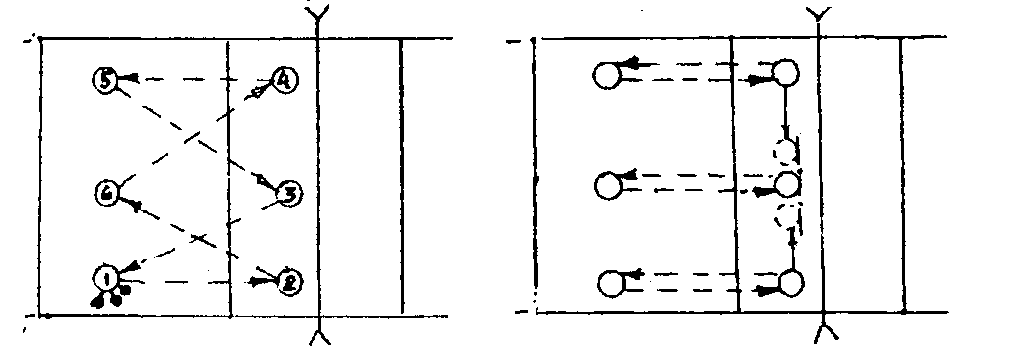
194



3. Игрок зоны 3 первый мяч ад- 4. Передача тремя мячами од-

ресует игроку зоны 4, второй — новременно (перемещение вслед

игроку зоны 2. Далее по схеме, за мячом).



5. Игрок зоны 1 поочередно вводит 3 мяча. - 6. После передачи игроки у Передачи мяча по схеме — 1-2-6- 4-5-3-1 и т.д. сетки имитируют блокирование в зоне 3, после чего быстро возвращают- ся на исходные позиции. Игроки задней линии выполняют одну пе­редачу над собой.

*Передача для нападающего удара.* Вторые передачи должны соот­ветствовать (по направлению, длине, высоте, скорости) индивидуаль­ным особенностям нападающих игроков и являются важным средством подготовки атаки. Темп атак регулирует связующий игрок.

В практике волейбола в основном применяются передачи вперед, за голову, передачи боком к сетке, в прыжке.

Выполняя вторую передачу для нападающего удара, связующий иг­рок должен:

— оценить качество первого приема;

— видеть расположение блокирующих и защитников соперника;

— видеть, кто из партнеров находится в наиболее удобной позициидля атаки;

195

— учитывать, кто из нападающих игроков наиболее результативен в данной игре;

— быть активным на протяжении всей игры;

— из трудных положений передачу мяча осуществлять простым спо­собом без риска.

Основу при совершенствовании второй передачи составляют упраж­нения, выполняемые в стандартных и усложненных условиях с целе­вой установкой и с выполнением специфических заданий:

а) передача по мишени у сетки (в зоне нападения);

б) упражнения с нападающим игроком;

в) упражнения с приемом подач нападающим игроком, с блоком.

**Примерные упражнения**

1. Передача в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо на стойке диаметром до 70 см) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.

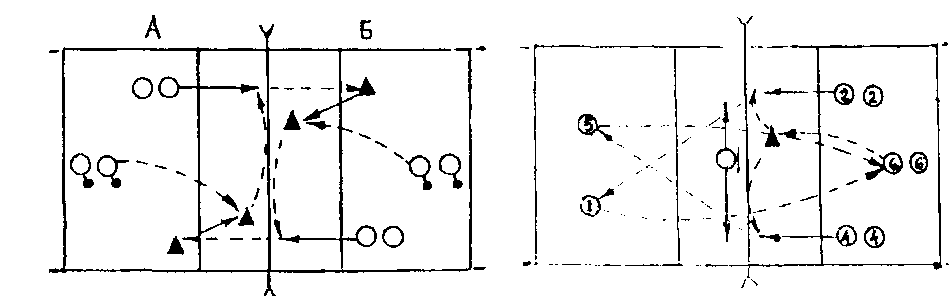
2. То же, но мяч адресуется связующему игроку из зоны 6 ассистен­том после приема подачи.

3. То же, но передача в мишень из глубины площадки.

4. То же, но после перемещения связующего игрока к месту встречи с мячом (прием мяча неточный).

5. Передачи в мишени на стене с расстояния 3-5 м от стены (три мишени диаметром 50 см расположены вертикально друг над другом:

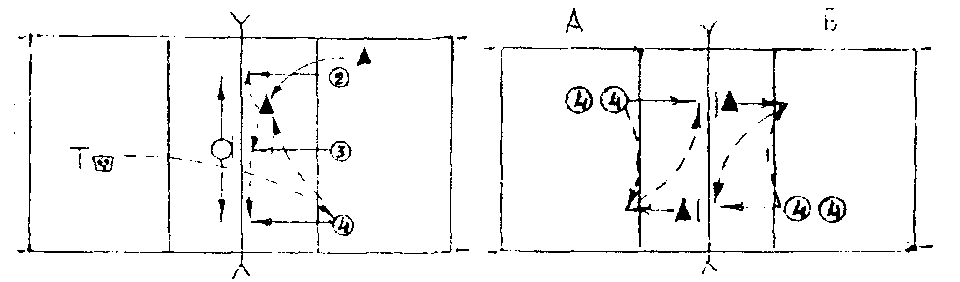
1-я на высоте 5 м., 2-я на высоте 4 м, 3-я на высоте 3 м от пола).



6. Нападающий удар со сторо­ны А в зону 1 — прием мяча свя­зующим игроком. Игрок 6 бросает мяч в зону выхода — передача мяча для нападающего удара в зону 4. Действия игроков на стороне А такие же (вариант: связующий иг­рок блокирует атаку и выполняет передачу из глубины площадки).

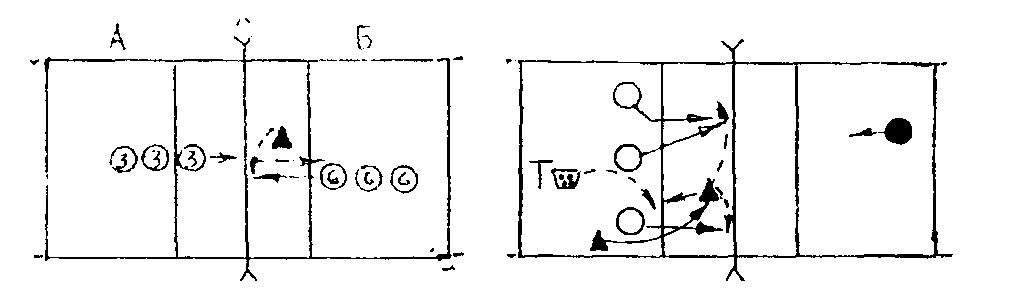
7. Игрок зоны 6 направляет мяч связующему, который чередует пе­редачи для атаки в зоны 4 и 2. Иг­роки этих зон тихим ударом на­правляют мяч через сетку в зоны 1 и 5. Игроки этих зон возвраща­ют мяч в зону 6. Все игроки меня­ются местами.

196



8. Тренер посылает мяч через сетку игроку зоны 4 (2), который принимает мяч в зону выхода свя­зующего игрока. Связующий вы­полняет передачу в зону 4 (2) для атаки. После атаки повторение за­дания.

9. Нападающий удар из зоны 4 стороны А. Связующий на сторо­не Б ставит блок. После приземле­ния ему идет передача на 3 м от сетки от игрока зоны 4. Передача на удар, связующий на стороне А ставит блок и т.д.



10. Нападающий удар с соб­ственного подброса со стороны А. Прием мяча на связку, который выполняет передачу игроку 6 для атаки. Нападающий игрок стороны А ставит блок.

11. Прием подач на связку меж­ду зонами 2-3 — розыгрыш ком­бинаций, после чего тренер набра­сывает 2-3 мяча на линию нападе­ния, которые связка должен «под­нять» и занять и.п. для выхода из зоны 1.

*Нападающий удар.* Нападающий удар является основным такти­ческим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, располо­жения блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее ра­циональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или подачи.

Игрок, выполняющий удар, должен:

— оценить качество второй передачи и выбрать способ выполнения нападающего удара;

— следить за перемещениями блокирующих и защитников соперника;

— с «неудобных» передач не проиграть мяч;

197

— владеть ударами с переводом мяча влево-вправо, обманными уда­рами, ударами от блока и т.д.;

— перед разбегом для нападающего удара — быстрый взгляд на сто­рону соперника для оценки расположения игроков обороняющейся ко­манды.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следую­щие группы упражнений:

а) нападающие удары со всех видов передач по цели;

б) нападающие удары против одиночного и группового блока с оп­ределенным заданием для противоборствующих сторон;

в) нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон;

г) нападающие удары после приема подач против блока и защитни­ков.

**Примерные упражнения**

1. Нападающий игрок в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и н/ у. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 — перемещается в зону 2, выполняет н/у с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, н/у в зоне 4 и т.д.

2. Н/у с низких, коротких передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

3. Н/у со всех видов передач в зоны свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1-2 защитника меняют зоны свое­го первоначального расположения).

4. Н/у от блока в аут (первая передача из глубины площадки).

5. Н/у против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

6. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2,3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели). После каждо­го удара прием мяча в защите (удар от тренера).

7. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.

8. Серийные н/у со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком:

— со всех видов передач по цели;

— против одиночного и группового блока;

— против блока и защитников.

9. Н/у с первых передач из разных зон нападения без блока, с оди­ночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после пе­рекидки мяча с другой стороны площадки).

10. Н/у 1-ми 2-м темпом после приема подач не атакующими игро­ками, с блоком и защитниками.

*Прием нападающих ударов.* Защитник должен уметь правильно анализировать игровые ситуации и мгновенно реагировать на их изме-

198

нения, быть в постоянной готовности реагировать на мяч в более ко­роткое время.

При совершенствовании защитных действий необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния игроков путем речевой стимуляции тренера и активных действий самих спортсменов, а также разнообразия и усложнения выполнения упражнений.

Техника владения мячом при приеме нападающих ударов в основ­ном складывается из приема мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с падением вперед или в сторону (техника этих приемов описана в разделе 3.5.2).

Совершенствование приема нападающих ударов целесообразно раз­бить на две группы упражнений:

*группа А —* прием нападающих ударов не в игровых условиях (удары не через сетку);

*группа Б —* прием нападающих уд аров, выполняемых через сетку.

**Примерные упражнения группы А:**

1. В парах: один бьет, другой принимает мяч.

2. То же, но прием после поворота на 360°

3. То же, но прием мяча после кувырка.

4. В парах: прием силовых и обманных ударов.

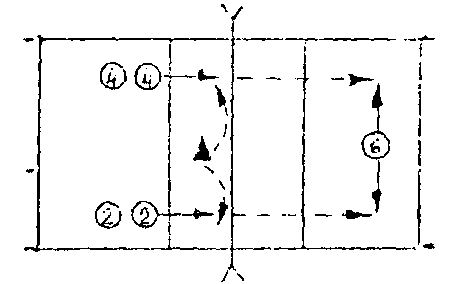
5. То же, но после приема игрок обегает партнера, который в это время выполняет две-три передачи над собой.

6. В тройках: игроки стоят в линию (игрок в центре без мяча). Прием мячей центральным игроком с поворотом на 180°

7. Четыре игрока с мячами стоят в углах одной стороны площадки, пятый — в середине площадки. Поочередные удары в игрока, стоящего в центре площадки.

8. И.п. четырех игроков с мячами — на лицевой линии в 2 м друг от друга, пятый — на линии нападения против левофлангового. Прием поочередных ударов, перемещаясь по линии нападения.

**Примерные упражнения группы Б:**

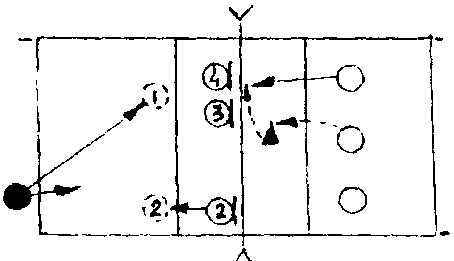
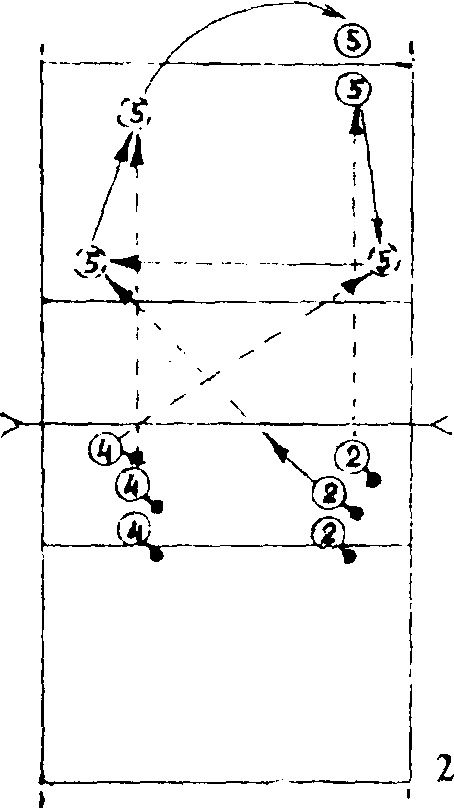
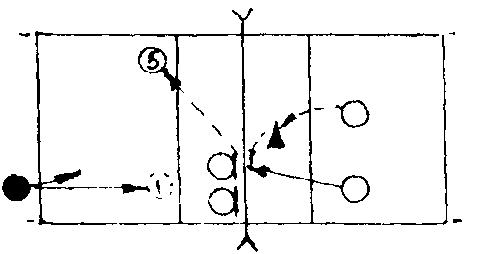
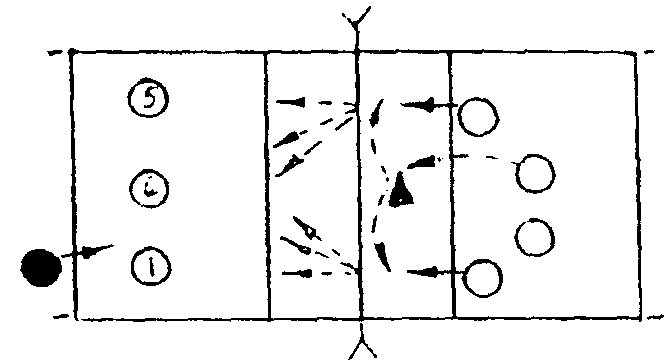


1. И.п. защитника — в зоне 6. В зависимости от направления н/у защитник перемещается в ту или иную зону для приема мяча.

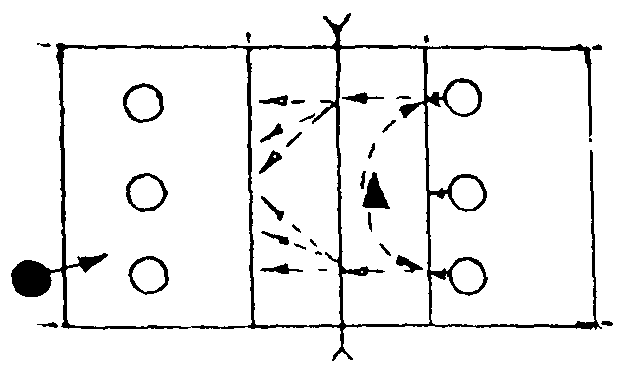
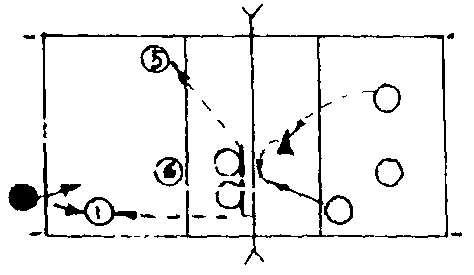
2. И.п. двух защитников — в зоне 5, а нападающих игроков с мяча­ми—в зонах 4 и 2. Н/у из зоны 2 в 5 — прием мяча первым защитни­ком и быстрое перемещение в зону 4 — прием мяча от игрока зоны 4;

перемещение защитника по линии нападения в зону 2 и прием мяча от

199

74 6

игроки зоны 2; перемещение защитника и зону 1 и прием мяча от игрока зоны 4. Это же зада­ние выполняет и второй защитник. Н/у с соб­ственного подбрасывания.

35

3. Прием н/у, выполненных

из-за..линии..нападения.

.

4. Прием н/у игроками зон

1, 5, 6 на закрытой сетке.

.5.Н/у..против..группового..бло­ка

6.Прием нападающих ударов в зоне 5 и страховка троком зоны 1. Н\у

силовые и обманные

Игрок зоны 6 страхует, игроки зон 1 и 5 выходят из-за блока и принимают мячи. Н/у силовые и обманные.

.7. Страховка в зоне 4 после- вы­полнения подачи.

200

*Блокирование.* Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника, и от правильного выполнения блока в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих, выбора места для приема нападающих ударов.

Качество блока зависит от своевременности прыжка и взаимодействия блокирующих при групповом блоке.

В первую очередь блокирующего игрока (игроков) должна интере­совать информация о траектории полета мяча полета после передачи для нападающего удара. Для этого необходимо внимательно следить за мя­чом, примерно до половины его пути, равного отрезку траектории от рук связующего до бьющей ладони нападающего игрока. После этого резко перевести взгляд на нападающего игрока, при этом объектом его прямого зрения должно стать лицо нападающего игрока. Атакующий игрок делает стопорящий шаг с отводом рук назад, и с этого момента блокирующий также начинает активные приготовления к отталкива­нию от опоры (перемещение, сгибание ног). К моменту начала ударно­го движения нападающего игрока блокирующий должен оказаться в оптимальной точке своего прыжка.

Совершенствовать блокирование можно с мячом и без него. Упраж­нения без мяча направлены на развитие скорости перемещения, прыж­ковой выносливости, согласованности при групповом блоке.

Упражнения с мячом применяются с целью совершенствования кон­кретной системы игры команды в защите.

**Примерные упражнения без мяча**

1. Многократные прыжки у стенки (сетки) с имитацией блокирования.

2. В парах друг против друга — зеркальная имитация блока.

3. То же, но один имитирует кистевой н/у, другой закрывает на­правление удара.

4. То же, но одновременная имитация блока с касанием кистей над сеткой с перемещением вдоль сетки.

5. Перемещаясь из зоны 4 (2), два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2.

6. Два игрока в зонах 4 и 2. Поочередное выполнение группового блока в зонах 2 и 4 (после каждого блокирования вернуться на исход­ные позиции).

7. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 по­очередно перемещается к игрокам зон 2 и 4 для постановки двойного блока.

8. Три игрока в зонах 4, 3, 2 и еще один игрок за пределами площад­ки в зоне 4. Последний перемещается к игроку зоны 4, и вместе они выполняют блокирование, после чего остается на месте, а его партнер перемещается в зону 3 и выполняет блокирование вместе с игроком зоны 3. Аналогичное блокирование выполняется в зоне 2 .

9. Игроки в зонах 4,3,2. Блокирующие зон 3 и 2, переместившись вправо, ставят блок в зоне 2, а игрок зоны 4 — блок в своей зоне. После этого все три игрока перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок

201

10. Игроки в зонах 4,3,2. Крайние блокирующие зон 4 и 2 перемеща­ются в зону 3 и ставят тройной блок.

**Примерные упражнения с мячами**

1. Нападающие игроки стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2. В зоне 3 на другой стороне площадки блокирующий игрок. По сигналу игрок зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполня­ет н/у. Игрок зоны 3 ставит блок и возвращается в и.п. Затем ставится блок игроку зоны 2.

2. То же, но нападающие игроки в зонах 4, 3, 2.

3. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. В момент касания мяча пасующим игрокам, блокирующий имитирует блок в зоне 3 после чего перемещается в зону 2 для блокирования н/у.

4. В зоне 2 выполняется н/у с низкой передачи, в зоне 4 — с высо­кой. Поочередное блокирование н/у игроком зоны 3.

5. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блоки­рующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на откидку в зону 3.

6. Блокирующие в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны пло­щадки нападающие игроки чередуют удары со вторых передач из зон 4 и 2. Двойной блок в зонах 4 и 2.

7. То же, но три нападающих игрока. При н/у из зон 4 и 2 — двойной блок, из зоны 3 — тройной блок.

8. Н/у из зоны 3 — с низких передач, из зон 4 и 2 — с быстрых и низких передач. Индивидуальное блокирование тремя игроками.

9. Поочередное одиночное блокирование н/у в зонах 4, 3, 2. После блока в каждой зоне прием ударов на своей стороне площадки от игро­ков зон 1, 6, 5.

10. Блокирование н/у после выполнения комбинаций.

*Примечание:с* упражнения 3 целесообразен прием мяча после подачи.

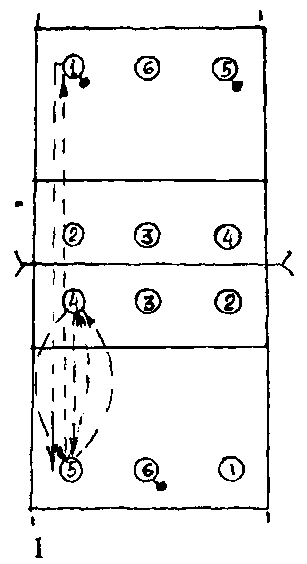
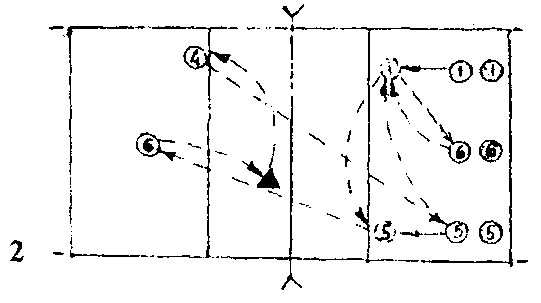
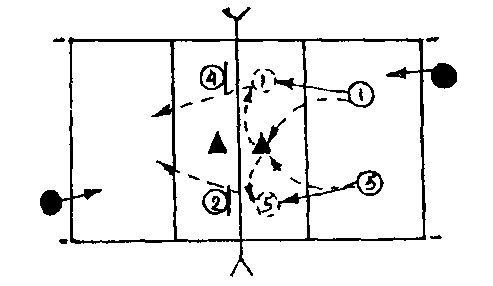
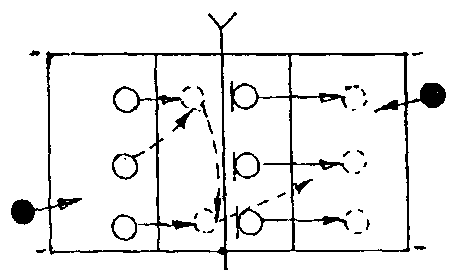
**Комбинированные упражнения**

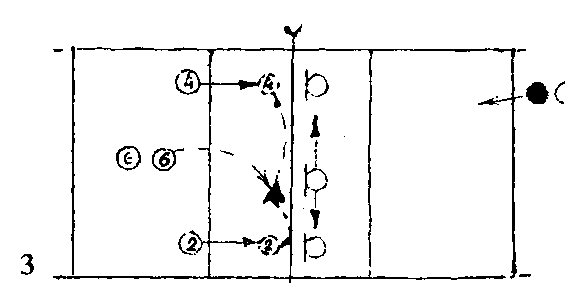
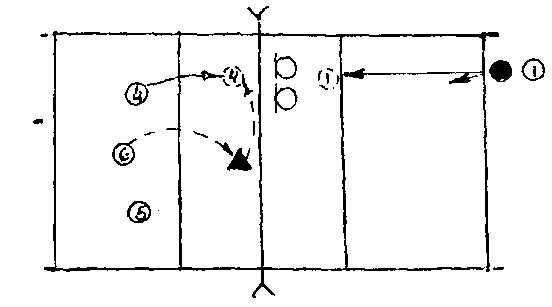
1. Игроки 1, 6, 5 с мячами ударом направляют мячи на заднюю линию противоположной стороны площадки. Прием мяча на игрока у сетки, тот бьет в принимавшего подачу — снова прием на игрока у сетки — передача для н/у игроку задней линии и н/у в игрока задней линии противоположной площадки. Действия игроков далее те же, что и в начале упражнения.

2. Н/у в зону 5 — прием на игрока 1 — удар в 6 — прием в 1 — передача для н/у игроку 5 и н/у через сетку в 6 или 4. Далее, как в начале упражнения. После каждого розыгрыша мяча смена троек, а в тройках, смена зон.

3. Подача в 6 — прием на связку — передача в зону 4 или 2 — н/у — поставить групповой блок. Принимавший подачу игрок занимает зону атаковавшего игрока, а атаковавший — на прием.

202

  **5**  **6**

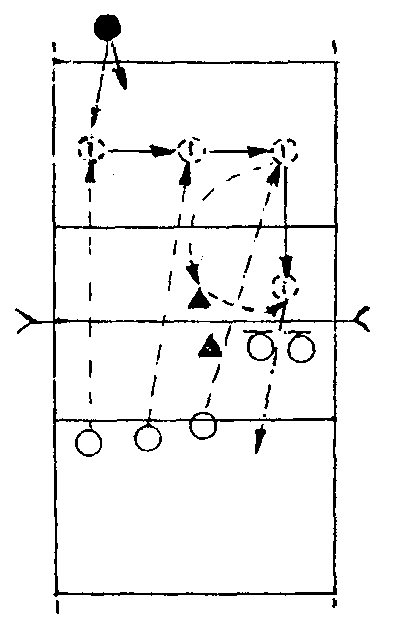
**3**  **4**

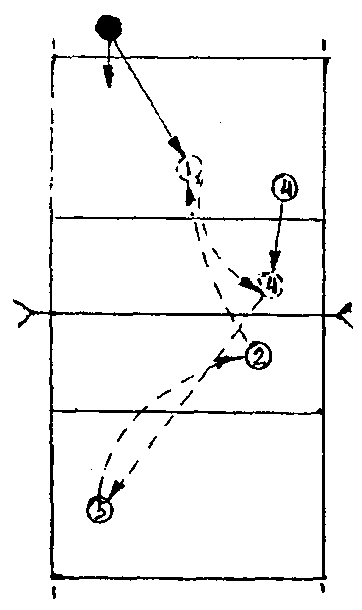
4. После подачи — стра­ховка блокирующих игроков. После блока игрок из зоны 2 идет на подачу, а страхующий занимает место в зоне 3.

5. После блока — отход от сетки игроков зон 2 и 4 для приема мяча после подачи и последующего розыгрыша для атаки.

6. Подача — прием — пе­редача — н/у. После блока — отход всей тройки от сетки для приема подачи и органи­зации атаки.

203





7. После подачи — поочередный прием мячей в защите в зонах 1, 6, 5. В зоне 5 прием мяча на связу­ющего игрока, который переходит с другой стороны площадки — пе­редача для н/у и н/у игроком 1 против группового блока.

8. Подача в 5 — прием мяча в 2 — перебивание мяча из 2 в 6 дру­гой стороны площадки. Далее иг­рок, подававший подачу, пасует мяч в зону 4 и н/у в зону 5.

**Контроль за уровнем технической подготовленности**

Контроль предполагает три вида оценки технический подготовлен­ности: оценка самой спортивной техники; определение результата, до­стигнутого благодаря использованию данной техники; оценка эффек­тивности применения техники в соревновательных условиях.

1. Проверка правильности выполнения технических приемов с по­мощью кинографии, хроноциклографии, видеозаписи и т.п.

2. Определение результата:

а) подача на точность в зоны площадки;

б) верхние передачи с 4-6 м в баскетбольное кольцо или вертикаль­ное кольцо (диаметр 50 см) на высоте 3 м; в мишень (диаметр 50 см) на стене на высоте 3-4 м;

в) прием подач в горизонтальное кольцо (диаметр 1 м) на высоте 150-180 см (расстояние до кольца 3-5 м);

г) прямые н/у и удары с переводом вправо-влево в цели на площад­ки из различных зон.

204

Каждый технический прием выполняется не менее 6-10 раз подряд. 3. Запись эффективности применения техники в соревновательных условиях.

**5.6.Тактическая подготовка**

**5.6.1. Общие положения**

Тактика игры — это целесообразные, согласованные действия игро­ков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая под­готовленность сильнейших команд находится примерно на одинако­вом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются в конечном счете зрелостью тактического мастерства во­лейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов ха­рактеризуется:

— развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнози­ровать и быстро решать двигательные задачи);

— постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управление ею осуществляется самим игроком, трене­ром или лидером команды);

— хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с парт­нерами;

— эффективным использованием технических приемов;

— вариативностью тактических действий. Основными задачами тактической подготовки волейболистов явля­ются:

1. Развитие психофизиологических способностей и физических ка­честв

2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых фун­кций волейболистов.

5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

6. Формирование умения эффективно использовать технические при­емы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

205

8. Изучение команд соперника (технико-тактическая и волевая под­готовленность) 9. Анализ участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосыл­ку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по во­лейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков (подразд. 5.5.1).

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) двусторонние, кон­трольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также под­готовительные упражнения для развития быстроты реакции и переме­щения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плака­ты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их со­вершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физи­ческой, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры — многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

\* \* \*

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техничес­кими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблю­даемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

— восприятие и анализ соревновательной ситуации;

— мыслительное решение тактической задачи;

— двигательное решение тактической задачи. Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивос-

206

ти внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, ко­торое требует проявления как интеллектуальных, так и физических спо­собностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, на­глядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последова­тельности:

— образование тактического навыка (автоматизированный ряд дви­жений) в стандартных условиях;

— проявление вариантов тактического навыка (в определенных си­туациях различные способы решения тактических задач);

— самостоятельное творческое мышление, благодаря которому иг­роки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет со­блюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, принцип профилизации и др.

В период начального обучении и на этапах совершенствования разу­чиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного на­копления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических дей­ствий должно идти в следующей последовательности (организация уп­ражнений):

— без сопротивления партнеров;

— с пассивным сопротивлением;

— с активным «управляемым» противником;

— в соревновательной форме с партнерами по команде;

— в соревновательной форме с противником;

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа:

**I этап** — главное внимание уделяется развитию специальных ка­честв, необходимых для реализации тактических действий в игре — бы­строты сложных реакций, быстроты отдельных движений и действий, ориентировки, быстроты перемещений, наблюдательности, переклю­чения с одних действий на другие (основу тренировки составляют зада­ния в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

**II этап** — формирование тактических умений в процессе обучения

207

техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сиг­налу, на точность).

**III этап** — обучение индивидуальным тактическим действиям с по­мощью упражнений по тактике (суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать дей­ствия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от дей­ствия нападающих или защитников и др.).

**IV этап** — изучение групповых тактических действий и на этой ос­нове освоение командных тактических действий с помощью подгото­вительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и так­тике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

**5.6.2. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении**

**Индивидуальные тактические действия** (составляют основу тактичес­кого мастерства волейболиста) — предполагают действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, на­падающих ударов, при выполнении подач, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов).

Главная цель индивидуальной тактической подготовки — овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реа­лизацией в различных игровых ситуациях.

**Примерные упражнения для обучения и совершенствования**

*Подача*

1. Подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркирует­ся), по зонам площадки.

2. Подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется).

3. Подача между игроками (расположение игроков на площадке мо­делируется).

4. Подача на слабо владеющего приемом, на вышедшего на замену, на допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положе­ния моделировать в учебной игре).

5. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.

6. Подачи с расстояния 4-6 м от лицевой линии.

7. Чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.

8. Подача в расстановке команды (искусственно создавать «уязви­мые» места в расстановке).

208

Выполнение подач требует наивысшей концентрации внимания. Иг­рок должен спокойно направиться к месту подачи и за время, пока перемещается, принять решение, как и куда послать мяч. На месте по­дачи еще раз окидывает взглядом противоположную половину игровой площадки, ориентируется в расстановке игроков противника и фикси­рует свою цель. После этого полностью концентрируется на процессе выполнения движения, не забывая о правиле 5 с.

Соревнования — не эксперимент. Допустимы лишь те виды подач, которыми владеет игрок.

Известные преимущества дает владение двумя видами подач. Смена подачи может повысить эффективность.

Надежность подач следует обеспечить в начале партии, после пере­рывов, после замены, после предшествующих ошибок своей команды. неудачных подач, при высоком психическом возбуждении подающего.

Подачи с повышенным риском оправданны при безнадежном от­ставании подающей команды, при примерном равновесии в счете неза­долго до окончания партии или игры, при психической усталости про­тивника.

*Вторая передача для нападающего удара*

В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приема подачи и при доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации напада­ющего удара.

Связующий должен хорошо знать манеру игры нападающих игро­ков с различных передач, их физические кондиции и психическое со­стояние, должен хорошо ориентироваться в любых игровых ситуациях, должен уметь анализировать возникающие во время игры ситуации, знать все нюансы тактики игры.

Необходимо научить связующего игрока до последнего момента скры­вать возможное направление и характер передачи мяча, научить отвле­кающим действиям.

**Примерные упражнения**

1. Имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал стоя на месте, после перемещения и в прыжке.

2. Передачи в цифровую мишень по заданию.

3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.

4. Связующий игрок в зоне 3, нападающий — в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).

5. То же, но нападающий игрок в зоне 2.

6. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверху — высокая передача на край сетки; рука в сторону — передача на 3 м от сетки; круговое вращение — быстрая передача на край сетки.

209

7. То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча в прыжке.

8. То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1, 6, 5.

9. Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок — на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокиру­ющий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2 — передача высокая; если не перемещается — низкая и быстрая.

10. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.

11. То же, но два блокирующих в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед переда­чей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).

12. Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и тра­екторию передачи).

13. Передача игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3; вторая передача игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

14. То же, но при смене между игроками зон 2 и 3 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

15. То же, что в упражнениях с 4 по 14, но передача для нападающе­го удара в прыжке.

*Примечание:* В упражнениях с нападающим игроком первые передачи — от нападающего игрока.

16. То же, что в упражнениях с 4 по 15, но первая передача — от игрока зоны 6 и после приема подач.

*Нападающие удары*

Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользо­ваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлека­ющих действий.

Основу тактической подготовки составляют упражнения по такти­ке, в которых встречаются нападающие удары. Большое внимание надо уделять комбинированным упражнениям, в которых связующий и на­падающие стремятся преодолеть сопротивление блокирующих и защит­ников. Но это после преодоления трех этапов обучения.

**Примерные упражнения**

1. Нападающий удар из зон 4,3,2 с различных по траектории, скоро­сти, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач на­падающему игроку неизвестны).

2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен — об­манный удар; нет блока — силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с переда­чи из зоны 3 в зависимости от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

210

4. То же, но два защитника, один из которых «слабый», — удар в него (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка — удар по ходу; есть блок, но нет страховки — обманный удар и т.д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока — обман;

один блок — удар в свободную от блока зону и т.д.).

8. Нападающий удар через низкорослого блокирующего (и.п. блоки­рующих — в зонах 3 и 2, а нападающего — в зоне 4). Блокирующие меняются зонами или не меняются.

9. Нападающие удары с «неудобных» передач (параметров передач нападающий игрок не знает).

10. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3,4 с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.

*Примечание:* Первые передачи от нападающего игрока, а затем от игрока зоны 6 и после приема подач.

**Групповые тактические действия —** представляют собой взаимодей­ствия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, постав­ленной перед командой.

Принятое деление команды в момент расстановки на игроков пере­дней и задней линии выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями.

Главная цель групповой тактической подготовки — добиться **согла­сованности действий** в атаке нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

а) игроками 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают) или игроками 1-й очереди атаки (см. 3.5);

б) игроками 2-го темпа (перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа) или игрокам 2-й очереди атаки (см. 3.5).

По данным научных исследований признаками согласования для атакующего игрока 1-го темпа являются:

— для начала разбега к нападающему удару — начальная часть тра­ектории полета мяча при первой передаче;

— для окончания разбега и прыжка — момент касания мячом рук связующего игрока, выполняющего вторую передачу.

Для атакующих игроков второго темпа эти признаки такие:

— для начала разбега — после начала разбега игрока 1-го темпа;

— для окончания разбега — траектория полета мяча при второй пе­редаче.

211

В современном волейболе используются различные комбинации (вза­имодействия), основой которых является активная игра атакующего 1-го темпа (атакующего первой очереди).

Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих уп­ражнений и упражнений по технике и такие игры.

Методические приемы обучения следующие:

— назвать тактическое взаимодействие;

— показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.;

— показать место и путь игроков при выполнении тактического вза­имодействия;

— имитация этого взаимодействия;

— практическое выполнение взаимодействия с первой передачи ата­кующего игрока, затем с первой передачи игрока зоны 6.

При совершенствовании подключаются принимающие подачу игро­ки (или принимающие мяч после нападающего удара) и нападающие разных зон с использованием низких, быстрых и других передач и со­противления блокирующих игроков.

Взаимодействия в групповой тактике нападения могут быть:

I— между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападаю­щего удара) и связующим игроком передней линии;

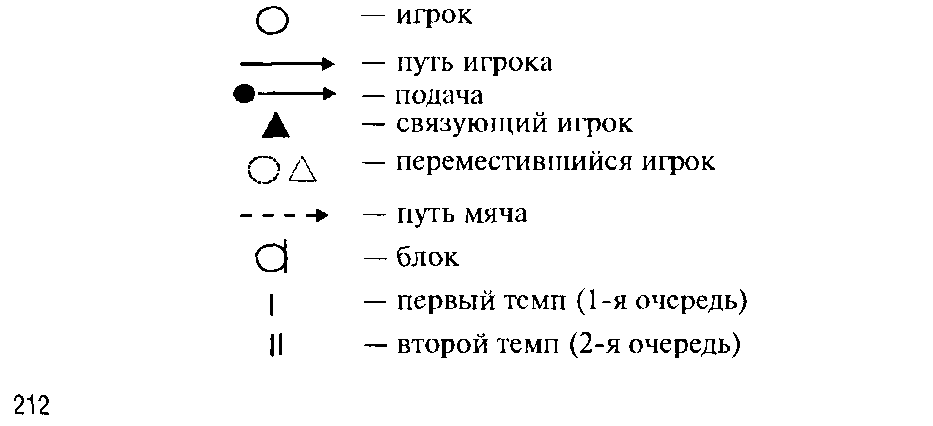
II— между игроком, принимающим мяч после подачи (или напада­ющего удара) и связующим игроком выходящего с задней линии;

III— между связующим игроком и нападающими игроками 1го и 2-го темпа и наоборот;

IV— нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партне­ра.

В такой последовательности и изучают и совершенствуют групповые тактические взаимодействия в нападении.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования *Условные обозначения:*



212

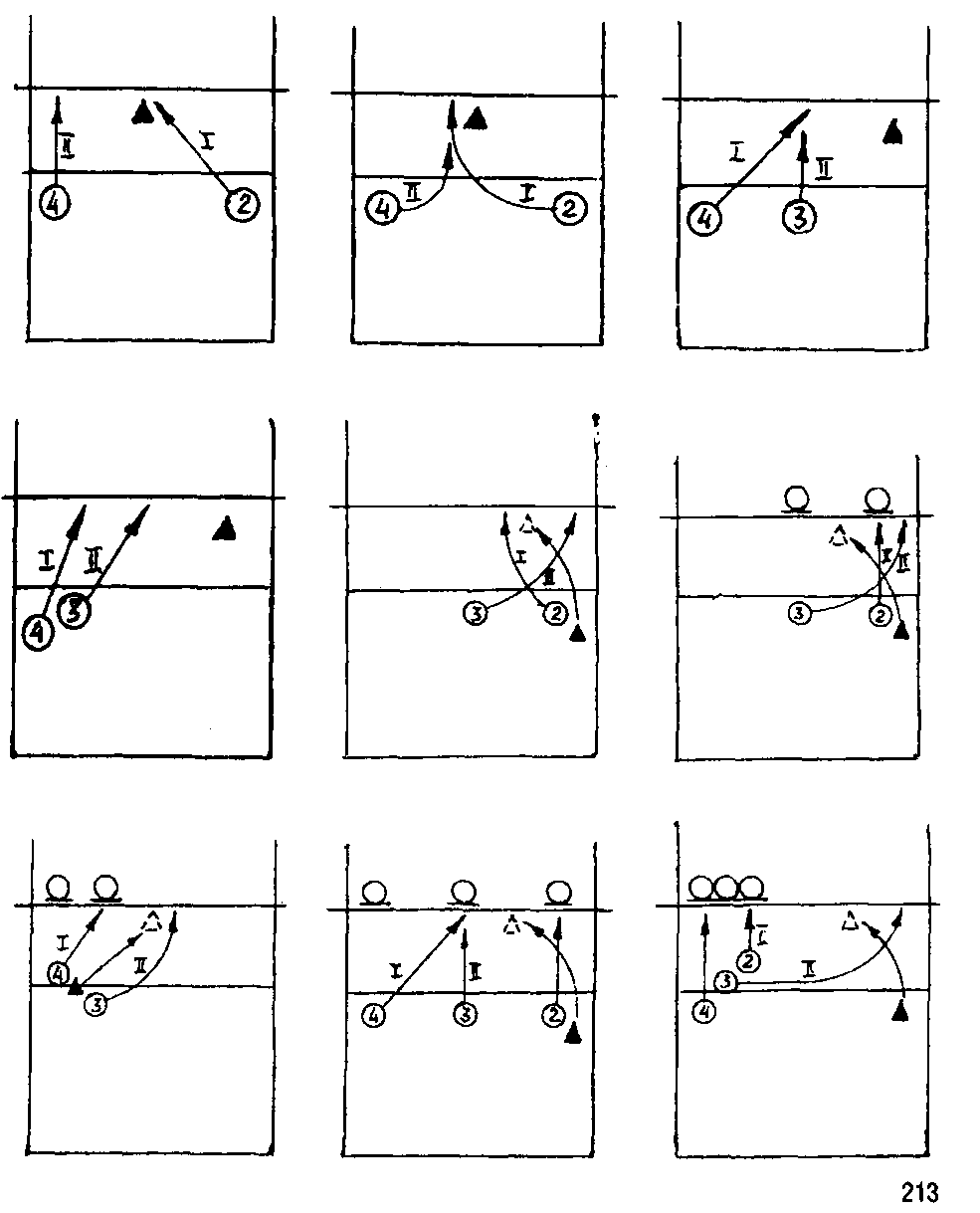
1-11 — а) Прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4);

б) То же, но в момент полета мяча к принимающему игроку, свя­зующий меняет месторасположение;

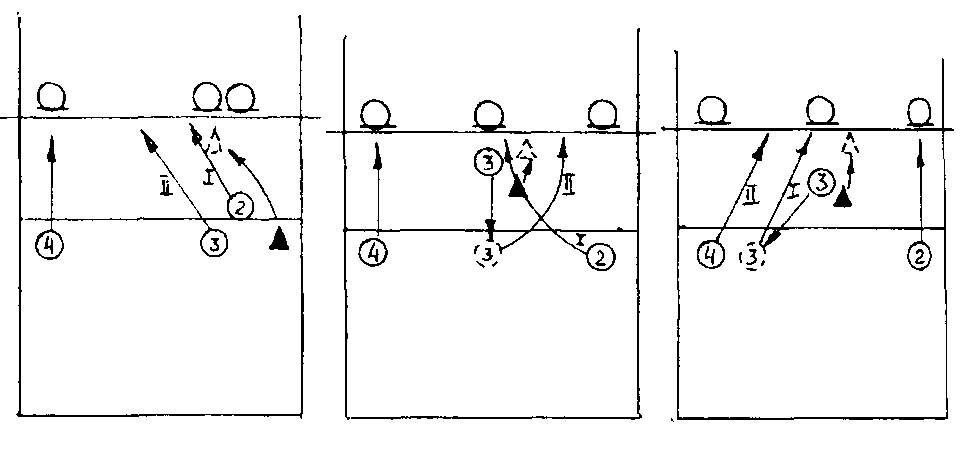
в) То же, но после приема подачи;

г) То же, что в а), б), в), но прием мяча на связующего игрока выходящего с задней линии из зоны 1 (6, 5);

Ш-1V — д) То же, что в а), б), в), г), но передача одному из 2-3-х нападающих игроков без блока, с блоком (см. схемы).



213



**Примерные упражнения для обучения и совершенствования нападаю­щим ударам с первых передач и откидок**

1. Первая передача из зоны 6 в зону 4 — игрок зоны 4 выполняет нападающий удар.

2. То же, но игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 или 2.

3. То же, но первая передача после переброса мяча (или передачи) через сетку с другой стороны площадки.

4. То же, но действия игроков атаки в зависимости от действия бло­кирующего игрока (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).

5. То же, что в 1,2,3,4 (в такой же последовательности), но первая передача в зону 2.

6. Первая передача для атакующего удара из зоны 2 (4) в зону 3 с ударом, откидкой в зоны 2 (4) и в зависимости от действий блокирую­щего игрока (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).

7. Первая передача из зоны 3 в 4 — откидка за голову для удара игроком зоны 3.

8. То же, но первая передача из зоны 3 в 2 — откидка за голову для удара игроком зоны 3.

9. То же, но с блоком (блок есть— откидка, блока нет — удар)

10. То же, но первая передача мяча после его переброса (или переда­чи) с другой стороны площадки.

11. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2 или 1 — откидка за голову для завершения атаки игроком зоны 4.

12. То же, но первая передача из зоны 4 или 5 в 3 (целесообразно это выполнять, если в зоне 3 находится «левша») — откидка за голову в зону 2.

13. То же, что в 11 и 12, но с блоком (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).

14. То же, но первая передача после переброса мяча (передачи) через сетку с другой стороны площадки.

214

**Командные тактические действия** — результативность нападения за­висит от индивидуальной технической и тактической подготовленнос­ти игроков, четкого взаимодействия звеньев, от единства и слаженно­сти всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности разделяется на два вида: при ударах со второй передачи и при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий:

— система игры в нападении через связующего игрока передней линии;

— система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;

— система игры в нападении с первых передач и откидок. Применение того или иного варианта этих систем зависит от места игрока, выполняющего передачу на удар, и от места игроков зоны на­падения.

Для всех систем нападения построение командных тренировок мо­жет быть примерно следующим:

а) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;

б) то же, но выполнение более сложных комбинаций;

в) то же, но с блоком;

г) то же, но после приема подач;

д) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебра­сывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для **каждой расстановки** необходимо выполнение вышеперечислен­ных упражнений.

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть ком­бинированными, так как в них параллельно совершенствуется тактика и нападения и защиты. В волейболе в любой ситуации переход от защи­ты к нападению и от нападения к защите происходит очень быстро. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наря­ду с налаживанием взаимодействий в нападении и защите в них совер­шенствуется умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игро­вым ситуациям. Целый ряд комбинированных упражнений можно вы­полнять поточно, без остановок, что резко повышает их интенсивность и эффективность.

Варианты начальной расстановки и дальнейшее развитие атаки оп­ределяются тем, из какой зоны выполняется передача на удар и сколь­ко нападающих игроков участвует в атаке.

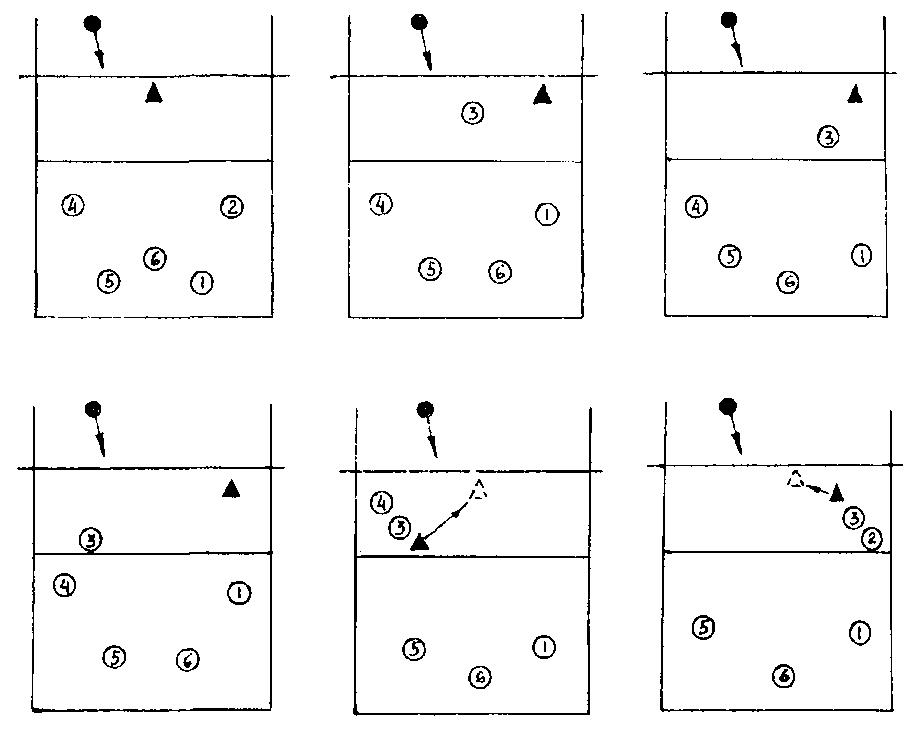
**Система игры в нападении через связующего игрока передней линии** — наиболее простая и надежная. Атакующая мощь при этой системе сни­жена из-за наличия в линии нападения двух игроков, и количество

215

комбинаций, естественно, ограничено. Для усиления атаки использу­ются игроки задней линии, если они могут результативно атаковать из-за 3-метровой линии.

Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах — 2 и 3. Эта система игры в нападении требует от нападающих игроков вы­сокой степени владения техникой нападающего удара, т.к., как прави­ло, завершению атаки противостоит групповой блок. Кроме того, высо­кий уровень индивидуального тактического мастерства позволяет эф­фективно бороться с блоком соперника.

**Примерные варианты расстановки игроков при атаке по этой системе**

****

**Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии** — наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трех нападающих игроков, которые путем скрытных и быстрых перемещений создают трудности для организации группово­го блокирования.

Одна из главных ролей при игре в нападении по этой системе при­надлежит связующему игроку, который должен быть очень ловким и подвижным, с отличной реакцией и обладать (в идеальном случае)

216

большим опытом, а также хорошим видением площадки во время всей игры, должен быть хладнокровным и точным.

Современный связующий помимо отличного выполнения своих обя­занностей должен результативно атаковать и блокировать.

Перед выполнением передачи связующий должен контролировать расположение нападающих игроков своей команды и блокирующих со­перника движением глаз. Кроме того, он должен учитывать результа­тивность нападающих игроков в данной встрече, не пасовать одному нападающему, не усложнять свои действия, в трудных игровых ситуа­циях не рисковать, а сыграть просто.

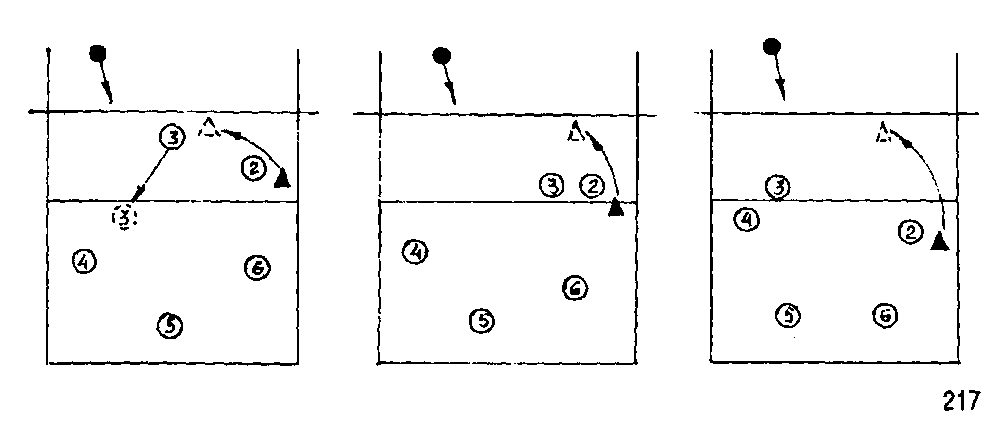
В большинстве случаев (для нападающих — правшей) позиция свя­зующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1-2 м от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приеме мяча рядом стоящим партнерам.

Наиболее удачный маршрут движения при выходе из зоны 1 — вдоль боковой линии, из зоны 6 у сетки (игроки зон 3 и 6 располагаются у сетки), из зоны 5 — из зоны действия игрока зоны 4. Если связующий игрок выходит из зоны 1 не вдоль боковой линии, а из зоны, то появ­ляется опасность скрещения движения игрока с трассой полета мяча (подача мяча в зону выхода).

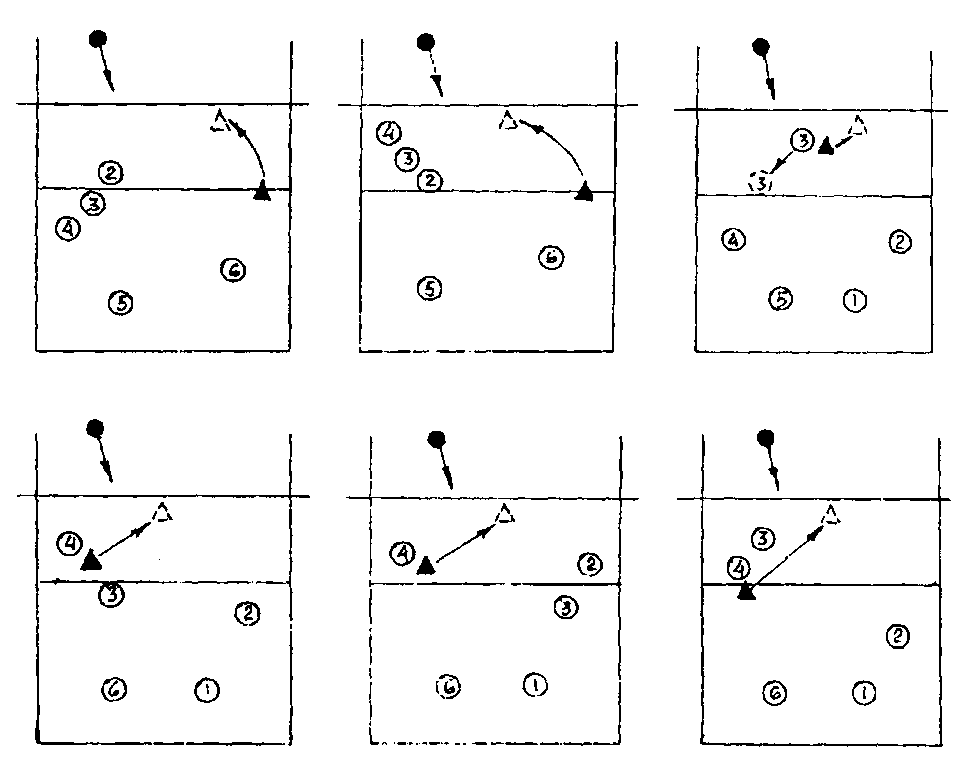
От комплектования команды зависит выбор вариантов комбина­ций с определенной начальной расстановкой игроков стартовой шес­терки. В последнее время в практике распространены два варианта ком­плектования стартовой шестерки: четыре нападающих и два связую­щих (4-2) и пять нападающих и один связующий (5-1). При варианте комплектования 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки. При этом желательно, чтобы в противо­положной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий вто­рой передачей.

**Примерные варианты расстановки игроков при игре**

**в нападении по этой системе:**

****

217



**Система игры в нападении с первых передач и откидок** — самая ре­зультативная система. Чтобы полноценно использовать эту систему, необходимо иметь в команде игроков с соответствующим уровнем тех­нико-тактической подготовленности (уметь атаковать с первой переда­чи, хорошо владеть откидкой и первую передачу выполнять точно).

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при до­игрывании), гораздо реже — при приеме подач, если подачи несложные.

Риск при использовании этой системы очевиден: если первая пере­дача будет неточной, то атака на результат проблематична.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону). Откидки должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При совершенствовании этой системы серьез­ное внимание уделять атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается на 1-2 м от боковой линии, а если за голову — на 2-3 м от боковой линии.

Передачу на удар давать не очень высоко и не очень близко к сетке, на расстоянии 0,5 — 1 м от сетки.

Передачу в зону 2 целесообразно давать в том случае, если там на­ходится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача дается из зоны 4 или 5).

Между партнерами, участвующими в данной комбинации, должны быть полное взаимопонимание и сыгранность в действиях.

218

Такие комбинации осуществляют при взаимодействии двух-трех иг­роков. Главное в них — внезапность атаки. Разберем примеры:

1. Первая передача направлена для удара игроку зоны 4, который и выполняет нападающий удар. Если же противник успел организовать блок, то нападающий зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара в зону 3,2 или 4, куда может переместиться другой игрок.

2. Первая передача направлена сразу на удар игроку зоны 2, тот откидывает мяч назад через голову для завершающего удара.

3. Игрок зоны 3 стоит у сетки. Первая передача направлена ему сразу для удара справа от него. Нападающий зоны 3 выполняет удар с места с поворотом либо откидывает мяч вперед игроку зоны 2 или назад игроку зоны 4.

**5.6.3. Обучение и совершенствование тактики игры**

**в защите (обороне)**

Цель защитных действий — нейтрализация нападения противника. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, группо­вых и командных действий.

**Индивидуальные действия** игрока в защите складываются из действий игрока **без мяча** (наблюдение, ориентировка, быстрота реагирования, перемещение) и **с мячом** (прием подач, прием нападающих ударов, страховка и блокирование).

**При приеме подач:**

Перед подачей игрок располагается так, чтобы игроки своей коман­ды и команды соперника не мешали видеть мяч и взаимодействующего с ним партнера, определяет способ подачи и возможную траекторию полета мяча, находится в динамической (подвижной) стойке, следит за перемещениями связующего игрока своей команды. Необходимо рас­полагаться не ближе средней части площадки.

**При приеме нападающих ударов и страховке:**

Выбор места зависит от направления, скорости, удаленности от сет­ки, высоты передач на удар, движений нападающего игрока и действий блокирующих игроков и защитников своей команды.

Определив качество второй передачи, защитник концентрирует все внимание на движениях нападающего игрока (направление и скорость разбега, положение туловища в фазе прыжка, движение руки при зама­хе), постоянно находясь в движении, а в момент удара по мячу опреде­ляет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предигровую установку) ищет место встречи с мячом.

По направлению передачи защитник и страхующий определяют зону атаки и в соответствии с этим ведут наблюдение за игроком этой зоны.

Если нападающий игрок производит удар невысоко над сеткой, то чем дальше удалена передача от сетки, тем больше угол вылета мяча при ударе.

219

**При блокировании:**

Выбор места игрок определяет, руководствуясь положением тулови­ща и рук волейболиста, передающего мяч для удара, направлением и скоростью передачи, скоростью и направлением разбега атакующего игрока, расположением своего блокирующего, движением бьющей руки после замаха для удара.

Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий пры­гает в момент замаха для удара нападающего игрока. При ударах с низ­ких и скоростных передач блокирующий должен прыгать вместе с на­падающим игроком, а при атаке на взлете — раньше нападающего.

При ударах по ходу руки ставят точно против мяча, ладони распола­гают почти в одной плоскости.

При блокировании «косых» ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и левую (правую) ладонь развертывают навстречу мячу.

**Примерные упражнения для освоения индивидуальных тактических действий в защите**

1. Упражнения на быстроту передвижения с остановками и измене­нием направления (по сигналу).

2. Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сет­ку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч — принять его).

3. Во время передвижения определенным способом — имитация при­ема мяча (по сигналу).

4. Два — три мяча подвешены на разной высоте — для приема снизу, сверху, в падении. По сигналу игрок выполняет те или иные приемы.

5. Нападающие игроки с мячами передвигаются у сетки, выполняя остановки и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие дол­жны своевременно занять исходное положение, прыгнуть вверх и на­крыть мяч.

6. Нападающие игроки имитируют атакующий удар — блокирующие должны закрыть блоком определенное направление.

7. Прием мяча от нападающего удара в разных направлениях (в па­рах).

8. Прием мяча от нападающего удара в зону защитника (удары с собственного подбрасывания).

9. То же, но нападающие удары со второй передачи.

10. То же, но передачи для удара различные по высоте, скорости, удаленности от сетки.

11. Блокирование нападающих ударов с собственного подбрасыва­ния в определенном направлении.

12. То же, но направление ударов меняется.

220

13. То же, но с разных по характеру передач.

14. Блокирование нападающих ударов в двух зонах.

15. Прием подач, выполненных различными способами, с различ­ной траекторией и скоростью полета мяча в разные зоны.

16. Прием подач на связующего игрока.

**Групповые тактические действия в защите** предусматривают взаимо­действие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке), взаимодействие игроков задней линии (при приеме подач, на­падающих ударов и страховке), взаимодействие игроков между линия­ми (блокирующих со страхующими, защитниками).

При отработке взаимодействий между игроками большую роль от­водят блокирующим игрокам, от игры которых строят свои действия страхующие и защитники. Основа тактики группового блока — двойное блокирование. Тройной блок применяется редко.

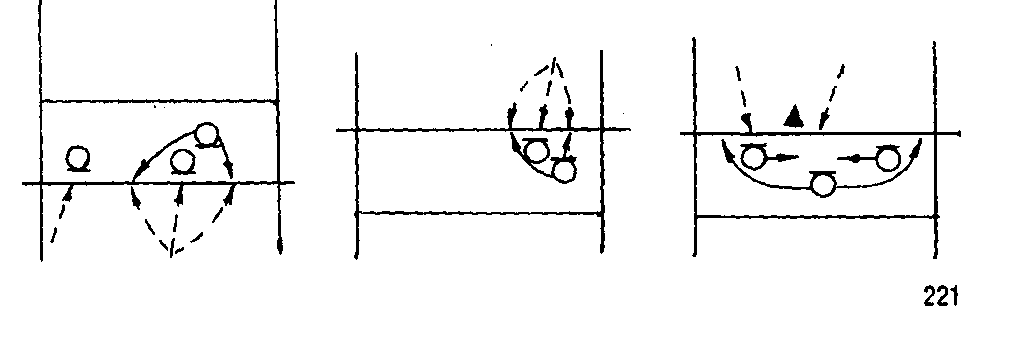
Блокирующие разделяются на среднего и крайних. Сильнейший бло­кирующий в большинстве случаев играет в середине, но есть моменты в игре, когда выгоднее оставлять сильнейшего блокирующего на краю сетки (к примеру: нападающий игрок имеет высокий уровень исполне­ния удара с переводом влево из зоны 4).

При атаке с высоких передач задача блокирующих — закрыть наибо­лее сильное направление нападающего удара, причем руки блокирую­щих соприкасаются друг с другом.

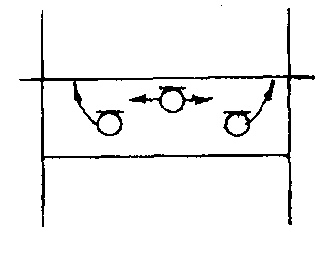
При блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую поставить напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему (при атаке из зоны 4). Такие же действия при блокировании ударов с переводом вправо (атака из зоны 2), только развернуть левую ладонь навстречу мячу.

**Блок уступом.** Один из блокирующих находится как обычно, непос­редственно около сетки, другой (или другие) располагаются несколько дальше от сетки (примерно в 1 м) для того, чтобы не мешать первому блокирующему перемещаться вдоль сетки для блокирования нападаю­щего игрока 1-го темпа. Блокирующие, оттянутые от сетки, противо­борствуют игрокам атаки 2-го темпа.

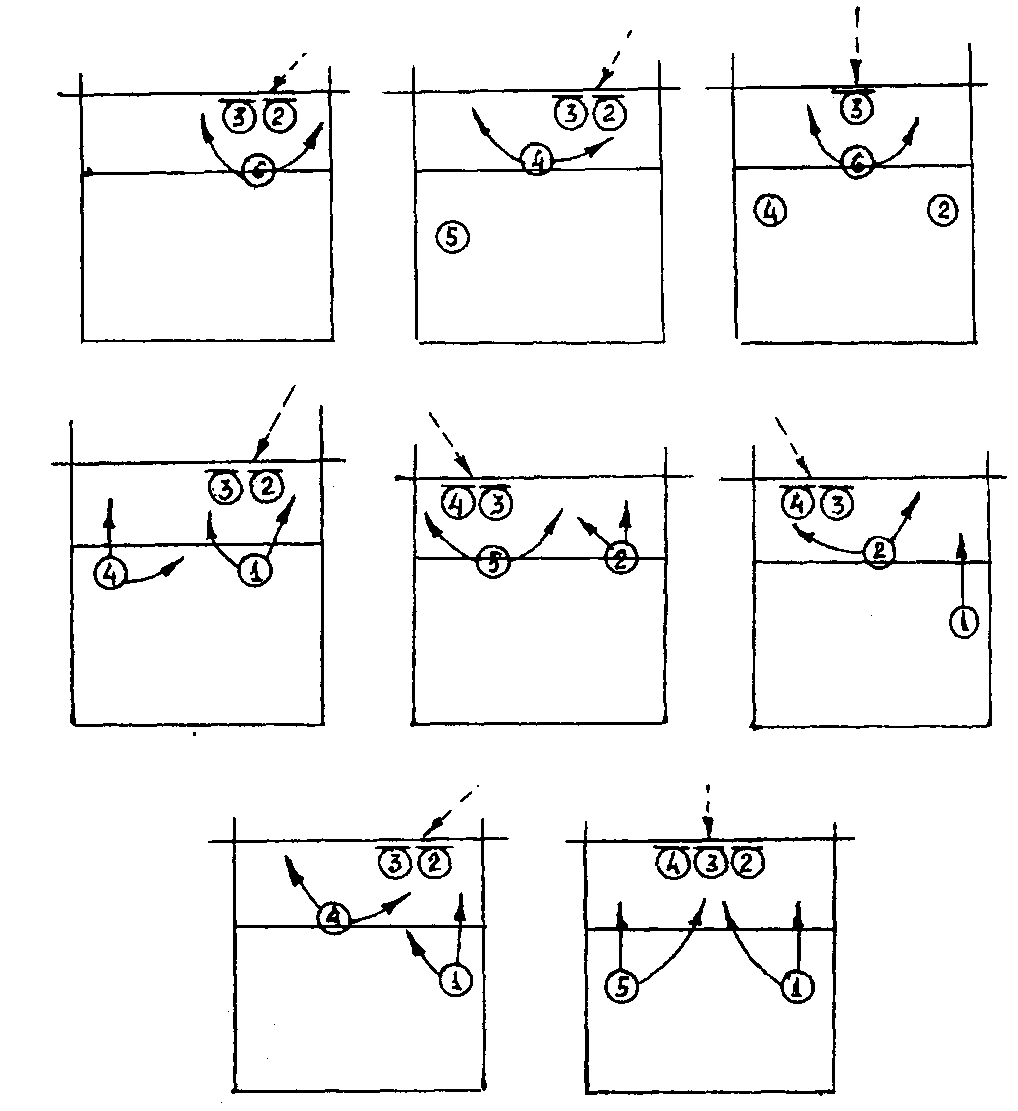
**Примерная расстановка игроков при блоке уступом:**



221

 Страховка блокирующих определяется зо­ной постановки блока и принятой системой игры в защите. Страховка может осуществляться игроками всех зон площадки; смешанная стра­ховка осуществляется игроками передней и зад­ней линии (например: 1 и 4, 2 и 5). Успеш­ность действий страхующих игроков зависит от тактического мышления, быстроты реагирова­ния и быстроты перемещения.

Расположение страхующих игроков и зона из действий могут быть, примерно, следующими:



222

Групповые действия **при приеме подач** сводятся в основном к реше­нию следующих задач:

— страховка игрока, принимающего подачу;

— страховка игрока, слабо принимающего подачу;

— взаимодействие при полном выключении из приема определен­ного игрока;

— взаимодействие со связующих игроком.

**При приеме нападающих ударов** защитники действуют в зависимос­ти от действий блокирующих игроков, от выбранной системы страхов­ки, от установки тренера о расположении в зонах в той или иной ситу­ации.

Одним из правил для защитников является — «не прятаться» за блок, а искать уязвимое место в своей зоне. Может быть договорен­ность с блокирующими игроками (открыть то или иное направление удара), если защитник уверен в своих силах.

В зависимости от уровня мастерства зоны действий защитников мо­гут быть распределены: кому — то большая, кому-то меньшая. Некото­рые защитники успешно играют в определенной(ых) зоне, для чего необходимо делать смену зон после подачи.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть ясным. Страхующий должен своевременно занимать исходную или окон­чательную позицию, чтобы не мешать защитникам перемещаться в уяз­вимые места на площадке. Возможна договоренность о зоне действий между защитниками и страхующим игроком.

**Примерные упражнения для освоения и совершенствования групповых тактических действий в защите**

1. Три игрока в зонах 1, 6, 5 — прием подач одним из игроков, двое других страхуют его.

2. То же, но страховка слабо принимающего игрока.

3. То же, но один из игроков (например, в зоне 5) полностью вык­лючается из приема подачи.

4. Прием подач на связующего игрока, который располагается у сет­ки в разных зонах; который выходит с задней линии из зон 1, 6, 5.

5. Игроки в зонах 1, 6, 5. От сетки удар в зону 6 — прием мяча. Игроки зон 5 и 1 страхуют принимающего мяч игрока.

6. То же, но нападающие удары с собственного набрасывания.

7. То же, но нападающие удары со вторых передач.

8. То же, но три нападающих игрока в зонах 4, 3, 2 чередуют напа­дающие удары с обманами.

\* \* \*

1. Два игрока в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока игрок ловит мяч.

223

2. У сетки три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок набив­ного мяча поочередно из зон 4 или 2, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Свободный от блока ловит мячи.

3. Три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие с собственного набрасывания вы­полняют удар в одной из зон, которую закрывают блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Игрок, не участвующий в блоке, выполняет страховку или оттягивается в свободную зону в линии нападения и принимает напа­дающий удар.

4. То же, но нападающий удар с передач связующего игрока.

5. То же, но добавляется защитник в зоне 6, который страхует блок (варианты: страховка игроком зоны 5 или 1).

6. То же, но после одного группового защитного действия (блок, страховка, защита) следует следующее, после перебрасывания мяча со стороны защищающейся группы для очередной атаки.

7. То же, но два-три игрока нападения разыгрывают комбинации.

**Командные тактические действия в защите (обороне)**

Наиболее простыми для организации командных тактических действий в защите будут тактические комбинации в нападении, при которых атака соперника ведется с **передачи связующего игрока передней линии** (два нападающих почти всегда противоборствуют против двойного блока).

Более сложны организация двойного блока и перестроение защит­ников со страхующими при атаках через **связующего игрока, выходящего с задней линии** (наличие в линии нападения трех атакующих игроков) и с первых передач и откидок (внезапность атаки).

При игре с выходящими игроком (для второй передачи) один или два нападающих игрока выполняют отвлекающие действия (разбег и прыжок) с целью проведения удара без блока (или с одним блоком) третьим игроком.

Если нападение 1-м темпом ведется в зоне 3, а в зонах 2 и 4 со скоростных передач, то нападающие удары блокируются одним игро­ком (один в один).

При атаках 1 и 2-м темпом в одной зоне (или в двух соседних) целесообразна организация блока «уступом», или «передача» своего на­падающего рядом стоящему блокирующему. Это возможно, если бло­кирующие игроки опытные, умеют «читать» развитие атаки (анализ, предугадывание последующих действий атакующей команды, быстрота реагирования и перемещения) и если заранее изучают тактические ком­бинации соперников.

Блокирование нападающих ударов с первых передач и откидок тре­бует от игроков умения сочетать индивидуальное блокирование с груп­повым. Индивидуальный блок применяется в следующих случаях:

224

— если первая передача на удар направлена неточно и нападающий игрок не может выполнить откидку или сильный удар;

— если нападающий игрок менее опасен, чем его партнеры;

— если передача для удара направлена близко к сетке.

Игрок, блокирующий удар с первой передачи, должен стараться принять участие и в групповом блокировании.

Двойное блокирование может применяться, когда видно, что на­падающий игрок не может выполнить откидку; когда первая передача направлена сильнейшему нападающему игроку на линии; когда пер­вая передача направлена близко к сетке и невозможно выполнить от­кидку.

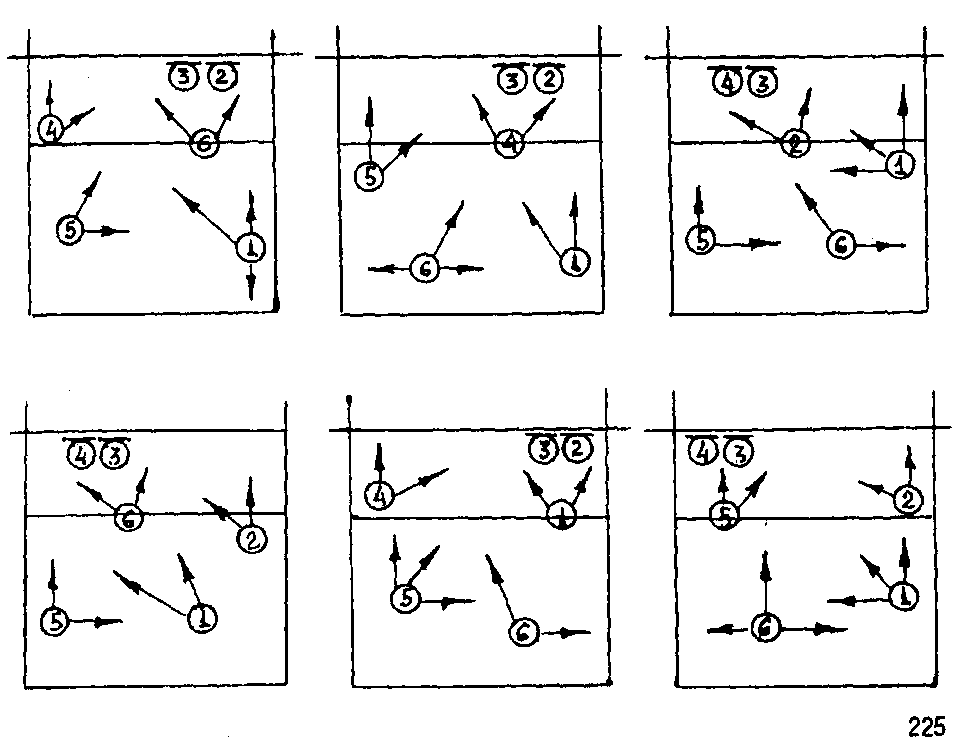
Командные действия в защите определяются расположением и вза­имодействием игроков при блокировании, страховке, приеме подач и нападающих ударов. Существуют системы игры в защите, которые оп­ределяются расположением игроков, страхующих блок:

1. Страховка игроком не участвующего в блокировании.

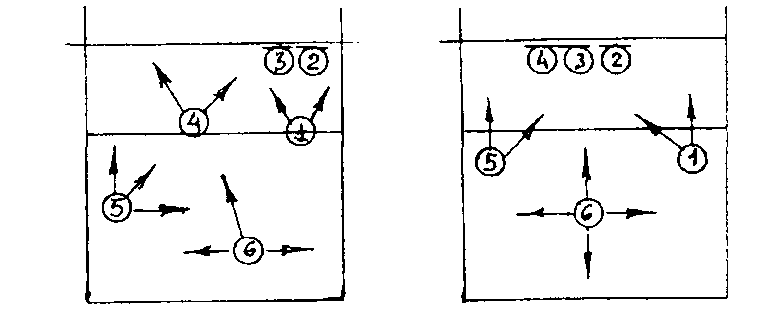
2. Страховка игроком задней линии (игрок зоны 1, или 6, или 5).

3. Страховка игроками передней и задней линии. Каждая система игры в защите имеет свои варианты расположения игроков в зависимости от того, из какой зоны противник атакует.

**Примерные варианты расположения игроков и зоны их действия**

****

225



Примерные варианты расстановки игроков при приеме подач пока­заны в разделах 3.6.6. и 5.6.2.

Методическая последовательность освоения и совершенствования командных тактических действий в защите (обороне):

— показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока;

— рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны и действий партнеров;

— имитация изучаемого тактического действия;

— выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки;

— то же, но после нападающего удара с собственного набрасыва­ния;

— то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (пер­вая передача от нападающего игрока);

— то же, но первая передача от игрока зоны 6;

— то же, но нападающий удар после приема подачи;

— выполнение тактического действия с двумя известными вариан­тами атаки;

— то же, но с двумя неизвестными вариантами атаки;

— то же, но с участием двух нападающих игроков;

— то же, но с участием трех нападающих игроков.

**Контроль за уровнем тактической подготовленности**

1. Регистрация загруженности зон атаки и расчет эффективности нападающих действий в каждой зоне.

2. Регистрация наиболее «активных» зон защиты (кол-во защитных действий в зонах) в расчет эффективности защитных действий в каж­дой зоне.

3. Выявление эффективности атакующих комбинаций.

4. Выявление эффективности систем защиты.

5. Регистрация взаимодействий на блоке.

6. Выявление причин ошибок при выполнении защитных действий (выбор позиции, оценка игровой ситуации и реагирование на нее).

226

Регистрация вышеперечисленных параметров проводится путем ана­литической записи соревновательных игр. Для дополнения данной ме­тодики можно использовать видеозапись соревновательных игр, а так­же компьютерную запись по определенной программе.

**5.7. Интегральная подготовка1**

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировоч­ных воздействий, призванную максимально реализовать тренировоч­ные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волей­болистов (рис. 40).

В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени:

1. Уровень физических качеств и морфофункциональных показате­лей, которые во многом обусловливают эффективность двигательных действий.

2. Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.

3. Реализация технических приемов через тактические действия.

Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (дви­гательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совер­шеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

В арсенале волейболистов много соревновательных действий (при­емов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встре­чи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. К этому надо добавить фактор согласованности действий волейболистов. Через моде­лирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе невозможна качественная подготовка к соревнованиям.2

Поэтому очень важно, применяя обширный состав средств, мето­дов тренировки на отдельные виды подготовки, добиваться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых дей­ствиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты вое­дино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, знания и т.д. Высшей формой интегральной подготовки являются со­ревнования по волейболу.

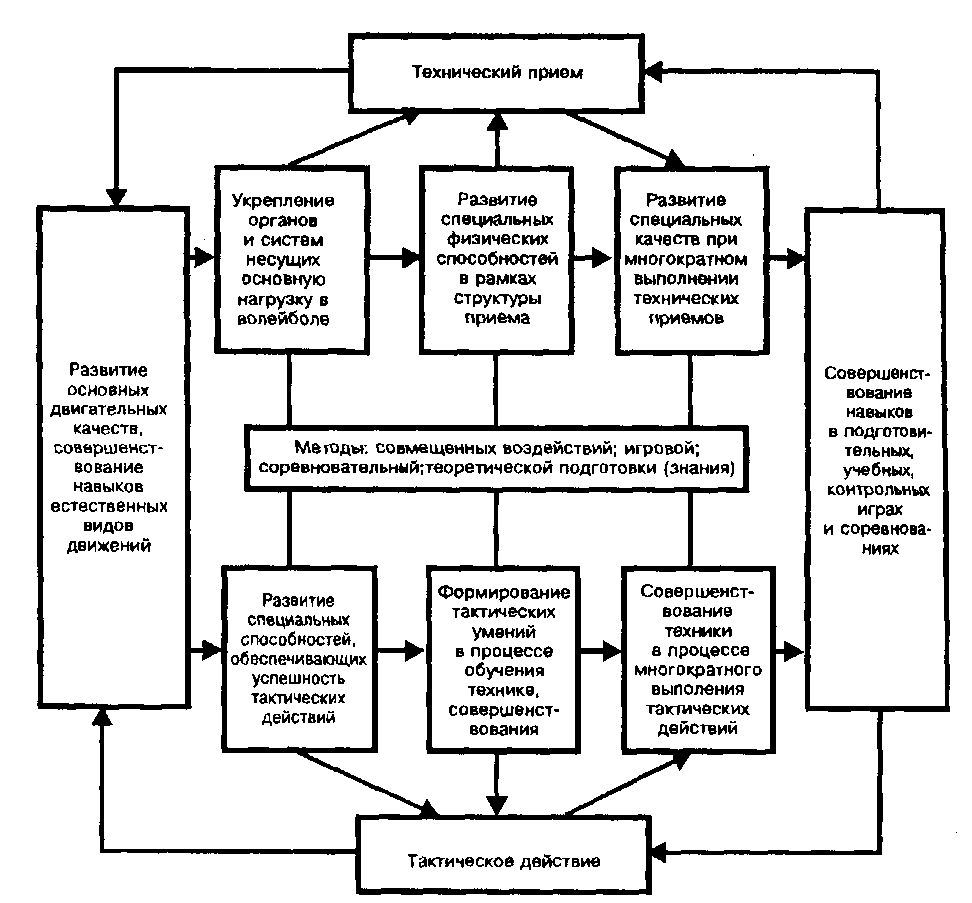
Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к дву-

1 Интеграция (лат). — объединение в целое каких-либо частей, элементов.

Интегральный — неразрывно связанный, цельный, единый.

2 Железняк Ю Д. К мастерству в волейболе. — М.: **ФиС.** 1978, 224с.

227



***Рис. 40.*** *Интеграция технической, тактической и физической подготовки в тренировке волейболистов*

сторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целе-направленный процесс выработки связей между факторами, обусловливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки — физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве в игровых действий.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно; упражне-

228

ния в чередовании различных по характеру упражнений (подготови­тельных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учеб­ные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки: методы совмещенных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Высшей фор­мой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и со­ревновательные игры по волейболу.

**Взаимосвязь физической с технической и**

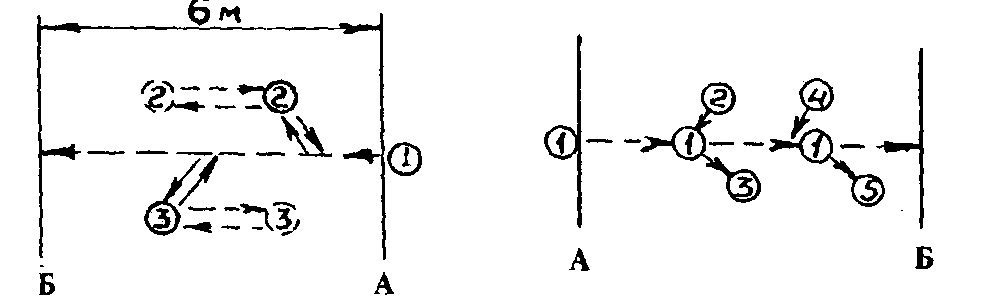
**тактической подготовкой**

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается (рис. 40): во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к от­дельным приемам в процессе многократного их повторения с повы­шенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

Для этого используют определенные методические приемы и орга­низацию проведения упражнений: чередование упражнений для раз­вития физических качеств; чередование упражнений для развития ка­честв с упражнениями по технике, тактике; соединение качеств и способностей с приемом игры (например, периферическое зрение и передача сверху двумя руками, быстрота перемещения и блокирова­ние и т.п.).

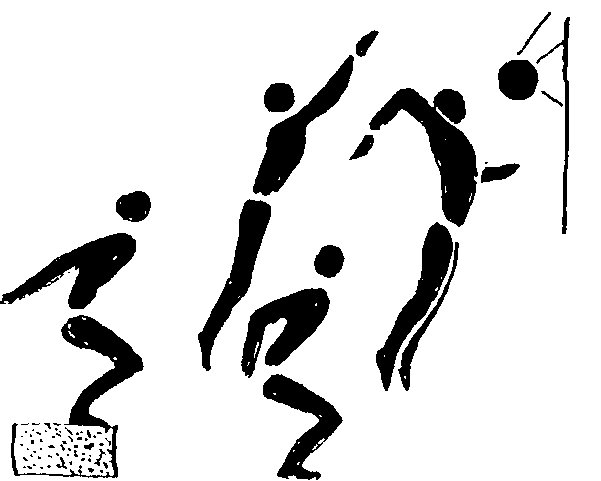
**Примерные задания**

1. Волейболисты располагаются, как на рис. 41 (между линиями А и Б — 6 м). Игрок 1 делает рывок, ловит брошенный ему игроком 2 мяч и тут же возвращает его ему, то же делает с игроком 3, бежит к линии Б, останав­ливается, поворачивается на 180° и снова делает рывок. Игроки 2 и 3 после



*Рис. 41 Рис. 42*

229

 ***Рис.*** *43*

ловли мяча от игрока 1 меняют свое место. Чередование заданий с набив­ными и волейбольными мячами.

2. Расположение игроков, как на рис. 42. Набивной мяч у игрока 2. Иг­рок 1 делает рывок, ловит мяч от игрока 2 и тут же бросает его игро­ку 3. Игрок 2 меняет место, как в предыдущем упражнении. Выполня­ется несколько раз подряд. Чередо­вание заданий с набивным и во­лейбольным мячами.

3. Упражнения для развития фи­зических качеств в рамках структу­ры технических приемов игры; выполнение перемещений с отягоще­ниями нападающих ударов с отягощениями на руках; выполнение от­дельных частей технических приемов с отягощениями и др.

4. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств применительно к техническим приемам и выполнение этих же приемов (бросок набивного мяча одной рукой — верхняя прямая пода­ча; прыжковые упражнения — нападающий удар; сочетание способов перемещения на максимальной скорости).

5. Развитие специальных физических качеств в процессе многократ­ного выполнения технических приемов.

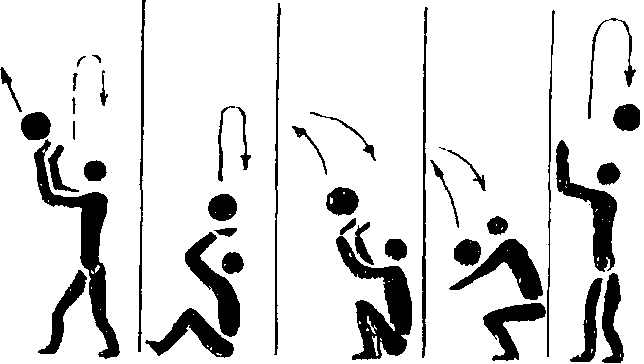
6. «Челночный» бег 4х3 м и 3-5 подач на точность в одной серии.

7. «Челночный» бег вдоль сетки 4-6 м. При каждой остановке пооче­редно имитация блока и нападающего удара.

8. Спрыгивание с тумбы (высота 30-50 см), прыжок вверх и напада­ющий удар по мячу на амортизаторах (рис 43).

9. То же, но после нападающего удара вспрыгнуть на поставку, спрыг­нуть в противоположную от мяча сторону, имитация блока, после при­земления повернуться на 180° , вспрыгнуть на подставку и т.д.

***Рис. 44***



230

10. У стены передача над собой, сесть на пол, передача в стену;

встать и прием сверху (снизу) в стену; передача в стену, передача над собой, сесть и т.д. (рис. 44).

11. Упражнения на переключение внимания при выполнении тех­нических приемов нападения и защиты с повышенной интенсивнос­тью.

12. Упражнения на переключение внимания при выполнении такти­ческих действий в нападении и защите с повышенной интенсивностью для совершенствования навыков тактических действий, технических приемов с акцентом на развитии специальных качеств.

**Взаимосвязь технической и тактической подготовки**

Единства тактической и технической подготовки достигают, совер­шенствуя технические приемы в рамках тактических действий и много­кратно выполняя тактические действия с повышенной интенсивнос­тью, что содействует совершенствованию техники.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый — выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных — в нападении и защите); второй — последовательное выполнение различ­ных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры; третий — переключение в тактических дей­ствиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

**Примерные задания**

1. Выполнение технических приемов поочередно (перемещение — ос­тановка — передача; нападающий удар — передача; нападающий удар — прием снизу; прием снизу — имитация блока и др.).

2. Последовательное выполнение комплекса приемов: подача, прием снизу, прием сверху, нападающий удар, блокирование, передача вдоль сетки и т.д.

3. Переключение «нападение — защита» при приеме подачи. После приема подачи («защита») игроки осуществляют нападающие действия и организуются для защитных действий.

4. Переключение «защита — нападение». Серия нападающих ударов и «обманов» на противоположную сторону площадки — после каждого приема выполнить нападающие действия.

5. Переключение «нападение — защита — нападение». После подачи команда защищается, затем переходит к нападающим действиям, за­тем снова защищается и т.д.

6. Две команды в игровой расстановке. Тренер с мячами у сетки рядом с площадкой. Мяч набрасывается через сетку одной или другой

231

команде. Команда, которая приняла мяч, организует действия, другая команда защищается. После атакующих действий смена мест (переход по расстановке).

7. Многократное выполнение тактических действий с высокой ин­тенсивностью и большой продолжительностью.

Об эффективности интегральной подготовки судят по следующим показателям: по объему технических приемов и тактических действий, применяемых спортсменами в соревнованиях; по качеству (по числу «сво­их» ошибок); по эффективности игровых действий на соревнованиях.

При помощи интегральной подготовки волейболисты учатся макси­мально реализовать в специфической для волейбола соревновательной деятельности все то, что «нарабатывается» в процессе тренировочных занятий (тренировочные эффекты).

Трансформация тренировочных эффектов в результате игровых дей­ствий достигается посредством: во-первых, совмещения компонентов тренировки — физической и технической; во-вторых, чередования и переключения технических приемов, тактических действий и упражне­ний для развития специальных физических качеств; в-третьих, систе­мы заданий в учебных играх и установок в контрольных играх и, нако­нец, в календарных играх. Особенно эффективна интегральная подго­товка в период, предшествующий соревнованиям.

**5.8. Игровая подготовка**

Игровая подготовка занимает значительное место в многолетнем процессе подготовки волейболистов к соревнованиям. В игровых усло­виях происходит закрепление технико-тактических действий (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

**Учебные игры** позволяют создавать ситуации, почти сходные с со­ревновательными. Они могут быть: дробными (применение отдельных игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две ко­манды) и односторонними (одна команда выполняет основную зада­чу, а другая группа игроков — обслуживающую роль).

**Тренировочные игры** проводят на счет и с соблюдением правил игры с внесением тренером корректировок в расстановку игроков и составы команд.

**Товарищеские игры** проводятся с командами других клубов. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер поставил перед своей командой.

**Контрольные игры** проводят в преддверии соревнований с соперни­ками, отличающимися по характеру, стилю, способам ведения такти­ческой борьбы. Контрольные игры могут проводиться по форме турни­ров команд.

232

**Календарные игры** (официальные соревнования) органически вхо­дят в систему подготовки спортсменов. Регулярное участие в соревнова­ниях — обязательное условие для приобретения и развития у волейбо­листа надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

Соревнования — это всегда соперничество претендентов на лучшее показатели. Команды — участницы соревнований завоевывают опреде­ленные места. Выступив успешно, они могут стать обладателями соот­ветствующих знаков, почетных ранговых оценок, званий.

В зависимости от масштаба и вида соревнований оценка выступле­ния команды также производится с позиции спортивной классифика­ции по волейболу: игрокам присваиваются юношеские разряды (3-1-й), взрослые спортивные разряды — 3, 2, 1-й, кандидат в мастера спорта, звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного клас­са», «Заслуженный мастер спорта России».

**Управление командой в процессе соревнований**

Управление командой в период ее участия в соревнованиях подраз­деляется на стратегическое и оперативное.

**Стратегическое управление** — изучение условий участия в соревно­ваниях и на этой основе — определение рационального режима подго­товки к соревнованиям, уточнение оперативной подготовки команды к очередным матчам.

Тренер знакомится с положением и календарем соревнований, с особенностями мест соревнований.

Обосновав полученные данные, он разрабатывает рациональный режим тренировок и отдыха. Зная календарь соревнований тренер, со­вместно с врачом составляют суточный режим (отдых, питание, трени­ровки и др. на соревнованиях) и моделирует его в процессе подготовки к этим соревнованиям. Далее тренер разрабатывает систему подготовки команды к предстоящим соревнованиям. Он намечает мероприятия по изучению основных соперников, уточняет значение очередных матчей в соревнованиях. На основании разработанной системы подготовки к соревнованиям тренер вносит необходимые коррективы в систему опе­ративного управления.

При подготовке к соревнованиям тренер проверяет стартовый со­став команды, систему замен, эффективность отдельных комбинаций, поведение игроков и т.д.

Искусство стратегического и оперативного управления командой зависит от опыта, интуиции, образованности тренера.

**Оперативное управление** — подготовка команды к предстоящей встре­че, руководство ею в ходе данной встречи и подведение итогов.

В процессе подготовки команды к предстоящей встрече изучают буду­щего соперника, составляют план игры, проводят инструктивное со­брание команды и «проигрывают» план игры.

233

Для изучения противника желательно просмотреть его игры всей командой. Каждому игроку дается задание по определению сильных и слабых сторон игры противника (каждого игрока), наиболее эффектив­ных комбинаций в нападении, по организации защитных действий. Анализируется расстановка игроков, против которой придется играть в предстоящей встрече.

Далее тренер составляет тактический план игры. Определяются силь­ные и слабые стороны соперника и сопоставляются с реальными воз­можностями своей команды. Уточняются игровые действия в защите и нападении в определенных расстановках, определяется стартовый со­став. Этот план сообщается игрокам команды на собрании команды.

Примерная тематика сообщения команде: значимость встречи, ха­рактеристика соперника и отдельных игроков, главная тактическая зада­ча на встречу (характер действий в защите и нападении команды), част­ные задачи и характер действий каждого игрока, волевые установки.

Перед началом встречи тренер напоминает игрокам основные уста­новки на игру, в том числе и волевые.

Руководство в ходе игры: контроль за разминкой, предстартовое указание и ведение игры.

Оперативное управление во время игры состоит из замен игроков, перерывов.

Замены целесообразно делать в таких случаях: для усиления нападе­ния и защиты; устранения уставшего и неуверенного игрока, не справ­ляющегося со своими функциями; если необходимо увеличить темп игры или усилить действия в защите; вместо использованных перерывов; чтобы сбить наступательный порыв противника.

Перед заменой заранее предупредить запасных игроков. При счетах 20 : 20, 21 : 21 и т.д. вводить в игру только волевого игрока. Если коман­да играет четко и проиграла в борьбе партию, замены не следует де­лать, чтобы дать возможность игроками поверить в свои силы. Если дублер играет удачно, обратную замену делать нецелесообразно.

Очень важно умело использовать 30-секундные перерывы. Тренер во время остановок игры может дать указания, которые помогут изменить ход поединка. Перерывами целесообразно пользоваться при растерян­ности игроков и потере инициативы, для отдыха команды, чтобы сбить темп игры соперника, дать указание на ведение игры в нужном для команды плане и указать на ошибки. Указания тренера в перерывах должно быть конкретными, ясными, лаконичными. Делать замечания необходимо спокойным, уверенным голосом.

Перед решающей партией отдых используется для указаний на за­вершающую партию (по организации игры) и волевые установки. Тре­нер всю информацию доводит до игроков спокойно, без эмоциональ­ного всплеска.

После игры, в случае выигрыша, поздравить игроков, а в случае проигрыша подбодрить команду. Обсуждение игры исключается.

234

Разбор игры целесообразно проводить на следующий день. В разборе игры рассматриваются:

— отношение игроков к игре (дисциплина, ответственность, целеу­стремленность);

— выполнение тактических задач в целом в защите и нападении;

— анализируется выполнение индивидуальных заданий;

— анализируются технические показатели каждого игрока и сопос­тавляются с плановыми заданиями.

Разбор игры заканчивается общими выводами по прошедшей игре. В разборе желательно выступление всех игроков.

**5.9. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка волейболиста — одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в сорев­нованиях. Она включает в себя:

— идеологическую подготовку;

— общеобразовательную (школьную и профессиональную);

— знания об индивидуальной и групповой этике поведения;

— знания о деятельности организма;

— знания о методике тренировки;

— знания о питании, восстановлении, педагогическом и врачебном контроле;

— значения о психологических аспектах игры и приемах саморегу­ляции психического состояния;

— знания о структуре правилах игры;

— знания о тенденциях развития игры, средствах и методах борьбы с игровой системой противника;

— знания о научных разработках в волейболе.

Средства теоретической подготовки включают: лекции и семинары;

изучение специальной литературы; беседы с врачами, тренерами, на­учными работниками; просмотр и прослушивание кино, радио, теле­видения; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов;

анализ проведенных игр; ведение дневника самоконтроля.

Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Теоретические занятия проводятся в аудитории, приспособленной для демонстраций слайдов, кино-, видеоматериалов и др. Всем спорт­сменам заранее сообщаются тема предстоящего занятия, рекомендуе­мая литература. Подготовленное сообщение подкрепляется цифровым материалом, плакатами, графиками, видеозаписями и др.

235

**5.10. Организация и проведение тренировочных сборов**

Тренировочные сборы относятся к кратковременным формам по­вышения спортивного мастерства. На сборах для участников создаются наилучшие условия подготовки к соревнованиям: строгий режим дня;

регулярное питание; хорошее материально-техническое оснащение мест занятий; постоянный врачебный контроль и др.

**Классификация сборов**

Сборы по своему назначению подразделяются на:

— тренировочные;

— предсоревновательные.

**Тренировочные сборы** отличаются от предсоревновательных тем, что они не связаны с непосредственной подготовкой команды к выступле­ниям на соревнованиях, в связи с этим они могут быть посвящены различным сторонам подготовки (физической, технической, тактичес­кой), где предоставляются большие возможности для эксперименталь­ной, перспективной и индивидуализированной подготовки.

**Предсоревновательные сборы** проводятся с целью подготовки команды к участию в соревнованиях и ставят перед собой следующие задачи:

— окончательное определение состава команды и ее сыгранность;

— доведение технико-тактических показателей каждого игрока и команды в целом до планируемого уровня;

— приобретение игроками состояния высшей спортивной формы.

Длительность сбора — от 7 до 20 дней. Более длительный отрыв иг­роков от семьи и привычного режима отрицательно сказывается на ка­честве подготовки и состоянии спортсменов.

Краткосрочные сборы (7-10 дней), как правило, организуются в перерывах между турами в соревновательном периоде.

Численный состав сбора — 14-16 человек. При большем составе возни­кают трудности в качественном проведении сбора (распыление внимания тренеров, снижение интенсивности тренировочного процесса и др.).

Содержание сборов

Основное содержание сборов раскрывается в материалах по плани­рованию (годовой план-график, план на микроциклы). Более детально­му (на период сборов) раскрытию подлежат:

— учебно-тренировочный процесс;

— воспитательная работа;

— восстановительные мероприятия. Учебно-тренировочный процесс:

а) определить основную задачу сбора (с учетом подготовленности занимающихся, имеющегося количества тренировочного времени, мас-

236

штабов предстоящих соревнований и намечаемого результата, матери­альной базы и др. условий);

б) определить содержание учебно-тренировочного процесса по раз­делам подготовки (физической, технико-тактической, психологичес­кой, теоретической и др.);

в) определить средства, методы и формы тренировочных занятий;

г) установить цикличность сбора (составить план на микроциклы тренировок);

Вариативность и содержание микроциклов зависит от периода под­готовки, его продолжительности и основной направленности подго­товки по этапам. Например: в подготовительном периоде выделяются этапы общей, специальной и предсоревновательной подготовки. В каж­дом этапе на сборе и вне его могут чередоваться микроциклы следую­щей структуры: 5-1, 4-1, 3-1, 2-1, 3-1,2-1.

Как пример — микроцикл тренировочного сбора 5-1 на специаль­но-подготовительном этапе:

1-й день — одноразовая тренировка — 3 ч (совершенствование тех­нических приемов в звеньях) и развитие специальной выносливости.

2-й день — двухразовая тренировка — 5 ч (утро — СФП и индивиду­альное совершенствование технико-тактических действий; вечер — со­вершенствование групповых тактических действий в защите).

3-й день — то же, что и в первый день.

4-й день — двухразовая тренировка — 5 ч (утро — что и во 2-й день;

вечер — совершенствование групповых тактических действий в нападе­нии).

5-й день — одноразовая тренировка — 2,5 ч (игровая подготовка, прыжковая подготовка).

6-й день — отдых.

Основными документами по планированию и педагогическому кон­тролю на сборе являются:

1. Учебный план-график (месячный, недельный).

2. Поурочный план.

3. Индивидуальные планы.

4. Журнал тренера.

5. Дневник спортсмена.

6. Распорядок дня.

7. График дежурств.

8. Таблицы выполнения контрольных заданий.

В распорядке дня предусматривается время подъема, зарядки, завт­рака, проверки индивидуальных дневников спортсменов, проведения теоретических занятий, тренировок, обеда, отдыха, свободного време­ни, вечерней прогулки, отбоя.

Таблицы выполнения контрольных заданий составляются по видам подготовки, где против фамилии каждого волейболиста проставляются его показатели на тренировочных занятиях и в контрольных соревнованиях.

237

**Воспитательная работа**

Основной опорой тренера в проведении воспитательной работы яв­ляется тренерский совет, в который входят тренеры, капитан, ведущий игрок, врач. Тренерский совет ведет всю работу на сборе, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса, формировани­ем состава, проведением культурных и воспитательных мероприятий и др. Составляется план воспитательной работы.

В плане предусматривается проведение собраний, выпуск информа­ционных материалов, проведение лекций, культурно-массовых мероп­риятий (например: турниров по шахматам, посещение театров, обсуж­дение политических событий, встречи с интересными людьми, посе­щение подшефных коллективов и др).

Задача тренера — создать все необходимые условия для тренерского совета, чтобы работа была полноценной, активной, с определенной самостоятельностью и проявлением инициативы.

Недельный план-график работы, распорядок дня, график дежурств, таблицы выполнения контрольных нормативов, план воспитательной работы вывешиваются на видном месте в расположении сбора.

**Восстановительные мероприятия**

Основным условием повышения тренированности и роста спортив­ных результатов является повышение объема и интенсивности трени­ровочных нагрузок и выполнение игр, способствующих восстановле­нию организма.

На сборах рекомендуется использовать следующие средства восста­новления:

— педагогические (полноценная разминка, правильное чередова­ние нагрузок и отдыха, смена нагрузок и видов деятельности и др.);

— психологические (организация интересного отдыха, аутогенная тренировка, учет психологической совместимости и др.);

— медицинские (вибро— и гидромассаж, свето— и теплопроцедуры, правильное питание, фармакологические средства и др.).

Кроме того, наиболее простыми и доступными средствами восста­новления являются пассивный и активный отдых, массаж и паровая баня.

**Финансирование сбора**

На основании календаря соревнований на каждый финансовый год тренером команды составляется общая смета расходов по обеспечению команды. В смете отражаются следующие основные статьи расходов:

1. Количество сборов и их стоимость.

2. Стоимость командировок.

3. Стоимость аренды спортсооружений.

4. Организация соревнований (стоимость размещений, питания, оп­лата судей, аренда автобусов и др.).

238

5. Приобретение оборудования, инвентаря и спортивной формы, ме­дикаментов.

6. Почтово-телеграфные расходы, автотранспорт, награждение и др.

Подсчитывается общая сумма расходов, и данный документ утвер­ждается руководством клуба. Эта смета является руководящим доку­ментом по обеспечению команды.

Для проведения УТС (учебно-тренировочного сбора) на основании плана подготовки к соревнованиям и статей расхода общей сметы со­ставляется смета на сбор, где указываются место и время проведения УТС и количество участников.

Раскрываются следующие статьи расходов:

1. Питание участников и тренеров.

2. Размещение участников и тренеров.

3. Проезд (если в другом городе) участников и тренеров.

4. Суточные участникам и тренерам.

5. Аренда спортивного зала, базы.

6. Прочие расходы.

Если выезда нет, оплачиваются только питание, размещение, арен­да, средства восстановления. Смета утверждается руководством клуба. Вместе со сметой утверждаются план работы на сборе и списочный со­став команды. План состоит из следующих пунктов:

1. Цели и задачи сбора.

2. Комплектование команды.

3. Краткое содержание видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической, воспитательной работы и контроля.

План подписывается тренером.

Одновременно со сметой и планом УТС готовятся распоряжение, приказ о проведении сбора.

Техника расчета с пунктом питания, гостиницей: на бланке обще­ства, клуба и пр. на имя директора ресторана, гостиницы пишется письмо следующего содержания:

Директору ресторана

Директору гостиницы

Спортивный клуб просит принять на питание и разместить в гостинице участников УТС по волейболу, мужскую команду в количестве \_\_человек с \_\_ по \_\_\_\_\_\_\_ 1998г. Питание из расчета \_\_\_\_\_ руб. в день на человека на

общую сумму \_\_\_\_\_\_\_ руб.

Оплату гарантируем по предъявлении Вами счета. Наш расчетный счет № \_\_\_\_\_\_\_ в Первомайском отделении госбанка г.Москвы.

Руководитель

Гл.бухгалтер

239

Данное письмо визируется руководителем ресторана, гостиницы и в бухгалтерии выписывается счет на перечисление суммы за прожива­ние, питание на счет ресторана, гостиницы (возможен расчет налич­ными деньгами). Это счет сдается в свою бухгалтерию для перечисления денег за услуги. После окончания сбора ответственный за питание от команды вместе с бухгалтером ресторана закрывают документы по пи­танию спортсменов.

По окончании проживания в гостинице выписывается квитанция о количестве проживавших в гостинице и указывается стоимость прожи­вания. Эта квитанция сдается в бухгалтерию клуба.

**Глава 6.**

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**6.1. Подготовка юных волейболистов**

Подготовка квалифицированных юных волейболистов осуществля­ется в основном через сеть детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийс­кого резерва (СДЮШОР). Одаренные юные волейболисты после окон­чания ДЮСШ или несколько ранее повышают свое мастерство в груп­пах подготовки команд мастеров.

Широкое развитие получили специализированные классы с продлен­ным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процес­сом в общеобразовательных школах.

Работа в ДЮСШ проводится в соответствии с «Положением» об этом типе школ и на основании «Программы», утвержденной соответ­ствующими руководящими организациями.

В соответствии с научно-обоснованными этапами многолетней под­готовки (предварительной, начальной подготовки, углубленной тре­нировки, спортивного совершенствования) в спортивных школах фун­кционируют группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования. Каждый этап обуче­ния имеет конкретные задачи для занимающихся определенного возра­ста. Для всех групп предусматривается конкурсный отбор, система отбо­ра, перевода из группы в группу и выпуска из школы.

Процесс отбора немыслим без изучения личности выдающихся спорт­сменов, их игровой деятельности, спортивного пути. Любая эталонная модель основана на оценках особенностей личности и организма, спе­циальной подготовленности, игровой эффективности.

**Отбор** — это длительный процесс равный по продолжительности

240

спортивной жизни. Критерием классификации этапов отбора является целевая направленность этапа.

**6.1.1.Этапы отбора1**

В отборе можно выделить следующие этапы:

**1-й этап** (начальная спортивная подготовка) — определение при­годности к спортивному совершенствованию. Квалифицированному тре­неру необходимо не менее двух лет, чтобы, не используя научных ме­тодов, поставить более или менее верный диагноз пригодности к спортив­ному совершенствованию. Спортивная ориентация, организованно про­водимая среди младших школьников до их приема в подготовительные группы, позволила бы решить вопрос о спортивной пригодности;

**2-й этап** — оценка перспективности юных спортсменов (целенап­равленная подготовка смены команд мастеров). Здесь не может быть кратковременности, тем более однократной диагностики.

Необходим комплекс оценок целого ряда характеристик, связан­ных с успешностью обучения и реализации способностей в конкретной игровой обстановке различной степени напряженности. Диагностичес­кий комплекс состоит из педагогической экспертизы и педагогических наблюдений, стенографирования игровой деятельности и двигательной активности, контрольных испытаний по видам подготовленности, ком­плексного исследования психомоторных функций, медицинской экс­пертизы.

**3-й этап** — комплектование команды мастеров и сборных команд. Тренер команды имеет не просто сильного игрока, но и подходящего по стилю, по амплуа, совместимого с игровым коллективом. Источни­ками комплектования команд мастеров являются группы подготовки при команде мастеров, выпускники СДЮШОР, игроки команд выс­шей и низших лиг.

Сборные команды комплектуются по базовому варианту (игроки одного или двух сильнейших клубов), по звеньевому варианту (по од­ному звену из сильнейших клубов) и подбору лучших исполнителей.

**4-й этап** — отбор для конкретных соревнований (оптимальная спортивная форма, опыт игры с соперником, психологический настрой, мощная игра в отдельных партиях и др.).

Отбор кандидатов для занятий волейболом в ДЮСШ (1-й этап) является одним из решающих условий, гарантирующих успех подго­товки юных волейболистов и пополнение резервами команд мастеров. Определение круга способностей, от которых зависят эффективность овладения специальными навыками игры и достижение высоких ре­зультатов, и составляет суть начального отбора.

'М.С.Бриль. Отбор в спортивных играх. — М.; ФиС, 1980. Ю.Д.Железняк. Юный волейболист. — М.: ФиС, 1988.

241

**6.1.2. Организация отбора в ДЮСШ**

Недооценка вопросов организации отбора отрицательно сказывает­ся как на качестве подготовки игроков, так и на масштабах отсева из спортивных школ и квалифицированных команд.

**Предварительная подготовка.** К моменту отбора в ДЮСШ многие качества в детях еще заметно не проявляются. Чтобы способствовать повышению двигательной активности младших школьников, имеет смысл организовать для них подготовительные группы в школах по профилю волейбола.

Имеется положительный опыт влияния предварительной подготов­ки в секциях по ОФП (подвижные игры, эстафеты, простейшие акро­батические и общеразвивающие гимнастические упражнения, бег, прыж­ки и др.) на более быстрое и эффективное овладение техническими приемами волейбола.

**Игровая ориентация**

**Агитация и пропаганда.** Этот вид работы проводится с целью вызвать интерес у школьников к занятиям волейболом. Важную роль играет наглядная агитация (плакаты, портреты лучших волейболистов, букле­ты, таблицы крупных соревнований и др.).

Лекционная пропаганда (выступления знаменитых тренеров, спорт­сменов, выпускников ДЮСШ), выступления в печати (особенно в дет­ской), показательные выступления спортсменов, посещение соревно­ваний, организация простейших спортивных конкурсов и др., создают у школьников притягательный образ вида спорта.

**Просмотр в школе.** Просмотр должен быть регулярным и неоднора­зовым. На уроках физкультуры можно визуально оценить два важных фактора: устойчивое стремление детей к двигательному совершенство­ванию и успешность овладения двигательными навыками.

На уроках общеобразовательных дисциплин можно выявить уравно­вешенность, трудолюбие, дисциплинированность, способность терпе­ливо выполнять однообразную работу.

Наблюдения на внеклассных физкультурных мероприятиях могут определить такую важную черту, как стремление к участию в группо­вых играх.

**Анамнез.** Беседы с родителями или их анкетирование дает информа­цию об атмосфере в семье, которая благоприятствует или препятствует спортивным занятиям ребенка. Иногда необходима разъяснительная работа с родителями. Пополнить информацию о ребятах могут учитель физкультуры и классный руководитель.

Центральное звено анамнеза — беседа с детьми. Тренеру необходи­мо искусное владение методом беседы.

Информацию о физкультурной группе, состоянии здоровья, пере-

242

несенных заболеваниях, некоторых показателях физического развития (длина тела, кисти, сила мышц кисти, становая сила, объем бедра, голени и др.) можно получить у школьного врача.

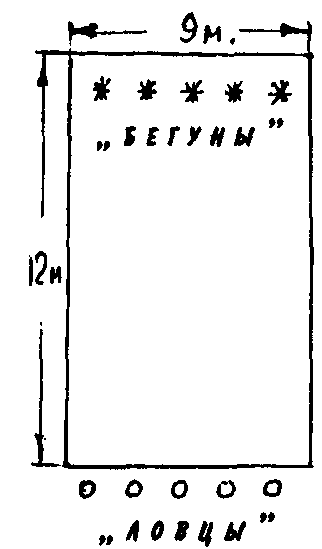
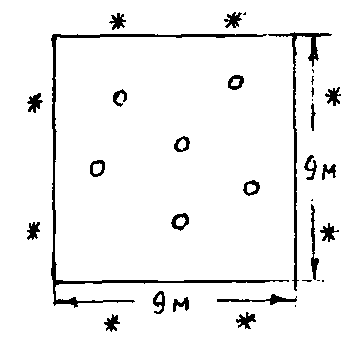
Проведенный анамнез позволяет сделать вывод о целесообразности перехода к диагностике игровой одаренности.

**Диагностика игровой одаренности.** Задачами этого этапа является оп­ределение способностей к взаимодействию, ориентировке, быстроте действий, инициативности и настойчивости, рациональности и опе­ративности решений, концентрации внимания и координации движе­ний с помощью модельных тестов, построенных на материале под­вижных игр.

Тест **1.** — **«Бегуны»**

По сигналу бегуны разбегаются по площадке и пер­вый в шеренге «ловец» выбегает в поле и пытается осалить как можно больше «бегунов». Через 20 с — конец первой попытки. Далее следующий «ловец» вступает в игру. После вступления в игру последне­го «ловца» — смена ролей.

**Тест 2. — «Охота»**

  \* — охотники.

О — утки.

Задача «охотников» — попасть волейболь­ным мячом в «уток».

Задача «уток» — поймать как можно больше мячей с лета. Игра — 3 мин. Далее — смена ролей.

**Тест 3. — «Борьба за мяч»**

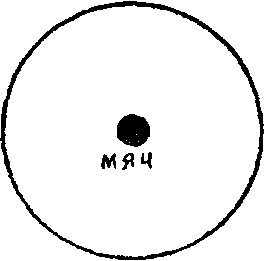
Игра на баскетбольной площадке, но без бросков в корзину. Уста­новка командам — дольше держать мяч в своей команде (передачи, финты, ведение).

Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз вла­дели мячом.

243

**Тест 4. — «Разведка»**

К мячу вызывают одновременно двух иг­роков — «разведчика» и «часового». Задача «раз­ведчика» — выбежать из круга с мячом в руках. «Часовой» должен осалить «разведчика», пока тот не вышел с мячом из круга. Учитываются количество движений «разведчика» и время от начала движения до касания мяча. Когда сыг­рают все участники команд, — смена ролей.



Диагностика интересов и уровня притязаний осуществляется с помо­щью бесед, наблюдения, анкетирования по волейболу. Уровень притя­заний признается одной из наиболее устойчивых характеристик лично­сти спортсмена.

Для испытаний можно использовать модифицированные приемы с различной степенью трудности (например, тесты на точность).

Диагностика способностей к обучению. Необходимо прослеживать ди­намику обучаемости, которая выражается в темпах прироста объектив­ных показателей успешности обучения. Величину прироста обычно вы­числяют по формуле Вгуdе:

100(V2 - V1)

W= ------------------------------

0,5(V2 + V1)

где: V1 и V2— исходный и конечный результаты, W — величина прироста.

Предложить детям стандартную тренировочную программу со сле­дующими требованиями к ней:

1. Обучение проводить по трем направлениям:

— обучение элементам техники,

— обучение индивидуальным тактическим действиям,

— обучение взаимодействию.

2. Необходимо разрабатывать систему объективных оценок выполне­ния программы.

3. Обучение должно базироваться в основном на игровом методе.

**Медицинская экспертиза**. Установление отклонений в здоровье, ко­торые могут служить противопоказаниями при отборе, а также опреде­ление уровня физического развития (абсолютная масса мускулатуры и костной ткани, длина стопы, объем бедра, голени, предплечья, тела, рост, сила мышц кистей рук и становая сила и др.).

**Оценка физической подготовленности** с помощью специально подо­бранных игр, эстафет, метаний и др.

244

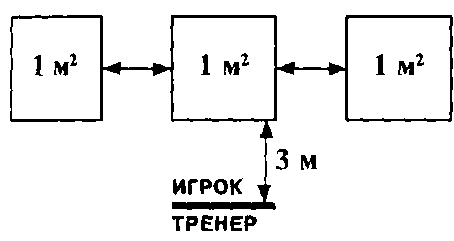
**Видовая ориентация**

**Тестирование физической подготовленности.** Сюда входят: бег со сме­ной направлений, прыжки вверх серийно на заданную высоту, бег при­ставными шагами, доставание подвешенного мяча в прыжке.

**Тестирование одаренности:** (тесты для оценки скорости и точности двигательных реакций).

1. *Подвижная игра «Охотники и утки».* Задание «уткам» — мяч отби­вать любым способом. Если отбитый мяч поймает кто-то из стоящих за линией круга, оба получают по 2 очка. Если мяч только отбит, но не пойман, одно очко получает игрок, отбивший мяч. Игрок, осаленный мячом, штрафуется одним очком, а бросавший мяч— одним поощри­тельным очком.

2. *Тест «Три квадрата».* На стене маркируются три квадрата (нижний край квадратов — на высоте 1,5-2 м от пола).

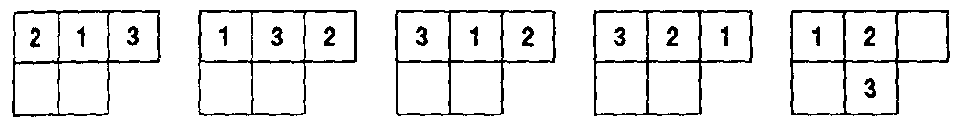


Задание 1. Тренер бросает мяч в каждый квадрат поочередно. За­дача детей поймать мяч после от­скока.

Задание 2. Тренер бросает мяч не по очереди. Задача детей пой­мать мяч или дотронуться до мяча.

3. *«Пионербол» 4х4.*

**Исследование оперативного мышления** с применением методики «трой­ка» (М.С.Бриль, А-В.Родионов ).



«Ходом ладьи» перемещать фишки, чтобы наименьшим количеством ходов и за наименьшее время поставить их в положение 1-2-3 в верхней части поля.

**Измерение психомоторных показателей** — быстро и адекватно отреа­гировать на изменяющиеся в кратчайшие промежутки времени игро­вые ситуации. Измеряется простая реакция — время между появлением сигнала и реакцией; сложная реакция — подаются два сигнала, на один из которых надо реагировать, а на другой — нет; реакция на движу­щийся объект (РДО) — точность временных оценок движущегося объекта.

Для этих целей используют реакциометры и хронорефлексометры.

**Измерение психофизиологических показателей.**

Определяются свойства внимания, скорость переработки информа­ции, особенности памяти с помощью бланковых тестов (корректурные таблицы, «кольца Ландольта» и др.).

245

**Исследование глубинного зрения** — правильное восприятие положе­ния предмета в пространстве с помощью аппарата Говарда и др.

На основании данных отбора тренер может прогнозировать будущий спортивный рост отобранных для занятий волейболом школьников.

**6.1.3. Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ (1)**

Направленность и содержание подготовки юных волейболистов оп­ределяются прежде всего возрастными особенностями функционирова­ния органов и систем организма, психологическими особенностями и ориентируются на модельные характеристики спортсменов высшей ква­лификации.

По особенностям психофизиологического развития детей школьно­го возраста занимающиеся волейболом в ДЮСШ условно делятся на следующие возрастные группы: 8-10 лет, 10-12 лет, 12-14 лет, 14-16 лет, 16-18 лет.

**8-10 лет** (группы начальной подготовки). До 10-летнего возраста су­щественных различий в темпах прироста развития организма у мальчи­ков и девочек не наблюдается.

Окостенение рук, ног, тазовых костей в начальной стадии. Слабо­развитая мускулатура спины при увеличенных нагрузках может выз­вать деформацию позвоночных изгибов.

Функциональные показатели нервной системы еще далеки от со­вершенства. Резко выражено запредельное торможение. Восприятие но­вых движений носит созерцательный характер. Выделяют наиболее за­поминающиеся детали движения, а важные части упражнения упуска­ют. Внимание и точность движений развиты слабо, особенно при разу­чивании движений. Поэтому направленное обучение технике волейбола нецелесообразно.

**Основные задачи подготовки:**

1. Обучение технике выполнения физических упражнений для фор­мирования двигательных навыков и умений.

2. Содействие гармоничному развитию растущего организма, ук­репление здоровья, развитие ловкости, скоростно-силовых способнос­тей, общей выносливости, гибкости.

3. Ознакомление с основами техники игры в волейбол.

4. Выявление перспективных юных спортсменов для обучения в СДЮШОР.

Обучение физическим упражнениям осуществляется с помощью методов наглядности, использования слова, метода упражнений, игро­вого и соревновательного с соблюдением принципов тренировки — от простого к сложному, от известного к неизвестному.

' ЮД.Железняк, В.М.Шулятьев. Волейбол (учебная программа для ДЮСШОР), М., 1994.

246

Освоение элементарных бросков мяча, метаний, гимнастических упражнений и др. формирует новые двигательные навыки и умения. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный спорт­смен, тем успешнее он будет овладевать техникой игры. Наиболее эф­фективна игровая форма занятий.

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств и об­щей выносливости являются эстафеты, бег на короткие дистанции, прыжки, спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробати­ческие упражнения, игры на местности.

Силовая подготовка направлена на укрепление двигательного аппа­рата. Здесь можно применять упражнения с небольшими отягощения­ми (гантели, набивные мячи, эспандеры и др.).

Ловкость как физическое качество создает предпосылки для овладе­ния координационно-сложными движениями, что необходимо для ов­ладения техникой игры и ее проявления в соревновательных условиях. Развивается ловкость с помощью спортивных и подвижных игр, гим­настических упражнений, прыжков через скакалку и др. Основным ус­ловием для развития ловкости является постоянное повышение коор­динационных трудностей при выполнении упражнений.

**10-12 лет.** Опорный и мышечный аппарат неустойчивы. Хрящевые диски тел позвонков еще не срослись. Окостенение запястных и пяст­ных отделов рук и фаланг пальцев ног и рук не завершено. С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается.

При физических нагрузках учащение сердцебиений выражено в боль­шей степени, чем у взрослых. Скорость восстановления пульса и кровя­ного давления дольше, чем у взрослых.

Увеличенный расход энергии связан с тем, что поверхность тела у детей относительно велика по сравнению с его массой. Высокий уро­вень обмена длительное время не удерживается, что снижает возмож­ности детей в работе на специальную выносливость. До 12 лет потребле­ние кислорода у мальчиков и девочек приблизительно одинаково.

Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, не­велика. Рефлекторные реакции бывают часто генерализованными. Вни­мание неустойчиво, поэтому **нецелесообразны длительные объяснения.** Показ упражнений воспринимается легко, поэтому необходим каче­ственный показ. Слишком частые повторения упражнения в течение одной тренировки нецелесообразны, поскольку образование новых ко­ординации быстро утомляет нервную систему.

Это возраст, в котором уже знакомые формы движения заметно улучшаются, а многие новые приобретаются и закрепляются зачастую без инструктажа. Лучший возраст для обучаемости. Почти все показате­ли физических способностей имеют наибольший прирост, в особеннос­ти быстрота, ловкость, аэробная выносливость, гибкость. Дети хотят «нагружаться», но тренировочная нагрузка должна быть строго регла­ментирована. Упражнения, развивающие силу, должны сопровождать-

247

ся минимальными напряжениями, исключающими натуживания (сла­бо развиты мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, приводящие мышцы ног, мышцы задней поверхности бедра). **Основные задачи подготовки:**

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию орга­низма.

2. Развитие быстроты, ловкости скоростных качеств, общей вынос­ливости, гибкости.

3. Обучение технике игры (с исправлением ошибок) и ее закрепле­ние.

4. Обучение индивидуальной тактике игры (с исправлением оши­бок) и се закрепление.

5. Приучение к игровой и соревновательной деятельности (интег­ральная подготовка).

6. Теоретическая подготовка по специальной программе.

**Физическая подготовка.** Для развития физических качеств кроме уп­ражнений общего воздействия применяются специально-подготовитель­ные сходные по своей двигательной структуре с элементами техники игры.

Скоростно-силовая подготовка включает упражнения, направлен­ные на развитие силы мышц и скорости их сокращения (старты и уско­рения, разновидности бега, спортивные и подвижные игры, прыжко­вые упражнения и др.).Можно использовать небольшие отягощения-гантели, набивные мячи, гриф штанги и др. (табл. 16,17).

Быстрота двигательной реакции развивается упражнениями, выпол­няемыми на ожидаемую и неожиданную команду или сигнал, или на моментально изменяющуюся обстановку при выполнении упражнений,

Для развития ловкости подбираются такие упражнения, которые вырабатывают чувство ритма, равновесия, хорошую реакцию, умение быстро и рационально перестраивать те или иные движения в изменяю­щейся обстановке (бег с преодолением препятствий, упражнения на равновесие, перелезания, метания, спортивные и подвижные игры, эстафеты и др.).

Основными методами развития общей выносливости являются пе­ременный, равномерный, игровой, соревновательный, метод круго­вой тренировки, а средствами — беговые упражнения, спортивные и подвижные игры, бег на лыжах, плавание и другие выполняемые дли­тельное время, но меньше, чем рекомендуется взрослым спортсменам.

Методика развития гибкости типична для всех возрастных групп (уп­ражнения на растяжение мышц, связок; упражнения на подвижность всех суставов).

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки незначительны.

**Техническая подготовка.** Овладение рациональной техникой игры -главная задача данного этапа подготовки. Для этого применяются под­водящие упражнения, облегчающих освоение структуры приемов игры,

248

технические устройства и тренажеры (например, нападающий удар по мячу в держателе, блокирование «ластами» стоя на подставке и др.), основные упражнения по технике игры, предусмотренные програм­мой.

Обучение технике и ее закрепление осуществляются посредством восприятия и переработки точной информации. Процесс овладения тех­никой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков (см. подраздел 5.5.1).

Закрепление техники будет проходить тем успешнее, **чем** качествен­нее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами при вы­полнении того или иного приема игры.

**Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка начинается с пер­вых занятий и вначале сводится к развитию определенных качеств и способностей от которых во многом зависит успешность тактических действий (см. подраздел 5.6.1),

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой.

**12-14** лет. Начало срастания хрящевых дисков позвонков. Большие физические нагрузки на позвоночный столб противопоказаны. Завер­шается окостенение запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Не рекомендуются паде­ние на руки, соударения фаланг пальцев ног с полом. Заметное увели­чение длины тела у мальчиков (у девочек с 11 лет). Чрезмерные физи­ческие нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отстава­нии развития сердечно-сосудистой системы требует постепенного под­хода к дозированию тренировочных нагрузок, вызывающих увеличе­ние ЧСС.

Увеличивается мышечная масса и растет мышечная сила. Макси­мальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тре­нировки общей выносливости. Предельная величина потребления кис­лорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень орга­низм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенап­равленно развивать специальную выносливость.

Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на формы и функции организма, необходимо уделять особое внимание длитель­ности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая.

Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мыш­ление. Подростки уравновешенны и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Про-

249

исходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благо­приятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обу­чения тактике игры.

**Основные задачи подготовки:**

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию орга­низма.

2. Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, мускулатуры тела.

3. Повышение общей работоспособности.

4. Закрепление техники игры и ее совершенствование в учебных играх.

5. Закрепление тактики игры и ее совершенствование в учебных играх.

6. Интегральная игровая подготовка и участие в соревнованиях.

7. Теоретическая подготовка по специальной программе.

**Физическая подготовка.** Направленность упражнений для развития ловкости та же, что и для возраста 10-12 лет, но условия выполнения упражнений усложняются.

Быстрота двигательной реакции и быстрота перемещений совершен­ствуются упражнениями техническо-тактической направленности и спе­циально-подготовительными упражнениями.

Обоснована необходимость повышения уровня общей выносливос­ти на базе всесторонней физической подготовки с использованием бега по пересеченной местности, плавания, бега на лыжах, спортивных и подвижных игр и др.

Скоростно-силовая подготовка направлена в первую очередь на раз­витие прыгучести с помощью прыжковых упражнений, упражнений с незначительными отягощениями (табл. 16,17).

**Техническая подготовка.** В технической подготовке основное внима­ние уделяется исправлению ошибок и совершенствованию техники. Те приемы игры, которые в стандартных условиях выполняются правиль­но, совершенствуются на фоне сбивающих факторов (утомление, нео­бычные исходные положения, наличие в упражнении нескольких мя­чей и др.).

**Тактическая подготовка.** В тактической подготовке продолжается ис­правление ошибок и разучивание новых тактических вариантов как вза­имодействий с партнером, так и совершенствования индивидуальных действий. Обязательно проведение учебных игр с заданиями.

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой.

**14 -16 лет.** Период полового созревания. В этом возрасте почти закан­чивается окостенение фаланг пальцев рук и ног (у юношей несколько позже). Уменьшается прирост поперечных размеров тела.

Появляется неуравновешенность и неустойчивость настроения. Не­уверенность маскируется шумной манерой поведения. Возбудимы. В этот период снижается работоспособность, замедляется рост, но бурно раз-

250

**Таблица 16 Упражнения с отягощениями и их дозировка (для девушек)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **10-12 лет** | | | **12-14 лет** | | | **14-16 лет** | | | **16-18лет** | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| **С гантелями, кг** | **1** | **6-8** | **2-3** | **1,5** | **8-10** | **1-4** | **2** | **10-12** | **3-5** | **3** | **10-12** | **4-6** |
| **С набивными** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **мячами, кг** | **1** | **8-10** | **2-3** | **1** | **10-12** | **2-4** | **1,5** | **10-12** | **3-5** | **2** | **10-15** | **4-6** |
| **Приседания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **со штангой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **на плечах, кг** |  |  |  | **до 20** | **4-6** | **2-3** | **до 50** | **6-8** | **2-3** | **до 70** | **6-8** | **2-3** |
| **Выпрыгивание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **из полуприседа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **со штангой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **на плечах, кг** |  |  |  |  |  |  | **до 20** | **6-8** | **2-4** | **до 30** | **6-8** | **2-4** |
| **Подскоки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **со штангой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **на плечах, кг** |  |  |  |  |  |  | **до 30** | **10-12** | **2-3** | **до 40** | **15-20** | **2-3** |
| **Прыжки в глубину** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(высота** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **спрыгивания в см)** |  |  |  |  |  |  | **30-40** | **6-8** | **2-3** | **40-50** | **8-10** | **3-4** |

*Примечание.* В графе 1 — величина отягощения, в графе 2 — количество повторе­ний, в графе 3 — количество серий.

**Таблица 17 Упражнения с отягощениями и их дозировка (для юношей)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **10-12лет** | | | **12-14 лет** | | | **14-16лет** | | | **16-18 лет** | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| **Упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **с гантелями, кг** | **1** | **6-10** | **2-3** | **2** | **10-12** | **3-5** | **до 5** | **10-12** | **7-8** | **5-10** | **12-14** | **7-8** |
| **Упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **с гирей, кг** |  |  |  |  |  |  | **до 24** | **10-12** | **3** | **до 32** | **12-15** | **До5** |
| **Упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **со штангой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(вес штанги в % от** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **собственного веса):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **толчок** |  |  |  |  |  |  | **до70** | **4-6** | **2-3** | **до 80** | **2-3** | **2-3** |
| **рывок** |  |  |  |  |  |  | **до 50** | **4-6** | **2-3** | **до 60** | **4-6** | **2-3** |
| **приседания** |  |  |  | **до 30** | **5-7** | ***3-4*** | **до 80** | **4-6** | **2-3** | **до 100** | **2-4** | **2-3** |
| **подскоки** |  |  |  | **до 20** | **5-7** | ***3-4*** | **50** | **до40** | **2-3** | **до 80** | **до 60** | **2-3** |
| **выпрыгивания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **из приседа** |  |  |  | **до 20** | **5-7** | **3-4** | **30** | **8-10** | **2-3** | **до 50** | **4-6** | **2-3** |

*Примечание.* В графе 1 — величина отягощений, в графе 2 — количество по­вторений, в графе 3 — количество серий.

251

виваются функции организма. У подростков появляется стремление к рекордным достижениям. Со стороны тренеров необходимо чуткое, ум­ное педагогическое и психологическое руководство.

Физическая нагрузка в этот период должна быть снижена — прово­диться базовая тренировка со средней интенсивностью.

Период полового созревания у девушек делится на три фазы: пред-пубертатную, пубертатную и постпубертатную. В пубертатную наблюда­ются значительные изменения в деятельности органов и систем, появ­ляется менструация, замедляется рост тела в длину. По данным науч­ных исследований, в 91% случаев начало менструации приходится на возраст 12 — 14 лет.

Предменструальная фаза продолжается 2-3 дня и характеризуется высокой напряженностью жизненных функций организма. Происходит снижение уровня быстроты, выносливости, общей работоспособности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки рекомендуется сни­зить до 35-40%.

В менструальной фазе (до 3-5 дней) происходит дальнейшее сниже­ние работоспособности. Физическая нагрузка снижается, основная на­правленность тренировочной работы — совершенствование техники движений, воспитание гибкости.

В постменструальной фазе (с 5-го по 12-й день) наблюдается повы­шение работоспособности организма, суммарная физическая нагрузка возрастает. В этой фазе хорошо тренируются скоростные, скоростно-силовые качества и выносливость.

В овуляторной фазе (13-14-й день) значительное снижение рабо­тоспособности, выраженное состояние напряжения. Рекомендуются ма­лые и средние нагрузки.

Постовуляторная фаза (14 дней) — фаза наивысшей работоспо­собности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки повыша­ются'.

**Основные задачи подготовки:**

1. Разностороннее развитие мускулатуры и силы мышц.

2. Развитие «взрывной» силы мышц ног, туловища, быстроты реак­ции и перемещений, общей и специальной выносливости, ловкости и гибкости.

3. Совершенствование техники защиты и нападения.

4. Совершенствование тактики защиты и нападения.

5. Интегральная подготовка.

6. Определение каждому волейболисту игровой функции и проведе­ние индивидуализированных занятий с учетом игровых функций.

7. Повышение психологической подготовленности.

8. Участие в учебных, контрольных календарных играх.

' Ю.Т. Похоленчук, Н.В.Свешникова. Современный женский спорт. Киев «Здо­ровья», 1987.

252

9. Создание условий для восстановления организма после трениро­вок и соревнований.

10. Теоретическая подготовка по специальной программе.

**Физическая подготовка.** В силовой подготовке значительное место отводится упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на группы мышц.

Специальная направленность физической нагрузки проявляется при развитии прыгучести, специальной выносливости, быстроты, но объе­мы тренировочных нагрузок незначительные.

Подбор средств и методов для развития физических качеств — ти­пичный (как у взрослых спортсменов): упражнения с отягощениями (табл. 16,17), упражнения на быстроту, с партнером, акробатические, прыжковые и др., но дозировка физических нагрузок несколько ниже.

**Техническая подготовка.** В технической подготовке основная направ­ленность работы — это совершенствование всех технических приемов защиты и нападения и «шлифовка» коронных приемов каждого игрока, доводя их до автоматизма выполнения, с использованием сбивающих факторов. Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален.

**Тактическая подготовка.** Совершенствование ранее изученных так­тических действий и разучивание новых игровых взаимосвязей с уче­том тенденций развития тактики игры (выход «связующего» игрока из зон 1,6,5; подключение к атаке игрока задней линии; изучение новых тактических взаимодействий в нападении и защите и др.).

В игровой подготовке преобладает выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях с конкретными партнера­ми в зависимости от принципа комплектования команды. Проигрыва­ние всех расстановок (с учетом запасных игроков). Участие в учебных контрольных и календарных играх.

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой.

**16-18 лет.** Происходит почти полное окостенение скелета и заверша­ется рост тела в длину. В процессе завершения полового созревания на­блюдается усиленный рост тела в ширину. Увеличиваются масса тела и поперечное сечение скелетной мускулатуры, в результате чего растет мышечная сила. Благоприятный возраст для целенаправленной силовой подготовки.

Деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, уровень обмена веществ и энергии приближается к уровню взрослых и может удерживаться длительное время, что позволяет целенаправленно раз­вивать специальную выносливость.

К концу полового созревания наступает период внутреннего успо­коения и восстановления гармонии в развитии организма. Повышается работоспособность. Это период относительной стабилизации и автома­тизации действий. Движения в малой степени поддаются торможению. Сила, выносливость, ловкость сохраняют хорошую тренируемость, а

253

совершенствование быстроты несколько затруднено, т.к. подвижность нервных процессов стабилизируется и затрудняются реакции на трени­ровочные раздражители. **Задачи подготовки**

1. Дальнейшее развитие силы мышечных групп, скорости перемеще­ний, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости.

2. Повышение функциональных возможностей, уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости.

3. Развитие специальной выносливости.

4. Повышение психологической подготовленности.

5. Совершенствование техники игры.

6. Совершенствование тактики игры.

7. Стимулирование восстановительных процессов.

8. Теоретическая подготовка по специальной программе.

9. Интегральная, игровая, соревновательная подготовка.

**Физическая подготовка.** Для этого возраста характерно повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализи­рованная работа над совершенствованием физических качеств.

В силовой подготовке значительное место отводится упражнениям избирательного воздействия на группы мышц, несущих нагрузку при выполнении технических приемов.

Основными средствами скоростно-силовой подготовки являются прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением, беговые (спринт, бег но песку, бег в гору и т.д.), а также специальноподготови-тельные и основные упражнения.

Значительное место в тренировках отводится развитию общей и спе­циальной выносливости. Средства и методы для развития выносливости те же, что для взрослых спортсменов, с учетом индивидуальных пока­зателей реакции организма на нагрузку.

Развитие ловкости приобретает специализированный характер (раз­вивается акробатическая и прыжковая ловкость).

Гибкость совершенствуется с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, гим­настических упражнений, выполняемых с большой амплитудой.

**Техническая подготовка.** Высокий уровень технической подготовлен­ности достигается только многократным повторением упражнений для совершенствования техники нападения и защиты с созданием опреде­ленных трудностей (дополнительная физическая нагрузка, не стандар­тное выполнение заданий и др.). Для этих целей используются упражне­ния приближенные к характеру игры с решением индивидуальных так­тических задач, комплексные упражнения, игровые формы совершен­ствования.

**Тактическая подготовка.** В данном разделе подготовки идут дальней­шее совершенствование тактического умения с учетом игровых функ­ций волейболистов, формирование умения эффективно использовать

254

технические приемы и тактические действия в различных игровых си­туациях, изучение команд соперников, анализ участия в соревновани­ях. Игровая подготовка предполагает участие в учебных, контрольных и календарных играх.

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой.

**Игровая подготовка1**

Подготовка игроков в волейболе может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изучен­ные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и сорев­нований. Система заданий, которые ставят игрокам во время учебной игры, позволяет добиваться того, что все виды приемов игры и такти­ческих действий целенаправленно воспроизводятся в игровой обстановке. С учетом задания «соперник» создает необходимые условия для выпол­нения того или иного действия в нападении или защите.

Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований с помощью так называемых установок на игру и последующего разбора

игр.

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры — «Эстафеты у стены» (пере­дачи о стену сверху, снизу). «Мяч водящему», «Передал — садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т.д.

2. Подготовительные к волейболу игры — в них должна быть отраже­на специфика волейбола.

3. Учебные двусторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы волейболисты научились уверенно применять весь объем изученных приемов игры и тактических действий.

4. Контрольные игры с заданиями — установками на игру и после­дующим анализом игры. Контрольные игры по существу служат проме­жуточным звеном между учебными играми и официальными соревно­ваниями.

**Подготовительные игры.** «Два мяча через сетку». В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры проводится игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

' ЮД.Железняк,А.В.Ивойлов. Волейбол (учебник для ИФК). М., ФиС, 1991, с.200-210.

255

**Учебные игры.** Игра по правилам мини-волейбола (приложение 1). Игра по правилам волейбола 6х6. Расстановка игроков при приеме мяча от соперника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с неко­торыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была не­удачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.). Игры полными составами.

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Как правило, для контрольных игр подбирают «чу­жую» команду. Контрольные игры незаменимы при подготовке к со­ревнованиями.

**Задания в игре по технике.** Основная задача таких заданий — «закре­пить» в игре изучаемые приемы техники. Приводим типовые задания:

подача только нижняя (верхняя); прием подачи снизу; через сетку **мяч** посылать в прыжке; вести игру только в три касания; через сетку **мяч** направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

Обязательное требование при проведении учебных игр — примене­ние изученных технических приемов. В систему заданий в игре последо­вательно включают программный материал для данного года обучения.

**Задания в игре по тактике.** Поскольку техника и тактика тесно свя­заны, задания по тактике должно быть широко представлены. Задания строятся на основе программного материала для данного года обуче­ния: это тактические действия в нападении и защите — индивидуаль­ные, групповые и командные.

**Индивидуальные действия в нападении.** Задания при передачах: пере­дача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной);

передача сильнейшему нападающему в данный момент у сетки; пере­дачи на удар равномерно в зоны 4, 2, 3, на заднюю линию; передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий команды соперника; че­редование передач на удар и обманных через сетку (в опорном положе­нии и в прыжке).

**Задания при подачах:** подача на игрока, слабо владеющего приемом;

подача к боковым и лицевым линиям («уязвимые» места); подача на игрока, вышедшего на площадку в результате замены.

Задания при нападающих ударах: чередовать способы ударов (при­менять все из числа освоенных на занятиях); чередовать удары с об­манными передачами в прыжке; направлять мяч в незащищенные мес­та площадки; нападать через слабейшего блокирующего.

**Групповые и командные действия в нападении.** Примерные задания:

первой передачей (прием подачи или от противника без удара) мяч на­правлять в зону 3, вторая передача на края сетки высокая, лицом к напа­дающему и спиной (чередование); то же, но вторая передача сильнейше­му нападающему, если он находится в зоне 3, а пасующий в зоне 3 или 4, то они меняются местами: нападающий уходит на край сетки, а пасу-

256

ющий в середину; то же, но пасующий не меняет зону: в зоне 3 передачу он выполняет в зоны 4 и 2, в зонах 2 и 4 он располагается ближе к сетке, а нападающий в зоне 3 отходит назад и участвует в нападении; первой передачей мяч направлять в зону 3 или 2, в зависимости от того, где расположен игрок зоны 3: если у сетки, то в зону 3, если у линии напа­дения («оттянут» от сетки), то мяч в зону 2, в соответствии с этим определяется направление второй передачи (на удар); вторую передачу вы­полняют только пасующие (связующие), их два: один занимает зону 3, другой зону 6, так что в каждый момент у сетки находится игрок, лучше других владеющий навыком передачи; вторую передачу выполняет тот игрок, который в данный момент занимает зону 3; равномерно загру­жать в нападении все три зоны — 4, 2,3, или зону 3, или зону 2.

**Индивидуальные действия в защите.** Примерные задания: прием по­дачи и на страховке только снизу двумя руками; принимать сверху двумя руками мячи, которые соперник направляет через сетку без на­падающего удара, обычной передачей; в зоне 6 идти к сетке и страхо­вать блокирующих; в зоне 6 оставаться «в поле» и играть в защите, если блока нет; при блокировании «закрывать» только диагональное направ­ление при ударах с краев сетки, например, при ударе из зоны 4 закры­вать часть зоны 6 и зону 5; при блокировании «закрывать» площадку у боковой линии (со стороны удара); блокировать только сильнейшего нападающего в данный момент у сетки, по возможности вдвоем.

**Групповые и командные действия в защите.** Примерные задания: при блокировании основной игрок зоны 3, другие два ориентируются по его действиям; при нападении из зоны 4 блокирующие закрывают «диаго­наль» (зону 5), игрок зоны 1 защищает площадку у боковой линии;

нападение то же, но блокирующие закрывают «линию», игроки зон 4 и 5 защищают свои зоны; предыдущие два задания, но нападающий удар из зоны 2 и соответствующие действия других игроков; играть по системе углом вперед (игрок зоны 6 играет у сетки на страховке).

Оценка уровня подготовленности волейболистов всех возрастных групп происходит на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ при переходе из одной возрастной группы в другую и при завершении тренировок в ДЮСШ. По всем видам деятельности юных волейболис­тов в учебной программе для ДЮСШ имеются контрольные показате­ли, ориентированные на модельные характеристики высококвалифи­цированных волейболистов.

Оценивается уровень технической, тактической, физической, ин­тегральной подготовленности; морфологические показатели; результа­ты участия в соревнованиях; выполнение тренировочных и соревнова­тельных нагрузок (приложение 2).

Подготовленность занимающихся в СДЮШОР, ДЮСШ, специа­лизированных классах оценивается как «отличная», «хорошая» и «удов­летворительная». Более низкие показатели служат основанием для по­вторного обучения в данной группе или для отчисления.

257

**6.1.4. Основы планирования тренировочной работы**

Цель системы подготовки спортивных резервов состоит в том, что­бы подготовленность юных волейболистов, прошедших многолетний курс обучения, отвечала требованиям, предъявляемым командам выс­ших разрядов. Эти требования и служат ориентиром в программирова­нии подготовки юных спортсменов и разработке нормативов.

Эффективность планирования существенным образом зависит от показателей, на основании которых разрабатываются планы и осуще­ствляется оценка тренировки. Все показатели, которые сопровождают тренировочную работу, отражены в программном материале для ДЮСШ (тренировочные режимы, распределение времени на виды подготовки и др.).

Процесс качественной тренировочной работы достигнет высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма, подготовленности спортсмена, ре­жима его жизни, учебы.

Соблюдать последовательность в постановке задач. Первые два-три года занятий в ДЮСШ — создание прочного фундамента всесторонней подготовленности и **обучение** спортивной технике. Далее — развитие физических качеств и совершенствование спортивной техники и такти­ки в соответствии с возрастными особенностями.

Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах работы будут полностью соответствовать функциональным воз­можностям организма юного спортсмена.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем предшествующий.

Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять перс­пективные планы на 2-3 года; для старшего возраста — на более дли­тельные сроки.

Перспективные планы разрабатываются как для группы, так и для одного спортсмена.

**Перспективный** (групповой) план включает следующие разделы:

— краткая характеристика группы;

— цель и основные задачи многолетней тренировки;

— этапы подготовки и основная направленность тренировок по эта­пам;

— спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность спортсменов;

— педагогический и врачебный контроль. **Годовой** план расшифровывает определенный год перспективного плана и состоит из следующих разделов:

258

— характеристика команды;

— цель спортивной подготовки;

— основная направленность работы по периодам годичного цикла;

— основные средства тренировки и их распределение в течение года;

— участие в соревнованиях;

— контроль подготовки.

Графическое изображение годовых планов может быть следующим:

**Форма 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основные задачи подготовки** | **Основные средства** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |  |
| **1Х** | **Х** | **XI** | **X11** | **I** | **П** | **III** | **IV** | **V** | **М** | **УП** | **УШ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Форма 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Периоды подготовки** | | | | | | | | | | | |  |
| **Подготовительный** | | | | | **Соревновательный** | | | | | **Переходный** | |  |
| **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

На основании годового плана составляется месячный, а на основа­нии месячного — план на микроцикл.

В оперативном планировании наиболее важным звеном является подбор и распределение учебного материала, где необходимо учиты­вать:

— количество тренировочных дней;

— количество дней отдыха;

— объем и интенсивность нагрузок;

— количество соревнований.

План на месяц и на микроцикл состоят из текстовой части и графи­ков основных показателей (приложение 3).

259

**6.2. Старшие разряды (1 р. и КМС)**

Прежде чем волейболист достигнет мастерского уровня, необходи­мо затратить не менее 8-10 лет на интенсивную спортивную трениров­ку. За это время он проходит три ступени подготовки:

1. Овладение основами игры (3-4 года в подготовительных, учебно-тренировочных группах ДЮСШ).

2. Тренировка (4-5 лет в учебно-тренировочных и группах спортив­ного совершенствования ДЮСШ, т.е. до окончания спортивной шко­лы). Как правило, наиболее одаренные волейболисты заканчивают школу с I взрослым разрядом.

3. Спортивное совершенствование начинается с возраста 17-18 лет и заканчивается, когда волейболист перестает активно тренироваться и выступать в соревнованиях.

После окончания ДЮСШ наиболее одаренные молодые спортсме­ны привлекаются в команды мастеров, а остальные пополняют спортив­ные коллективы ВУЗов, спортивные клубы коллективов физкультуры, армии и т.д., которые составляют так называемый старший разряд (1р. и КМС). Эту категорию спортсменов можно условно разделить на две группы: 1-я — любители; 2-я — полупрофессионалы.

Первая категория волейболистов тренируется 2-4 раза в неделю (од­норазовые тренировки продолжительностью до 2 ч). Это связано с за­нятостью на работе, учебе, службе в армии, со временем, предоставля­емым в спортивных залах, и др. Целенаправленного планирования спортивной подготовки не имеет (отсутствует периодизация подготов­ки), кроме случаев, когда команда (команды) готовится к главным соревнованиям года (например, первенство медицинских ВУЗов Рос­сии, Первенство края и др.). В этом случае возможны тренировочные сборы, на которых и времени на подготовку больше, чем в обычных условиях, и качество подготовки улучшается.

Календарь соревнований не насыщенный, что затрудняет возмож­ность планомерно повышать спортивное мастерство.

Малый объем тренировочной работы сказывается на уровне физи­ческой, технической, тактической подготовленности спортсменов. По данным контрольных нормативов, показатели быстроты перемещений, скоростной и прыжковой выносливости, прыгучести у данной катего­рии волейболистов ниже, чем у их сверстников в командах мастеров и в командах полупрофессионалов.

При выполнении технических приемов (особенно на соревновани­ях) наблюдается невысокий уровень надежности, вариативности, при­способляемости (критерии технического мастерства). В игре использу­ются в основном свои «коронные» приемы, что влияет на результат встречи. Кроме того, у игроков недостаточно точный расчет по времени движения, ориентации во времени.

Недостаточно высокий уровень технической подготовленности ска-

260

зывается и на тактической реализации действий игроков команды. Диа­пазон применения тактических построений в защите и нападении огра­ничен. Это результат невысокого уровня тактического мышления (пе­реключения с одних действий на другие, ориентировка на площадке, взаимодействие с партнерами, постоянная соревновательная активность и др).

Содержание тренировочных занятий сводится к следующему:

**I вариант** — разминка и фрагментарное развитие физических ка­честв — до 15% времени тренировки:

— техническая подготовка с элементами тактики — до 30-40%;

— игровая подготовка — до 45-55%.

**II вариант —** разминка и фрагментарное развитие физических ка­честв—до 15%:

— техническая подготовка — до 20%;

— тактическая подготовка — до 20%;

— игровая подготовка — до 45%. **III вариант** — разминка — до 15%:

— техническая подготовка — до 25%;

— игровая подготовка — до 60%.

Неуклонное повышение объема, интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе более специализирован­ная работа над совершенствованием физических качеств, спортивной техники и тактики игры позволит повысить мастерство любительской категории спортсменов I разряда. Методика тренировки в принципе не отличается от тренировок более квалифицированных волейболистов, но более упрощенна.

Полупрофессиональные волейболисты составляют костяк участни­ков чемпионата России во II, I лигах. Данная категория спортсменов тренируется по режиму квалифицированных волейболистов (5-9 трени­ровок в неделю). Тренировочная работа ведется на основании периоди­зации спортивной подготовки и календаря соревнований чемпионата России, а по своему содержанию подготовка волейболистов этой кате­гории почти не отличается от подготовки квалифицированных спорт­сменов (мастеров спорта), только объем тренировочной работы несколько ниже.

По физическим кондициям и функциональной подготовленности разница между волейболистами-полупрофессионалами и профессиона­лами незначительная.

Некоторое отставание наблюдается при выполнении технико-так­тических действий (несколько ниже уровень критериев технико-такти­ческого мастерства, чем у квалифицированных волейболистов).

В данном классе команд вырастают перспективные волейболисты, которые для повышения своего мастерства переходят в более квалифи­цированные команды.

261

**6.3. Высшие разряды**

Процесс спортивной подготовки квалифицированных волейболис­тов рассматривается как сложная динамическая система, роль органа управления в которой выполняют тренер, федерация волейбола, КНГ, врач, а роль объектов управления — спортсмен, команда.

Сложность системы спортивной подготовки заключается в том, что она состоит из большого числа взаимосвязанных компонентов (физи­ческая, техническая, тактическая, психологическая, игровая и другие виды подготовки), а в системе взаимоотношений тренер-спортсмен-команда творческое сотрудничество со спортсменом при активной на­правленности на развитие способностей к самоуправлению и самосо­вершенствованию — одно из важных условий управления.

Одним из определяющих условий эффективности подготовки ква­лифицированных волейболистов к соревнованиям является круглогодичность тренировки, в которой заранее предусматривается изменение требований к подготовленности спортсменов. Для этого используется периодизация — деление круглогодичной тренировки на периоды, эта­пы, микроциклы. На каждом этапе подготовки решаются определенные задачи, которые способствуют становлению спортивной формы волей­болистов.

Одни компоненты спортивной формы на различных этапах могут улучшаться, другие поддерживаться на достигнутом уровне, третьи могут ухудшаться. Такая волнообразность тренировочных нагрузок и создает необходимые условия для повышения уровня подготовленности спорт­смена, что отражается в планировании, организации, контроле, учете тренировочного процесса на основании периодизации спортивной тре­нировки и календаря соревнований.

**6.3.1. Периодизация спортивной тренировки**

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обес­печивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных тре­бований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике при­нято годовой цикл (макроцикл) делить на три периода: подготовитель­ный, соревновательный и переходный, т.е. период времени между на­чалом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

В волейболе в течение года могут быть два спортивных сезона (ус­ловно — зимний и летний с главными соревнованиями — чемпиона­том России и Кубком России). В зависимости от этого в году предусмат­ривается два больших цикла подготовки и участия в соревнованиях. Сле­довательно, два больших цикла состоят из двух подготовительных (в зависимости от календаря соревнований), двух соревновательных и двух (одного) переходных периодов.

262

Для квалифицированных команд целесообразно планировать подго­товку на два больших цикла: осенне-зимний (примерно сентябрь-ап­рель) и весенне-летний (примерно май-август).

**Подготовительный период**

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволя­ющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами, Здесь закладываются основы будущих достижений и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжитель­ным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно воз­растает. Объем тренировочной нагрузки становится наибольшим к се­редине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность. Сроки и продолжительность периода и этапов зависят от задач подго­товки, календаря соревнований.

Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подго­товки, специальноподготовительный и предсоревновательный этапы.

Этап **общей подготовки.** На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагруз­ки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональ­ной готовности спортсменов, на котором базируется специальная под­готовка. Частными задачами являются:

— разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;

— дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, пле­чевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнооб­разных движений; воспитание ловкости и умения координировать дви­жения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;

— повышение функциональных возможностей организма спортсме­нов: совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхатель­ной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;

— стимулирование восстановительных процессов;

— улучшение психологической готовности;

— восстановление и совершенствование навыков в выполнении тех­нических приемов;

— повышение уровня знаний в области теории и методики трени­ровки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

**Добиться высокий работоспособности организма в целом** — главная задача этапа общей подготовки волейболистов высокий квалификации.

Наибольший прирост результатов общей работоспособности орга­низма волейболистов наблюдается при использовании в тренировочной работе на этапе общей подготовки микроциклов 6-1, 5-1, 4-1, 3-1.

263

**Специальный этап подготовки.** На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической и фун-кциональной подготовленности волейболистов, улучшение техники игры, отработку тактических элементов, частных игровых вариантов, отбор состава команды. Психическая напряженность должна иметь вол­нообразный характер с нарастающей высотой волн.

На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, накапливать игровой опыт, совер­шенствовать игровое мастерство.

Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у спорт­сменов возможно временное снижение спортивной формы. Это законо­мерное явление, т.к. организм спортсменов сразу не может адаптиро­ваться к прогрессирующим высоким нагрузкам. По мере накопления энергетического потенциала под воздействием нагрузок и отдыха про­исходит повышение тренированности к концу 2-го или началу 3-го этапа подготовительного периода. При наблюдаемой временной утрате тренированности целесообразно на этом этапе подготовки использо­вать разгрузочный микроцикл, в котором значительно уменьшается (или совсем прекращается) специальная подготовка, что дает возмож­ность восстановить деятельность ЦНС и психическую сферу спортсме­нов. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха. Фо­ном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмо­ции волейболистов. Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку.

На этом этапе подготовки используются, как правило, микроциклы 5-1, 4-1, 3-1-2-1, 3-1, 2-1.

**Предсоревновательный этап.** Этот этап преследует главную цель — моделирование соревновательного режима. Частными задачами являют­ся следующие:

1. Совершенствование групповых и командных тактических взаимо­действий в защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами,

2. Достижение оптимального уровня игровой подготовленности ко­манды (игровая и соревновательная подготовка).

3. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.

4. Совершенствование техники игры.

5. Создание условий для активного отдыха.

6. Теоретическая подготовка по вопросам ведения игры. Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер, с условием как можно дольше «держать» мяч в игре. Игровой и сорев­новательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%).

За 2-3 недели до соревнований тренировочную объем нагрузки ре­комендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивно­сти, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и

264

интенсивность, что обеспечивает волейболисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие бы­строты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объе­мы тренировочной нагрузки для каждого качества — небольшие). Как средство восстановления используются и упражнения, поддерживаю­щие уровень общей выносливости, выполняемые с невысокий интен­сивностью.

Выбор схемы микроциклов на этом этапе подготовки зависит от положения о соревнованиях. Как правило, система розыгрыша предус­матривает не более трех игровых дней подряд независимо от количества команд, участвующих в туре. Поэтому наиболее целесообразны для под­готовки микро циклы 3-1,3-1-2-1— или в начале этапа два-три микро­цикла 4-1. Выбранные микроциклы должны моделировать соревнова­тельный режим.

**Соревновательный период**

Соревновательный период длится от первой до последней игры ос­новных календарных соревнований. В году, как известно, у волейболи­стов два соревновательных периода — зимний и летний. В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внут­ренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в пе­риоде, и от принципов построения календаря игр.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревнова­тельного периода:

**Первый вариант** — соревновательный период однороден, все недель­ные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно прове­дение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

**Второй вариант** — структура соревновательного периода неоднород­на. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров: проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

**Третий вариант** — структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые — по принципу туров.

Паузы между этапами соревнований составляют 10-20 дней, в кото­рых на основе приобретенной тренированности в подготовительном периоде осуществляется целенаправленная подготовка к следующему этапу соревнований.

265

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются:

— совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;

— поддержание общей и специальной физической работоспособнос­ти на достигнутом уровне;

— создание условий для восстановления организма волейболистов;

— повышение уровня теоретических знаний.

Превалирующее место в тренировках занимают многократно вы­полненные основные упражнения в различных вариантах и игровая под­готовка. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносли­вости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спорт­сменов.

Очень важны в этом периоде данные экспресс-контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спорт­сменов, по которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюда­ется снижение этого уровня).

На протяжении всего соревновательного периода в промежутках меж­ду турами применяются микроциклы 4-1, 3-1, 3-1-2-1 (в комбинаци­ях), или только микроциклы 4-1, или 3-1, или 3-1-2-1.

В начале любого выбранного микроцикла 1 -2 дня — разгрузочные, чтобы снять психическую напряженность соревновательных игр.

**Переходный период**

Этот период имеет очень важное значение. К концу соревнователь­ного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнова­ния, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов. Поэтому основной задачей переход­ного периода является снятие мышечной усталости и утомления цент­ральной нервной системы. Продолжительность переходного периода — 25-30 дней.

В практике волейбола целесообразно использовать два варианта дея­тельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и от­дыхать активно.

**Пассивный отдых** предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинс­кого обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спорт­сменов длительный пассивный отдых — верный способ потерять приоб­ретенное упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после

266

такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тре­нировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических на­пряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности — потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельно­сти сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

**Активный отдых** предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гим­настику на снарядах, спортивные игры и др. Направленность трениро­вочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять ком­плекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость. Тре­нировочная нагрузка уменьшается более чем наполовину по сравне­нию с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений — средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю — 5-6. В этом периоде спортсменам важ­но не набрать лишний вес. Желательно раз в неделю посещение сауны с массажем.

Правильно организованный активный отдых дает спортсменам воз­можность прийти к началу подготовительного периода в хорошей фи­зической форме.

**6.3.2. Планирование спортивной тренировки**

Планирование — одна из основных функций управления. Она опре­деляет не только содержание всего процесса подготовки (включая и соревновательную), но и систему работы тренера.

При составлении планов нужно стремиться к творческой перера­ботке самого передового опыта и познаний об объективных взаимо­связях между организацией тренировки и ростом спортивного мастер­ства.

Наиболее целесообразна разработка тренировочных планов на осно­ве рассчитанных на многие годы основных тренировочно-методичес­ких концепций, которые трактуют базовую тренировку и тренировку к высшим достижениям как единое целое.

Тренировочная концепция должна содержать:

— ясные, конкретные цели и задачи;

— принципиальный путь их осуществления.

Планировать — значит уметь видеть будущее и прогнозировать его. Планирование подготовки волейболистов базируется на общих прин­ципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки, но имеет некоторые специфические особенности.

Волейбол — командная игра, поэтому планирование осуществляет­ся и для команды, и для каждого игрока.

Основным мерилом спортивного мастерства в волейболе служат

267

победа, одержанная над другой командой, и место, занимаемое в соревнованиях. Для уточнения этих показателей учитывают квали­фикацию команды, над которой одержана победа, и масштабы со­ревнований. Однако и эти показатели не полностью отражают уро­вень мастерства команды и не позволяют оценивать спортивные ре­зультаты каждого игрока. В связи с этим в планировании подготовки широко используют систему контрольных заданий и упражнений, дающих возможность объективно планировать и оценивать уровень физической, технической и игровой подготовки отдельных игроков и команды.

Наличие хорошо продуманных планов позволяет избежать стихий­ности в действиях тренера, излишних затрат времени, сил, материаль­ных средств, низкого качества работы. Планирование — весьма трудо­емкая сторона деятельности тренера как педагога, т.к. определение нуж­ного направления тренировочного процесса требует большого внима­ния, умения и знаний спортивной психологии, физиологии, педагоги­ки, теории и методики спортивной тренировки, современного состоя­ния техники и тактики в лучших командах и др.

В содержание планирования входят следующие разделы:

— цель подготовки (выделение конкретных задач применительно к компонентам подготовки и конечный спортивный результат);

— модельный раздел (анализ соотношения сторон подготовки, про­гнозирование с необходимостью принятия решений на будущее, раз­работка и проверка модели команды);

— программный раздел (планирование состава, процесса подготов­ки и участия в соревнованиях, планирование обеспечения, восстанов­ления, контроля).

При составлении планов следует принимать во внимание возраст, пол, степень физического развития, подготовленности занимающихся, масштабы предстоящих соревнований, материальную базу и другие ус­ловия организации подготовки.

Основные показатели планирования:

1. По тренировочному режиму: количество рабочих дней, в том числе соревновательных и тренировочных; количество тренировок с высокой, средней и малой интенсивностью; распределение времени на физическую, техническую, тактическую, теоретическую подго­товки.

2. По соревновательной подготовке: количество игр контрольных и календарных; результаты в основных соревнованиях (занятое место);

эффективность технико-тактических действий.

3. По контролю за уровнем подготовленности: нормативы по всем видам подготовки.

4. По составу команды: средний возраст (лет); средний рост (см) нападающих первого и второго темпа, связующих; количество напада­ющих и связующих; введение в состав новых игроков.

268

В практике волейбола принято перспективное планирование для клуб­ных и сборных команд (от 2 до 4 лет), годичное, этапное, планирова­ние в микроциклах и ежедневное планирование.

В сфере подготовки спортивных резервов перспективное планирова­ние охватывает 8-10 лет.

Все виды планирования осуществляются на основании календаря соревнований.

**Перспективное планирование**

Перспективный план составляется как на команду, так и на каж­дого волейболиста. Требования к различным сторонам подготовленно­сти спортсменов должны возрастать из года в год. Тренеру необходимо определить главное соревнование каждого этапа и установить преиму­щественную направленность тренировочного процесса на каждом из них.

Перспективный план раскрывается в объяснительной записке и гра­фическом изображении (приложение 4). Содержание перспективного плана может быть примерно следующим:

**1. Цель подготовки.** Намечаются конечный спортивный результат в главном соревновании и основное направление тренировочного про­цесса.

**2. Характеристика команд — основных соперников** в главном соревно­вании (например: команда «А» — принцип комплектования 4-2, при­чем оба связующих игрока с хорошим нападением, что позволяет эф­фективно действовать в нападении во всех расстановках; команда ведет игру в нападении в остро комбинационном плане; слабой стороной под­готовки команды являются защитные действия — взаимодействие за­щитников с блокирующими игроками и т.д.).

**3. Модель команды** (конечные показатели).

***Комплектование по возрасту***

Старше 25 лет от 20 до 25 лет до 19 лет

2—3 чел. 6—7 чел. 3—5 чел.

***Комплектование по игровым функциям***

Нападающие 1-го темпа Нападающие 2-го темпа Нападающие (универсалы)

3 чел. 3 чел. 3 чел.

Связующие Защитники

2 чел. 1 чел.

269

**Физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Скоростная выносливость** | **Прыгучесть с разбега** | **Быстрота перемещений** | **Взрывная сила мышц туловища** | **Гибкость** |
| **20.0—21.0 с** | **95—100 см** | **10,0-10,5 с** | **18 раз за 20 с** | **22-25 см** |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подача** | **Прием** | **Нападение** | **Защита** | **Блок** |
| **затруднено 40-50%** | **качественный**  **70—80%** | **результативность 45-50%** | **в игре 40-50%** | **полезный**  **40-50 %** |
| **потеряно**  **4-5 %** | **потеряно**  **2-3%** | **ошибки**  **6-8%** |  | **выиграно 10-12%** |
|  | | **эффект.**  **43-45%** |  | **проиграно**  **2-3%** |

***Тактическая подготовка:***

*—* владеть всеми разновидностями нападающих ударов;

— уметь быстро переключаться от нападающих действий к защит­ным и наоборот;

— уметь правильно выбирать место для приема подач, нападающих ударов в зависимости от расположения партнеров;

* уметь взаимодействовать с игроками своей и другой линии в рас­становке и т.д. и т.п.

**4. Модель по этапам подготовки**

***Технико-тактическая подготовка***

**ПОДАЧА** 200... 200... 200... 200...

Затруднившие прием до 30% 30—40% 40—50% 50% и выше

Выигрыш 3—4% 4-5% 5-6% 6-8%

Проигрыш 6-8 % 5-6% 4-5% 3-5 %

**ПРИЕМ ПОДАЧ** 200... 200... 200... 200...

Качественный 40—50% 50-60% 60-70% 70-80%

Ошибки 6-8% 5-6% 3-5% 2-3%

Прием подач должен осуществляться двумя игроками, стоящими в рас­становке по диагонали.

**НАПАДЕНИЕ** 200... 200... 200... 200...

Результативность 35-40% 40—45% 45-48% 48-50%

Ошибки 10—12% 8—10% 6—8% 5—6%

Эффективность 25—30 % 30—35% 35—40% 40—45 %

**БЛОКИРОВАНИЕ** 200... 200... 200... 200...

Полезное 30-35% 35-40% 40-45% 45-50%

Выигрыш 6-8% 8-10% 10-12% 12-15%

Проигрыш до 5 % до 5 % 3—5% 2—3 %

270

— уметь быстро переключаться от защитных действий к нападению;

- умению взаимодействовать с партнерами по блокированию и т.д.

**ЗАЩИТА В ПОЛЕ** 200... 200.,. 200... 200..г,

Оставлено в игре до 30% 30—35% 35—40% 40—50%

— уметь выбирать место для приема нападающих ударов в зависи­мости от действий блокирующих;

— уметь взаимодействовать внутри и между линиями в каждой рас­становке;

— найти оптимальные варианты перестроенная игроков при своих подачах.

*Примечание:* Выше приведенные модельные показатели являются условными и разрабатываются как для своей команды, так и для нападающих и связующих игроков.

***Психологическая подготовка.***

Определить лидера в команде. Все игроки должны быть готовыми к ведению игры в состоянии сильного физического и психического утом­ления. С любым соперником играть активно, самоотверженно незави­симо от хода всей игры и счета в отдельных партиях.

**5. Основные задачи каждого этапа и содержание подготовки**

**Первый год** ноябрь 200...г. — октябрь 200....г.

Переукомплектование команды. Проверка и введение в состав мо­лодых перспективных игроков. Определение технико-тактических воз­можностей команды во встречах с командами высокой спортивной ква­лификации. Подготовка и участие в региональных соревнованиях. За­нять призовое место.

Освоить различные способы выполнения технических приемов с учетом индивидуальной физической подготовленности игроков.

Добиться стабильности выполнения тактических комбинаций на ос­нове простых парных и групповых взаимодействий.

Выполнять многократно и с высокой интенсивностью групповые и командные упражнения в защите и нападении.

Проведение занятий по основам техники и тактики игры, анализ видео— кассет соревнований различного уровня, анализ тренировоч­ной деятельности.

**Второй год** ноябрь 200... — октябрь 200...г.

Доукомплектование команды и стабилизация основного состава. Совершенствование новых тактических вариантов игры в защите и на­падении на базе освоенных приемов техники игры. Накопление игрово­го опыта молодыми игроками во встречах с сильными командами.

Совершенствовать технику в экстремальных условиях при актив­ном сопротивлении соперника.

Во всех игровых упражнениях, тренировочных и соревновательных играх настраивать игроков на активную игру в защите и нападении.

271

Совершенствовать современные системы игры в защите и нападении.

Организация лекций по теории и методике спортивной тренировки, психологии спорта, спортивной медицине.

**Третий** год ноябрь 200... — декабрь 200...г.

Стабилизация состава команды и основной шестерки. Завершение комплектования команды. Окончательное определение стиля игры ко­манды. Проверка намеченных вариантов игры во встречах с соперника­ми, различными по своей технико-тактической подготовленности.

Работать над повышением концентрации внимания у игроков при выполнении технических приемов.

Овладеть быстрым переключением внимания от выполнения напа­дающих действий к защитным и наоборот.

Составление анализа игры, просмотр видео по тактике игры своей команды и команд соперников.

**Четвертый год** ноябрь 200... — декабрь 200...г.

Завершение подготовки команды по всем компонентам игры. Дос­тижение высокого уровня спортивной формы и волевых качеств. Прове­дение контрольных игр с сильными соперниками. Участие в различных турнирах с установкой на выигрыш.

Для активизации и интенсификации игровых действий использо­вать рациональные соревновательные режимы, готовя игроков к уме­нию быстро включаться в игру.

Составление игроками тактического плана игры команды с основ­ными противниками.

Систематическое ведение дневника с обязательным указанием не­достатков и путей их устранения.

**6. Соревновательный объем нагрузки**

Соревновательная подготовка является основой учебно-тренировоч­ного процесса и его продолжением. Она дает возможность определить степень мастерства игроков и готовить их к выступлению в составе ко­манды на ответственных соревнованиях.

Каждый игрок должен участвовать в следующих соревнованиях:

а) чемпионат России — 25-30 игр в год;

б) турнирах и контрольных играх — 15-20 игр в год;

в) международные встречи — 5-10 игр в год;

г) региональный чемпионат — 8-12 игр в год.

**7. Основные показатели объема тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **1-й этап, 200...** | **2-й этап, 200...** | **3-й этап, 200...** | **4-й этап, 200...** |
| **Кол-во тр. дней** | **150** | **180** | **205** | **160** |
| **Кол-во тр. часов** | **765** | **935** | **1035** | **460** |
| **Кол-во игр** | **55** | **60** | **65** | **70** |
| **Продолжительность этапов** | **10 месяцев** | **11 месяцев** | **11 месяцев** | **9 месяцев** |

*Примечание-.* Приведенные количественные показатели условны.

272

В процессе учебно-тренировочной работы необходимо использовать:

1. Последовательное увеличение общего объема тренировочных на­грузок и постепенное увеличение интенсивности упражнений.

2. Основными методами тренировок должны быть модификации ин­тервального и кругового методов с рациональными игровыми режимами.

3. Целенаправленное развитие двигательных качеств в структуре тех­нических приемов игры.

4. Для воспитания волевых качеств использовать тренировочные за­нятия повышенной интенсивности в состоянии сильного утомления.

5. Повышение общей работоспособности организма спортсменов пу­тем объемной тренировочной работы.

**8. Контроль за ходом подготовки команды:**

а) систематический педагогический контроль на учебно-трениро­вочных сборах и соревнованиях;

б) периодические контрольные испытания по физической и функ­циональной подготовке;

в) контроль соревновательной деятельности волейболистов;

г) систематический медицинский контроль на протяжении всех этапов подготовки;

д) проведение два раза в год углубленных комплексных обследова­ний;

е) проверка выполнения индивидуальных планов и дневников са­моконтроля.

**9. Материально-техническое обеспечение**

Для подготовки команды необходимы следующие спортивные базы, укомплектованные инвентарем и оборудованием:

1. Основная база клубной команды «А».

2. г. «В» — база медицинского института.

3. г. «С» — база облспорткоминета.

Экипировка команды должна проводиться ежегодно. Предусмотреть возможность выделения четырех квартир ведущим игрокам команды. Размеры заработной платы определяются вкладом каждого игрока в де­ятельность команды и на основе контракта.

**10. Научно-методическое и медицинское обеспечение**

Научно-методическое обеспечение осуществляется проблемной ла­бораторией ЦНИИ «Спорт» на договорной основе круглогодично.

Медицинское обеспечение осуществляется на сборах работниками городского врачебно-физкультурного диспансера на договорных нача­лах, а на соревнованиях — врачом команды.

***Примерное содержание индивидуального перспективного плана***

Данные о спортсмене (рост, вес, амплуа и т.д.).

Спортивно-техническая характеристика: физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная подготовленность и функциональные возможности.

273

Задачи подготовки на каждый этап: по уровню физической, техни­ческой, тактической, психологической, теоретической, по уровню уча­стия в соревнованиях.

Сроки сдачи контрольных испытаний и прохождения основных и этапных углубленных комплексных обследований. Модельные норма­тивы на каждый этап.

График выполнения контрольных заданий.

Годовое планирование

Годовое планирование — составная часть перспективного планирова­ния, в котором детализируются задачи, средства, содержание, конт­рольные задания каждого этапа и периодов подготовки, более точно рас­считывается время по всем разделам тренировочной работы. Оно состоит из текстовой части и графиков основных показателей (приложение 5).

После окончания главного соревнования сезона тренер приводит подробный анализ деятельности команды и каждого игрока на тренировках и соревнованиях. Анализируются:

— технико-тактическая подготовленность и ее реализация в играх (по записям эффективности технико-тактических действий);

— динамика физической подготовленности и функционального со­стояния игроков на протяжении прошедшего годичного цикла (по дан­ным тестирования);

— психологическое состояние спортсменов (по экспертной оценке и заключению врача-психолога);

— объем и направленность тренировочных нагрузок (по журналу тренера);

— отношение игроков к тренировкам и соревнованиям (по экспер­тной оценке и журналу тренера);

— комплектование команды.

Такой анализ дает возможность получить ответы на следующие воп­росы:

а) вышла ли команда (игроки) на намечавшиеся рубежи;

б) как спортсмены осваивали тренировочную и соревновательную нагрузку;

в) как развивалась спортивная форма волейболистов;

г) кто и как проявил в соревновательных играх технико-тактичес­кое мастерство.

Ответив на эти вопросы тренер определяет причины успеха (неуспе­ха) и на основании этого намечает основные направления плана под­готовки на следующий соревновательный год. Учитывается также и ряд дополнительных факторов, повлиявших на выступление команды, как то:

учеба, работа, быт, материальное обеспечение игроков и др., а также тенденции развития техники и тактики игры и специфика проведения соревнований по волейболу.

274

На основании данных анализа тренер разрабатывает прогностичес­кую **модель** команды и каждого игрока. В этом разделе работы раскрыва­ются:

а) комплектование команды по возрасту, функциям, количеству (см. раздел «Перспективное планирование»;

б) нормативные требования по СФП и технической подготовке;

в) выбор стиля игры (в зависимости от комплектования команды) и командной тактики игры в защите и нападении.

После анализа и составления модели тренер планирует процесс под­готовки, опираясь на календарь соревнований. В плане раскрывается:

1. Задачи, продолжительность, направленность тренировочной ра­боты на этапах ОФП, специально-подготовительном, предсоревновательном, в соревновательном и переходном периодах.

2. Продолжительность сборов и количество тренировочных игр на каждом этапе подготовки.

3. Сроки тестирования функционального состояния и физической подготовленности игроков.

4. Краткое содержание теоретических занятий и психологической под­готовки волейболистов.

5. Структура и основная направленность работы в микроциклах в соревновательном периоде в паузах между турами соревнований.

6. Восстановительные мероприятия.

Как пример рассмотрим более подробно и раскроем содержание под­готовительного периода по всем вышеперечисленным пунктам, кроме пункта № 5.

Задачи, продолжительность, направленность тренировочной рабо­ты на этапе ОФП:

**Задачи:** развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибко­сти; повышение функциональных возможностей организма спортсме­нов; улучшение психологической готовности; восстановление и совер­шенствование навыков в выполнении технических приемов; повыше­ние уровня знаний о деятельности организма при выполнении физи­ческих нагрузок.

Продолжительность этапа — 30 дней, сбора — 25 дней. Перед началом подготовки — УМО на базе ЦНИИ «Спорт». Работа в микроциклах 6-1. Направленность тренировочной работы:

ОФП — 60%, СФП — 10%, техническая подготовка — 30%

Объем тренировочной нагрузки:

всего тренировок — 32

колич. часов — 64

колич. тренировок высокой интенсивности — 10

колич.тренировок средней интенсивности — 22

275

Тестирование физической работоспособности проводится в начале и в конце этапа с помощью следующих упражнений:

1. Бег 60 м. 2. Тройной прыжок с места. 3. Бег «Елочка». 4. Гарвардский степ-тест.

Психологическая подготовка осуществляется в упражнениях повы­шенной трудности с необходимостью продолжать работу на фоне утом­ления.

Теоретические занятия направлены на приобретение знаний о дея­тельности организма при выполнении физических упражнений, о пи­тании, о восстановлении организма, педагогическом контроле.

Средства восстановления: активный и пассивный отдых, сауна, мас­саж, оптимальное чередование нагрузок и отдыха.

**2-й этап СФП.**

**Задачи:** Повышение уровня развития специальных физических ка­честв и функциональной подготовленности; совершенствование тех­ники; отработка тактических элементов и частных игровых вариантов;

определение состава команды.

Продолжительность этапа — 30 дней, сбора — 20 дней.

Работа в микроциклах 5-1.

Направленность тренировочной работы:

ОФП — 20%, СФП — 35%, тактическая подготовка — 45%.

Провести 5 контрольных игр.

Объем тренировочной нагрузки:

всего тренировок — 35

колич. часов — 70 колич.тренировок..высокой

интенсивности — 15 колич.тренировок..средней

интенсивности — 20

Тестирование специальных физических качеств и функциональных возможностей проводится в начале и конце этапа следующими тестами:

1. Бег к четырем точкам. 2. Прыгучесть с разбега. 3. Взрывная сила мышц туловища. 4. Скоростная выносливость. 5. Гарвардский степ-тест.

Психологическая подготовка включает развитие интенсивности, ус­тойчивости, распределения, переключения внимания и выполнение упражнений на *фоне* утомления.

Теоретические занятия направлены на приобретение знаний по ин­дивидуальной, групповой и командной тактике игры и ее реализации.

Восстановительные мероприятия состоят из педагогических средств (оптимальное чередование нагрузок и отдыха), варьирования нагрузок (высокие — низкие), психологических средств (организация интересного отдыха, аутогенная тренировка, приемы саморегуляции и др.) массажа, сауны, водных процедур.

**3-й этап — предсоревновательный.**

**Задачи:** Совершенствование групповых и командных взаимодействий

276

в защите и нападении во всех расстановках с заменами; достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды; воспитание соревновательной выносливости и специальных физических качеств. Продолжительность этапа — 25 дней, сбора — 20 дней. Работа в микроциклах 4-1. Направленность тренировочной работы:

ОФП — 5%, СФП — 20%, совершенствование тактической подго­товки — 40%, соревновательная подготовка — 35%.

Объем тренировочной нагрузки:

всего тренировок — 30

всего часов — 60

колич. тренировок высокой интенсивности — 15

колич. тренировок средней интенсивности — 15

Тестирование специальных физических качеств и функциональной подготовленности проводится в середине этапа с использованием тех же тестов, что применялись на 2-м этапе подготовки.

Психологическая подготовка направлена на воспитание решитель­ности, целеустремленности, проявление постоянной активности в иг­рах. Спортсмены должны овладеть приемами саморегуляции психичес­кого состояния.

На теоретических занятиях прорабатываются вопросы теории игры, вопросы восстановления организма после игр.

Восстановительные мероприятия включают в себя педагогические, психологические и медицинские средства.

**Материальное и научное обеспечение команды**

Команды имеет зал 24 х 48 м с высотой потолков 9 м. При подго­товке к соревнованиям используются мячи (волейбольные, футболь­ные, гандбольные, баскетбольные, набивные), резиновые эспанде­ры, гантели, штанга, гимнастические снаряды, тренажерное устрой­ство для совершенствования техники игры, плавательный бассейн, лыжная база.

Научное обеспечение осуществляется КНГ лаборатории ЦНИИ «Спорт» на договорной основе. Анализируется тренировочная и сорев­новательная деятельность команды, проводится тестирование физичес­кой работоспособности и разрабатываются рекомендации по повыше­нию эффективности тренировочного процесса и соревновательной дея­тельности.

Контроль за состоянием здоровья и функциональным состоянием проводится отделом функциональной диагностики ЦНИИ «Спорт» на договорной основе. Текущий контроль осуществляет врач команды.

Другой разновидностью годового плана может быть следующая форма:

277

**ГОДОВОЙ ПЛАН**

**подготовка команды «А» на 200... г.**

1. Цель подготовки**:**

а) тренировочная;

б) соревновательная.

2. Состав команды и ее резерв

а) состояние команды;

б) задачи;

в) списочный состав команды.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО** | **Год рождения** | **Рост** | **Вес** | **Образование** | **Функции в команде** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **6 и т.д.** |  |  |  |  |  |  |

3. Участие в соревнованиях (виды соревнований и колич. игр)

а) календарных;

б) контрольных;

в) планируемые результаты;

4. Тренировочные нагрузки:

а) по объему;

— колич. тренировочных дней на каждом этапе;

— колич. соревновательных дней (по календарю соревнований);

— колич. часов на подготовку на каждом этапе:

— физическую подготовку;

— техническую;

— тактическую;

— игровую,

б) по интенсивности:

— колич. тренировок высокой интенсивности на каждом этапе;

— колич. тренировок средней и малой интенсивности на каждом этапе. 5. Виды подготовки:

а) физическая (задачи, основные средства по развитию физических качеств на каждом этапе);

б) техническая (задачи, основные средства);

в) тактическая (задачи, основные средства подготовки в защите и нападении);

г) психологическая (задачи, основные средства);

д) теоретические (задачи и темы).

6. Организация и содержание контроля (сроки; тесты, используемые для оценки уровня ОФП, СФП и функционального состояния спортсменов).

7. Материальное, научное, врачебное обеспечение команды

278

**Примерное содержание индивидуального годового плана**

1. Личные данные спортсмена.

2. Спортивно-техническая характеристика.

3. Цель и задачи подготовки.

4. Основные средства и контрольные задания по видам подготовки.

5. График подготовки.

6. Медицинский контроль и самоконтроль.

Оперативное планирование

Оно ведется на этап, месяц или микроцикл, а также на каждое тренировочное занятие. Основные документы оперативного планирова­ния: рабочий план, конспект тренировочного занятия и расписание за­нятий.

Рабочий план составляют на каждый этап (месяц) подготовки. Пла­нирование средств подготовки и тренировочных нагрузок в нем осно­вано на закономерностях микроцикла тренировки. Каждая тренировка в микроцикле представляет собой законченный цикл, отражающий как общие закономерности данного этапа подготовки, так и частные каж­дого микроцикла.

Примерная форма рабочего плана

**РАБОЧИЙ ПЛАН**

**тренировки команды (группы)**

Период \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Этап \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_ \_ \_ \_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Месяц или микроцикл.

1. Задачи тренировки (общая и по разделам подготовки).

2. Расчет объема и интенсивности тренировочных нагрузок и рас­пределение времени по разделам подготовки.

3. Контрольные задачи по разделам подготовки и на соревнования.

4. Содержание тренировочных занятий.

Для изложения содержания тренировочных занятий применяются две формы записи: поурочная и графическая (приложение 6).

**Примерная форма поурочной записи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тренировки** | **Дата** | **Время** | **Содержание тренировки** | **Нагрузка** | | **Методические замечания** |
| **объем** | **интен­ сивность** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

279

Материал по тренировочным занятиям распределяется и чередуется в обеих формах с учетом задач, стоящих перед этим этапом (на месяц), а также с учетом структуры и динамики нагрузок микроцикла.

Поурочная форма записи содержания тренировочных занятий при­меняется для команд различной подготовленности, а графическая запись только для занятий с командами разрядников и высшей квали­фикации.

План тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана.

**План тренировочного занятия № \_\_\_**

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_200\_г.

Наименование команды (группы)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Продолжительность занятия \_\_\_\_ час. \_\_\_\_мин.

Интенсивность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятий** | **Содержание материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Расписание занятий составляют для того, чтобы лучше подготовить и организовать тренировки.

**6.3.3. Контроль за процессом подготовки**

Управление спортивной тренировкой волейболистов предусматри­вает постоянное внесение коррективов в выполнение планов. Эффек­тивность управления находится в прямой зависимости от систематич­ности поступления, своевременности и качества информации, полу­ченной посредством измерения, наблюдений и оценок.

Основными источниками информации служат материалы педагоги­ческих, врачебных и научных наблюдений, учета и самоконтроля во­лейболиста.

Контроль должен быть комплексным, в нем можно выделить следу­ющие разделы:

— контроль соревновательной деятельности;

— контроль тренировочной деятельности;

— контроль состояния спортсмена.

Только сопоставление данных всех этих разделов может дать на­правление для коррекции планов подготовки.

**Контроль соревновательной деятельности.** Контроль в процессе сорев­нований осуществляется по следующим разделам:

280

1) контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;

2) контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

3) контроль за выполнением отдельными игроками и командой так­тического плана игры и эффективностью их действий;

4) контроль за техническими показателями игроков и команды.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала сорев­нований, в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативнос­ти и активности во всех игровых действиях в защите и нападении, вы­держки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость и просьбам замены, по снижению эффективности игровых действий (особенно при выполнении напада­ющих ударов, действий в защите) и ухудшению поведения игроков (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.), а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением отдельными игроками и командой так­тического плана игры и за эффективностью их действий выражается в выставлении оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий, а также за эффективность действий в нападении и защите с помощью видео-, компьютерной и аналитической записи тактических действий.

Выполнение технических приемов отдельными игроками и коман­дой в целом оценивают по эффективности выполнения этих приемов на основании компьютерной и аналитической записи игр. Соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным за­даниям является критерием оценки.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и вносит­ся в журнал или дневник тренера.

**Анализ соревновательной деятельности (общие сведения)**

Самый простой способ анализа соревновательной деятельности — количественный. Его в той или иной модификации использует практи­чески каждый тренер.

В результате анализа тренер получает информацию о том, сколько игрок выполнил тех или иных технических элементов и какой процент из них был успешен.

Для подачи, приема подачи, блока и защиты

S (усп.)

Эффективность = ———— **x**  100

S (общ.)

где: S (общ.) — общее количество выполнений данного элемента, S (усп.) — количество успешных выполнений данного элемента.

281

Успешными в различных элементах считаются:

— в подаче — выигранные и затрудненные,

— в приеме — мячи, доведенные в зону разыгрывающего игрока,

— на блоке — выигранные и смягченные мячи,

в защите — поднятые мячи. Для атаки:

S (в) - S (п)

Результативность = ————— **\*** 100

S(общ.)

где S(в) — количество выигранных мячей, S(п) — количество проигранных мячей, S(общ.) — общее количество атак.

Как видно из вышеприведенных формул, конечная оценка отража­ет только количественную оценку выполнения технических элементов. Например, сколько процентов от общего количества приемов подач иг­рок довел до связующего, сколько процентов от общего количества поданных подач было сложными для приема соперником и т.д.

Чтобы иметь возможность правильно анализировать соревнователь­ную деятельность в волейболе, необходимо понять, что волейбол — это спортивная **игра.** Существует теория игр, иначе называемая теори­ей вероятности, разработанная специально для прогнозирования воз­никновения некоторых событий на основе предшествующих событий. Это в полной мере подходит к волейболу, так как основное событие, основная цель эпизода (а игра в волейбол состоит из эпизодов) — вы­игрыш мяча — является результатом некоторых действий (подача, при­ем, атака и т.д.). Таким образом, целью исполнения технических эле­ментов в волейболе является повышение вероятности выигрыша мяча в итоге эпизода. С другой стороны — **чем выше вероятность выигрыша мяча после исполнения технического элемента, тем он лучше исполнен.** Это — основное положение данного метода анализа соревновательной деятельности в волейболе. Целью анализа является получение двух ха­рактеристик игрока по каждому техническому элементу:

1. Качества исполнения (эффективность).

2. Вклад игрока в общекомандный результат.

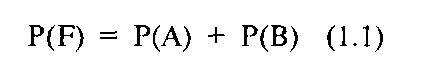
Под эффективностью технического действия будем понимать ста­тистическую вероятность выигрыша мяча после исполнения, выражен­ную в процентах.

Под вкладом в общекомандный результат будем понимать долю иг­рока в командном результате, выраженную в процентах.

Статистическая вероятность также называется частотой.

Согласно правилу сложения частот (Е.С.Вентцель, Л.А-Овчаров. «Те­ория вероятностей и ее инженерные приложения», -М: Наука, 1988, с. 34) частота события Р, состоящего в том, что появится событие А или В, равна сумме частот этих событий.

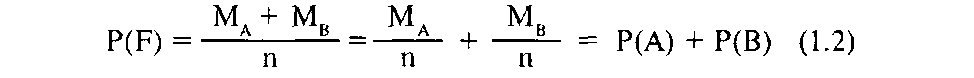
282



где: Р — статистическая вероятность (частота).

В нашем случае F — это выигрыш мяча в эпизоде, а А, В и т.д. — возможные варианты исхода технического действия.

Согласно формуле 1.1, если число появления события А равно Мa а число появлений события В равно Мb и события А и В несовместимы (одновременно может произойти только одно событие), то



где: п — общее количество событий.

Таким образом, можно сказать, что **вероятность выигрыша мяча после исполнения какого-либо технического элемента равна сумме вероятностей возможных исходов этого технического элемента.**

Поясним на примере атаки. Возможные исходы атаки:

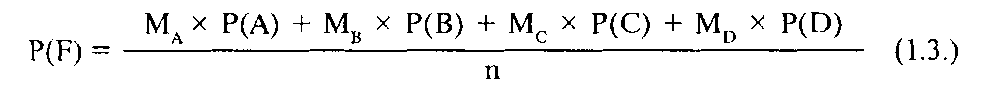
— выигрыш мяча (А);

— противник поднял мяч, но смог только просто перебросить его на другую сторону, и организована повторная атака (В);

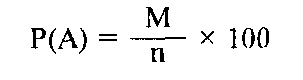
— противник поднял мяч и смог организовать атаку (С);

— проигрыш мяча (D).

Во время игры некий игрок выполнил n атак с М количеством каждого исхода. Вероятность выигрыша мяча после его атаки можно рассчитать так:



Остается выяснить: чему же равна вероятность каждого исхода всех технических элементов? Если выигрыш мяча был зафиксирован в n случаях и при этом исход некоторого технического элемента наблюда­ется М раз, то вероятность выигрыша мяча после данного исхода А, выраженная в процентах, равна:



Иными словами, если в 100 выигранных игровых эпизодах, в кото­рых имела место атака какого-либо игрока, он 25 раз атаковал так, что соперник поднимал мяч и организовывал атаку, то коэффициент веро­ятности атаки с именно таким исходом будет составлять:



В течение более 10 лет было записано и обработано около 2000 во­лейбольных матчей с фиксацией результата каждого игрового эпизода,

283

с целью получить коэффициенты вероятности всех возможных исходов каждого технического элемента. Результаты, представленные ниже в таблицах несколько округлены без нарушения их соотношений между собой с целью облегчения использования.

**Технические действия и вероятность выигрыша мяча**

**ПОДАЧА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КОД** | **ИСХОД** | **ВЕРОЯТНОСТЬ** |
| **1** | **ошибка (сетка, аут)** | **0** |
| **2** | **у соперника хорошая доводка** | **0,25** |
| **3** | **у соперника плохая доводка, но атака возможна** | **0,5** |
| **4** | **у соперника нет атаки, мяч просто переброшен обратно** | **0,75** |
| **5** | **очко с подачи** | **1** |

**ПРИЕМ ПОДАЧИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КОД** | **ИСХОД** | **ВЕРОЯТНОСТЬ** |
| **0** | **нарушение расстановки** | **0** |
| **1** | **проиграно очко** | **0** |
| **2** | **плохая доводка, атака невозможна** | **0,25** |
| **3** | **плохая доводка, простая атака** | **0,50** |
| **4** | **нормальная доводка, простая атака** | **0,75** |
| **5** | **нормальная доводка, комбинация** | **0,75** |

**АТАКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КОД** | **ИСХОД** | **ВЕРОЯТНОСТЬ** |
| **0** | **мяч проигран** | **0** |
| **1** | **мяч после удара поднят с комбинацией** | **0 (0,1)** |
| **2** | **- « - с простой атакой** | **0,25** |
| **3** | **- « - без атаки** | **0,50** |
| **4** | **мяч забит против неорганизованного блока** | **1** |
| **5** | **мяч забит против организованного блока** | **1 (1,1)** |
| **БЛОК** | | |
| **КОД** | **ИСХОД** | **ВЕРОЯТНОСТЬ** |
| **0** | **проиграно очков** | **0** |
| **1** | **проиграна подача** | **0** |
| **2** | **мяч не коснулся рук блокирующих** | **0,25** |
| **3** | **мяч попал в блок, атака соперника** | **0,5** |
| **4** | **мяч попал в блок, своя атака** | **0,75** |
| **5** | **выиграна подача** | **1** |
| **6** | **выиграно очко** | **1 (1,25)** |

284

**ЗАЩИТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КОД** | **ИСХОД** | **ВЕРОЯТНОСТЬ** |
| **0** | **нет попытки при подаче соперника** | **0** |
| **1** | **попытка при подаче соперника** | **0 (0,1)** |
| **2** | **нет попытки при своей подаче** | **0** |
| **3** | **попытка при своей подаче** | **0 (0,1)** |
| **4** | **мяч поднят без атаки** | **0,25** |
| **5** | **мяч поднят с атакой** | **0,75** |
| *Примечание:* В скобках приведены поощрительные коэффициенты | | |

На основании полученных данных разработана методика анализа соревновательной деятельности в волейболе.

*Методика позволяет:*

1. регистрировать все технические действия каждого игрока одной команды; оценить каждую расстановку игроков и игру игрока в отдель­но взятой расстановке;

2. вести «зонный анализ» — преимущественное направление напада­ющего удара, загруженность зон, в какой зоне играет игрок в защите и т.д.

*Достоинства методики:*

1. Техническое действие оценивается не как взятое отдельно, «вытя­нутое» из игрового эпизода, а с учетом того, что произошло после него. В конечном счете оценка успешности отражает условную вероятность выигрыша мяча после того, как игрок выполнил конкретное техничес­кое действие.

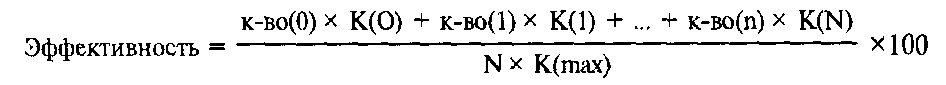
2. Максимум извлекаемой информации при минимуме «оценщи­ков».

Сразу овладеть методом регистрации довольно сложно, но после некоторой тренировки вполне возможно, что доказывает наш опыт. Ос­новное требование — протокол должен вести один человек. В другом случае неизбежны ошибки в оценке ситуации на площадке.

**Расчет оценок по элементам**

*А. Качество исполнения (эффективность).*

Процедура расчета состоит в следующем: суммируются произведе­ния сумм данного исхода на его вероятность (или поощрительный ко­эффициент) и делятся на произведение общего количества исполнения по данному элементу на максимально возможную вероятность.



где: цифра в скобках — код исхода данного элемента,

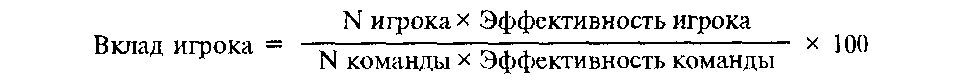
285

К(n) — вероятность или поощрительный коэффициент n-ного ис­хода данного элемента,

N — колич. исполнений данного элемента,

К(mах) — максимально возможная вероятность по данному эле­менту.

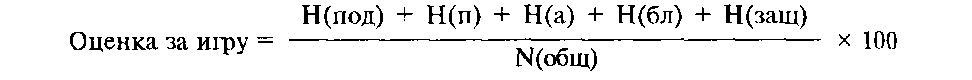
*Б. Вклад в общекомандный результат*



где: N — количество исполнений технического элемента. Командные показатели эффективности рассчитываются точно так же, как индивидуальные, только количество исполнений технического элемента является суммой исполнений всех игроков.

**Расчет общей оценки за игру**

Данная методика позволяет вычислить интегральную оценку по всем техническим действиям, выполненным конкретным игроком и коман­дой в целом. Эта оценка отражает вероятность выигрыша мяча после того, как игрок выполнил любое техническое действие. Расчет аналоги­чен вышеприведенному. Числители формул по элементам складывают­ся и делятся на общее количество игровых действий.



где: Н(эл) — числитель формулы по элементу, N(обш) — общее колич. игровых действий.

**Анализ игры связующего**

Расчет оценки игры связующего игрока несколько сложнее. Чтобы понять, почему оценка рассчитывается именно так, надо знать некото­рые положения, из которых исходили разработчики методики. Оценке подвергается только первая передача после приема подачи, т.к. во всех доигровках от связующего требуется в основном только дать простую высокую передачу, из-за того что доводка после обработки мяча в за­щите далеко не всегда идеальна. Оценивается только игра в «стандарт­ных» условиях. Это имеет свои плюсы и минусы. В команде высокого класса огромную роль в достижении успеха играет именно реализация стандартных, наигранных ситуаций. Хотя, учитывая только их, мы, естественно, несколько обедняем характеристику связующего игрока. Однако десятилетний опыт использования данного подхода показал, что различия высококлассного связующего игрока и связующего клас­сом ниже проявляются в этой оценке в достаточной степени.

286

*Расчетная формула:*

**прием(5)х0,75 + атака(4) + прием(3)х 0,5 + атака(5)х0,1**

**Оценка(св ) = ---———————————————————————— х 100**

**прием(5) + прием(4) + прием(З)**

где, элемент (n) — сумма исполнений командой «элемента» с ко­дом исхода (n).

**Протокол игры и регистрация**

Протокол может уместиться на обычном листе фрмата А4. Его об­щий вид его приведен ниже:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ игр.** | **Подача** | **Прием** | **Съем** | **Доигровка** | **Блок** | **Защита** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Протокол состоит из семи колонок и шести (по числу расстановок) рядов. Верхняя строка в число шести не входит, т.к. является информаци­онной. В колонке 1 рисуется расстановки игроков, колонка 2 — для реги­страции подачи, колонка 3 — для регистрации приема подачи, 4 — атака после приема подачи, 5 -доигровка после своего приема подачи, 6 — блок, 7 — защита.

**Регистрация**

*Формат записи для подачи:*

Номер игрока — зона попадания — код исхода *Формат записи для приема и защиты:*

Номер игрока — зона игры — код исхода *Формат записи для атаки:*

Номер игрока — зона атаки — направление (зона куда) — код исхода *Формат записи для блока:*

Номер блокирующих — зона — код исхода.

**Пример:** запись в столбце «Подача» 554 означает, что игрок с номе­ром 5 подал в зону 5 так, что соперник не смог организовать атаку и просто перебросил мяч обратно.

Запись производится в том ряду протокола, который соответствует расстановке на площадке. Разные партии регистрируются различным

287

цветом. Таким образом тренер получает возможность полученную ин­формацию разложить не только по расстановкам, но и по партиям.

**Нормативные показатели**

Как это ни парадоксально, но нормативные показатели, рассчиты­ваемые по вышеприведенной системе, практически одинаковы как для команд высших достижений, так и для детей. Дело в следующем. Оцен­ка, получаемая в результате расчетов, — это коэффициент вероятности выигрыша мяча после какого-либо элемента. Общий коэффициент ве­роятности для команды в целом рассчитывается из показателей всех игроков. Диапазон его изменения 0-100%. Если показатель команды ме­нее 50%, то команда проигрывает, если более 50%, то она выигрывает. Данное утверждение справедливо для команд любого уровня.

Нормативные показатели различаются только для мужских и женс­ких команд. Это различие основано на особенностях игры женских и мужских команд. В мужском волейболе превалирует игра в нападении, в женском — в защите. Поэтому нормативные показатели игры в защите для женских команд несколько выше, чем для мужских. В остальном они одинаковы.

**Нормативные показатели мужских команд**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Отлично** | **Хорошо** | **Посредственно** |
| **Подача** | **43** | **41** | **39** |
| **Прием** | **82** | **80** | **78** |
| **Атака** | **63** | **61** | **59** |
| **Блок** | **35** | **33** | **31** |
| **Защита** | **55** | **53** | **51** |
| **Передача** | **57** | **54** | **51** |
| **Общая игра** | **57** | **55** | **53** |

**Нормативные показатели женских команд**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Отлично** | **Хорошо** | **Посредственно** |
| **Подача** | **43** | **41** | **39** |
| **Прием** | **82** | **80** | **78** |
| **Атака** | **63** | **61** | **59** |
| **Блок** | **35** | **33** | **31** |
| **Защита** | **60** | **58** | **56** |
| **Передача** | **57** | **54** | **51** |
| **Общая игра** | **57** | **55** | **53** |

288

**Некоторые замечания**

Что является защитой, а что — нет? Мы считаем защитным дей­ствием такое, если ему предшествовало действие соперника, целью ко­торого было затруднение обработки мяча другой командой. Например, нападающий соперника обманывает, подавая мяч прямо в руки страху­ющему, которому ничего не остается делать, как хорошо довести его связующему. Данное действие считается защитой (страховкой) и оце­нивается наивысшей оценкой. С другой стороны, если игрок одной ко­манды перебивает мяч снизу, стоя спиной к сетке, а игроки другой команды из-за неразберихи поднимают этот мяч в невероятном брос­ке, но такое действие не оценивается никак. Только в том случае, если этот мяч не поднимается, то регистрируется «попытка» (либо «нет по­пытки»). Еще одно замечание относительно нападения и страховки. Код «О» в нападении в случае удара в блок записывается только в том слу­чае, если мяч отскакивает так, что его невозможно поднять. Если же мяч летит по высокой траектории на заданную линию своей площадки, то в нападении регистрируется код «З», а в защите — либо «попытка», либо «нет попытки».

**Контроль тренировочной деятельности**

Контроль осуществляется по следующим основным разделам:

— контроль за отношением занимающихся к тренировочному про­цессу;

— контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляет­ся по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посеще­нии занятий, степень проявления занимающимися активности и само­стоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, тру­долюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдель­ные упражнения и разделы подготовки. Оценивается эта работа степе­нью соответствия количества тренировочных занятий и времени, зат­рачиваемого на тренировку, плановым заданиям.

Интенсивность контролируется (определяется) по количеству тех­нике-тактических действий в единицу времени (например: 13-14 напа­дающих ударов в минуту — высокая интенсивность; 6-7 нападающих ударов — средняя; менее 6-7 нападающих ударов — малая); по количе­ству занятых в упражнении спортсменов, по баллам, по ЧСС (см. раз-

289

дел 5.2). Интенсивность выполненных в тренировке упражнений в сум­ме дает показатель интенсивности тренировки.

Внутренняя (физиологическая) нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражаются в показа­телях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др., а тренирующий эффект упражнений определяется соотно­шением количественных значений компонентов физической нагрузки. При одном соотношении воздействие одного и того же упражнения может быть направлено на совершенствование выносливости, при дру­гом — скоростно-силовых качеств (приложение 7).

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. При пульсе 130-150 уд/мин — воз­действие нагрузки аэробного характера, при 150-180 уд/мин — сме­шанное аэробно-анаэробное, а при пульсе выше 180 ударов — нагрузка анаэробного воздействия (см. приложение).

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность и систематических наблюдений за качеством выполнения движений. Критерий оценки — соответствие результатов, показанных в контрольных упражнениях, плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью периодических оценок, полученных игроками в упражнениях и играх в индивидуальных, групповых и командных заданиях. Критерием оцен­ки служит степень эффективности выполнения игровых действий в за­щите и нападении с учетом функций игрока в команде.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных занятиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и в нападении, выдержку и самообладание, волю в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувство товарище­ства. В этой оценке необходимо участие спортивного психолога. Критерий оценки — степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседо­вания по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

**Контроль состояния спортсмена**

Контроль осуществляется по следующим разделам:

— состояние здоровья:

— функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки:

— контроль уровня развития физических качеств;

— степень переносимости больших тренировочных и соревнователь­ных нагрузок.

290

Решение этих задач осуществляется углубленным медицинским об­следованием (УМО) не менее двух раз в годичном цикле и батареей тестов по физической подготовке (см. 5.3.1).

Медико-биологический контроль служит для получения информа­ции о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индиви­дуальных особенностях каждого волейболиста'.

В процессе медико-биологического контроля измеряется артериаль­ное давление, регистрируется электрокардиограмма, проводится ана­лиз крови с исследованием гемоглобина, лактата, креатинфосфокиназы, неорганического фосфора, параметров кислотно-щелочного равно­весия. Определяется время простой и сложной реакции, проводится ортостатическая проба, определяются скорость переработки информа­ции, скорость переключения внимания и другие показатели.

Такое обследование проводится спортивными врачами, специалис­тами функциональной диагностики.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех эта­пах годичного цикла с выявлением уровня развития физических ка­честв исходя, из задач физической подготовки для каждого этапа.

В соревновательном периоде необходимо получение экспресс-ин­формации о функциональном состоянии организма волейболистов **еже­недельно с помощью простых** функциональных тестов (проб) как то:

Гарвардского степ-теста, функциональной пробы по Квергу, степ-теста по Бургеру (см. 5.3.1).

В психологическом контроле регистрируются (выявляется) социаль­но-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов с помощью опросников Кетгела, Спилберга, Айзенка и других методик, мотивация спортивных достижений, психологическая совместимость. Этот вид контроля должны проводить спортивные пси­хологи.

**Самоконтроль волейболиста**

Самоконтроль играет важную роль в процессе подготовки волейбо­листа. Систематическое наблюдение собственного самочувствия стиму­лирует интерес к тренировочному процессу, к повышению спортивно­го мастерства.

С первых дней начала тренировочных занятий и на протяжении всего тренировочно-соревновательного цикла волейболист должен вести днев­ник самоконтроля. Динамика показателей самоконтроля наглядно пока­зывает изменения в состоянии работоспособности и степени восстанов­ления, что немаловажно для корректирования текущего планирования. Все показатели самоконтроля необходимо перенести на график.

' Иорданская Ф.А. Оценка специальной работоспособности спортсменов раз­ных видов спорта. М., 1993, с. 40.

291

Данные самоконтроля оцениваются по пятибалльной системе, кро­ме показателей пульса при функциональных пробах и частоты сердеч­ных сокращений в состоянии покоя.

В дневнике фиксируются:

1. Самочувствие, настроение (перед и после тренировки).

2. Засыпание и сон (длительность и качество сна).

3. Аппетит.

4. Вес (перед началом и после тренировки).

5. Частота пульса лежа в постели сразу же после сна в пересчете на 1 мин.

6. Показатели простейших функциональных проб (утром). Например:

**Индекс Рюффье** — измерить пульс в положении сидя в течение 1 мин после 5-минутного покоя (Р1); 30 приседаний за 30 с; измерить пульс стоя (P2) в течение 1 мин; отдых 1 мин и измерить пульс (Р3) сидя. Расчет по фрмуле:

**(Р1+ Р2+ Р3) - 200**

**И = ------------------------------**

**10**

Классификация:

О—и меньше — отличный показатель

0—5 — хороший показатель

6—10 — посредственный показатель

11—15 — слабый показатель свыше

15 — неудовлетворительный.

**Тест Корабова** — 15-секундный бег максимальной быстроты с ин­тенсивной работой рук (повторить через 3 мин).

Оценка: частота пульса после второй нагрузки должна быть анало­гичной результату первого измерения (частота пульса определяется во время перерыва и после второй нагрузки). В противном случае трениро­ванность недостаточная, ибо спортсмену не хватает перерыва для вос­становления.

Одну из проб проводить **регулярно** и всегда в одних и тех же усло­виях.

Частота пульса — интегральный показатель функционального со­стояния организма. В состоянии утомления, недовосстановления, воз­буждения, перетренировки, во время болезни частота пульса в утрен­нем измерении всегда выше нормы. В таком случае необходимо обра­титься к врачу.

Важно записывать в дневник самоконтроля и результаты конт­рольных испытаний, которые показывают динамику развития отдель­ных физических качеств.

Тренер обязан просматривать дневник самоконтроля ежедневно и на основании анализа данных вносить изменения в содержание про­цесса тренировки.

292

**Учет результатов контроля**

Получать своевременную, полную и точную информацию о ходе подготовки игроков и команды позволяет хорошо организованный учет. Учету подвергаются весь процесс подготовки, выполнение планов тре­нировочных занятий и выступления команд в соревнованиях, а также данные педагогического и медицинского контроля.

**Текущий учет** предполагает регистрацию посещаемости, отношения спортсменов к тренировкам и соревнованиям; объем, интенсивность тренировочных нагрузок; качество усвоения пройденного материала;

результатов соревнований, основных данных врачебного контроля. Дан­ные текущего учета тренер ежедневно заносит в журнал.

**Этапный учет** проводится для подведения итогов тренировочной ра­боты за этап (месяц) или период подготовки. Он ведется по соответ­ствующим разделам рабочих планов и дополняется данными педагоги­ческого контроля. Исходными данными для этапного учета являются данные текущего учета.

**Итоговый учет** подводит итоги тренировочной работы и соревнова­тельной деятельности за год или несколько лет. По результатам итого­вого учета составляется план работы на следующий период. Исходными для этого учета служат данные этапных отчетов. Их сравнивают с запла­нированными данными годового и перспективного плана.

Документы учета: журнал, дневник тренера и дневник спортсмена.

Журнал предназначен для ведения текущего учета. По обобщению записей в журнале можно сделать ценные выводы для совершенствова­ния методики тренировки волейболистов.

Дневник тренера — документ, отражающий виды планирования и учета тренировочной работы. Основные разделы дневника тренера:

— списочный состав команды и краткая характеристика каждого игрока;

— анализ рабочих планов подготовки, замечания и выводы;

— анализ пройденного материала, замечания и выводы;

— анализ результатов контрольных заданий;

— анализ результатов участия в соревнованиях;

— корректирование выполнения рабочих планов.

Ведение спортсменом дневника позволяет ответственнее относить­ся к процессу тренировки, участию в соревнованиях, советам тренера и врача. Регулярные записи помогают анализировать свои успехи и неуда­чи. Дневник спортсмена содержит следующие разделы:

— личные данные;

— характеристики физической, технической, психологической и т.д. подготовленности;

— перспективный план подготовки;

— годовые задания по видам подготовки;

— контрольные задания по видам подготовки;

293

— контрольные задания и результаты их выполнения;

— результаты участия в соревнованиях;

— записи по каждому заданию и соревнованию, сопровождаемые критическим анализом выполнения индивидуальных заданий, и запись данных самоконтроля;

* данные врачебного и психологического контроля.

**6.3.4. Научно-методическое обеспечение подготовки**

Научно-методическое обеспечение подготовки квалифицированных волейболистов осуществляют комплексные научные группы (КНГ). В состав группы включаются:

— педагоги-тренеры, работники кафедр физвоспитания, члены Фе­дерации волейбола, студенты физкультурных вузов (специализации во­лейбол);

— работники спортивной медицины: врачи, психологи, физиологи, биохимики, лаборанты, сотрудники врачебно-физкультурных диспан­серов и др.

— инженеры-электронщики, программисты, механики и др.

Состав групп формируется в зависимости от конкретных задач, по­ставленных руководством команды, и утверждается руководством орга­низации, которой принадлежит данная клубная команда. Руководитель КНГ является ближайшим помощником главного тренера и несет с ним полную ответственность за подготовку спортсменов.

Члены КНГ участвуют в разработке планов подготовки команды, обсуждении состава команды, обсуждении итогов тренировочной и со­ревновательной деятельности, анализируют состояние здоровья, фун­кционального состояния спортсменов; осуществляют все мероприятия по педагогическому обеспечению подготовки команды (наблюдения на тренировочном процессе, обследования соревовательной деятельности, осуществление спортивной разведки, модернизация прежних и разра­ботка новых методик совершенствования мастерства волейболистов и др.); осуществляют все мероприятия по медико-биологическому обес­печению подготовки команды.

Инженеры осуществляют работу по техническому обеспечению дея­тельности КНГ, разрабатывают и совершенствуют тренажеры, аппара­туру, оборудование для тренировок команды.

Основной работой КНГ является следующая:

— углубленные комплексные обследования (УКО), которые позво­ляют определить уровень состояния здоровья, общего функционально­го состояния и специфических, характерных для волейбола, психофи­зиологических качеств (простая и сложная реакция, скорость перера­ботки информации и др.);

— этапные комплексные обследования (ЭКО), которые позволяют определить уровень специальной физической, общей и специальной

294

функциональной готовности спортсменов, выполнение модельных за­даний по ОФП, на основании которых разрабатываются рекомендаций по коррекции плана на следующий мезоцикл подготовки;

— текущие обследования (ТО), которые решают задачи оператив­ного управления нагрузкой в ходе тренировочного занятия; решают задачи сбора информации для характеристик тренировочного задания, упражнений, комбинаций, уровня технико-тактического мастерства и пр.;

— текущие обследования медико-биологической направленности, решающие задачи контроля за уровнем функционального состояния спортсменов в отдельных микроциклах, определяющие направленность тренирующего воздействия конкретных упражнений или тренировоч­ных занятий, ход восстановления и пр.;

— обследование соревновательной деятельности, позволяющее кон­тролировать уровень тренированности по всем аспектам подготовки на отдельных мезоциклах, вести учет деятельности волейболистов по всем компонентам волейбола, собирать информацию по выполнению мо­дельных характеристик, осуществлять спортивную разведку и пр.

На основании полученной информации принимаются управленчес­кие решения по ходу подготовки, к моменту основных соревнований годичного цикла дается заключение о степени готовности команды и каждого игрока к демонстрации спортивных достижений.

**6.4. Особенности подготовки сборных команд**

Под сборной командой понимается временное объединение (по раз­личным признакам) игроков, входящих в различные клубные команды.

Отличительная особенность сборной команды заключается в том, что сборная команда не является постоянно действующим формирова­нием, а игроки, включенные в ее состав, периодически собираются на сборы для совместной подготовки и участия в соревнованиях. Эта осо­бенность накладывает свой отпечаток как на организацию, так и на содержание подготовки сборных команд.

Высшим формированием является национальная, так называемая олимпийская (мужская и женская), сборная команда России.

Ей соподчинены сборные молодежные и юношеские команды Рос­сии, которые образуют своеобразный институт сборных команд для под­готовки квалифицированного резерва национальной сборной страны.

Принципы комплектования сборных команд

При комплектовании сборных команд пользуются следующими прин­ципами:

— отбор сильнейших игроков;

295

— преимущественный отбор игроков из состава базовой команды;

— подбор лучших исполнителей для осуществления игровой модели.

**Принцип отбора сильнейших игроков** имеет то преимущество, что в сборную команду привлекаются сильнейшие игроки клубов. На первый взгляд — это наиболее оптимальный принцип. Но, как показывает прак­тика, у этого принципа имеются определенные недостатки. В коллекти­ве, состоящем из лидеров, возникают определенные трудности в орга­низации коллективной игры и сыгранности команды.

Принцип преимущественного отбора игроков из состава базовой команды (сильнейшая клубная команда) применяется в тех случаях, когда имеется команда, явно превосходящая по силам другие клуб­ные команды.

В этом случае из базовой команды, кроме основных претендентов в сборную команду включаются ряд игроков, уступающих по классу игры претендентам из других команд, с добавлением игроков из других ко­манд на те функции, на которые в базовой команде имеются вакант­ные места. Основным преимуществом этого принципа комплектования является сыгранность основного ядра команды.

Но такое комплектование сборной команды зачастую приводит к искусственному укреплению базовой команды посредством перевода в ее состав сильнейших игроков из других команд. Такое искусственное укрепление за счет ослабления других команд, как правило, отрица­тельно сказывается на дальнейшем развитии волейбола в определенном районе и на подготовке квалифицированных волейболистов в целом в районе, регионе и т.д. Полноценная подготовка квалифицированных резервов и поступательный процесс развития игры возможны только в условиях напряженной соревновательной борьбы.

Принцип подбора лучших исполнителей для осуществления игровой модели сборной команды является наиболее прогрессивным. Тренер раз­рабатывает модель, т.е. прообраз игры сборной команды (как эталон) для достижения поставленной цели, а затем проводит целенаправлен­ный отбор игроков под модель и проводит подготовку в строгом соот­ветствии с запросами модели.

Главное преимущество этого принципа: заранее определяется стра­тегия и тактика игры команды и ведется планомерная подготовка для их осуществления. Для применения этого принципа комплектования необходимы два условия: наличие достаточного количества квалифици­рованных игроков и времени для ее подготовки.

Первые два принципа комплектования команды рассчитаны на *фак­тические* возможности сегодняшнего дня, а третий принцип — на пер­спективу.

Весь процесс отбора кандидатов и окончательное формирование ко­манды осуществляются в такой последовательности:

— заблаговременно назначается тренер сборной команды,

— тренер сборной команды, совместно с тренерами клубных ко-

296

манд, просматривает в ходе соревнований клубных команд игроков и определяет кандидатов в сборную команду;

— отобранные кандидаты рассматриваются на тренерском совете и утверждаются соответствующей федерацией волейбола;

— отобранные кандидаты периодически приглашаются на сбор, в ходе которого в контрольных и официальных играх и на тренировоч­ных занятиях проверяется их мастерство, после чего определяются со­став и его ближайший, резерв.

**Содержание подготовки сборных команд**

Подготовка сборных команд строится по четырехлетним, олимпий­ским циклам в соответствии с целевой комплексной программой.

План подготовки сборных команд по годам цикла предусматривает преемственность задач подготовки каждого цикла.

В первый год решаются задачи комплектования команды и проверки кандидатов по модельным характеристикам основных параметров тре­нировочной и соревновательной деятельности, установленных на ко­нец четырехлетнего цикла.

Во второй год подготовки на основе контроля модели команды пла­нируются корректирование состава команды и возможное ее доукомплектование из числа кандидатов на место выбывших по различным при­чинам. В физической подготовке планируется рост показателей условно на 4-6% от исходного уровня. В технической подготовке также планиру­ется рост эффективности выполнения технических приемов в игровых условиях до 10% от исходного уровня.

Второй год подготовки можно определить как период завершения создания команды.

Третий год подготовки можно считать периодом стабилизации дос­тигнутого уровня показателей, состава, игры команды в защите и на­падении с запасом соревновательной прочности против разных сопер­ников.

На четвертом году окончательно устанавливается и утверждается со­став сборной команды. Подготовка игроков и команды направлена на стабилизацию всех технико-тактических показателей. Команда готовится применять все варианты состава и тактических замен игроков и проверя­ется в различных условиях игровой деятельности и психологической на­пряженности во встречах с разными по классу и стилю игры противни­ками. Достижение максимального уровня спортивной формы планирует­ся на втором, третьем и четвертом годах подготовки дважды в год.

В целом четвертый год определяют как период завершения подго­товки сборной команды.

Тактическая и соревновательная подготовка в сборной команде со­ставляет до 60% от всего времени подготовки. Игровая нагрузка пред­полагает участие игроков сборной команды в следующих соревнованиях:

297

— контрольных встречах в период подготовки игрока в составе клуб­ной команды;

— календарных играх игрока сборной команды в составе клубной команды в различных соревнованиях;

— контрольных играх в составе сборной команды при подготовке к соревнованиям;

— календарных играх сборной команды (например: чемпионат Ев­ропы, кубок мира и др.).

Контрольные игры могут организовываться и проводиться как внут­ренние (встречи сборной команды с различными клубами и сборными командами) и как международные (встречи с клубными и национальны­ми сборными командами других стран).

Работа сборной команды осуществляется централизованно, когда все кандидаты собираются вместе, и в клубах, когда кандидаты трени­руются по индивидуальным планам сборной команды.

При наличии сильных клубных команд централизованная подго­товка занимает 30-40% времени. Если клубные команды различны по уровню подготовленности игроков, то на централизованную подготов­ку отводится 50-60% времени в году.

Определяющими показателями работы сборной команды служат:

спортивный результат в основных соревнованиях (олимпийских иг­рах, чемпионатах мира и Европы, Мировой лиги, Гран-при, кубках мира).

**Глава 7.**

**ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В ЗАВИСИМОСТИ**

**ОТ ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**7.1. Спортивный волейбол**

Спортивный волейбол — это прежде всего волейбол высших разря­дов (6х6), пляжный волейбол и подготовка спортивных резервов.

**Волейбол высших разрядов** — это работа в сборных и клубных ко­мандах.

Первые сборные команды России (мужская и женская) принимают участие во всех международных официальных соревнованиях (олим­пийские игры, чемпионаты мира и Европы, первенство Мировой лиги — мужчины и Гран — при — женщины и др.).

Клубные команды России — это мужские и женские команды су­перлиги, высшей, первой и второй лиг — разыгрывают чемпионат Рос­сии, а сильнейшие команды участвуют в Евроклубах и других между­народных турнирах. Кроме участия в соревнованиях команды низших лиг являются базой для подготовки игроков для команд более высокого

298

класса. Волейбол высших разрядов формирует модельные характеристи­ки высококвалифицированных волейболистов, комплекс контрольных нормативов, эффективные средства и методы подготовки. Кроме того он выполняет и социальные функции:

1. Борьба за высшие места на международных соревнованиях тре­бует от спортсменов полной мобилизации физических и духовных сил. Спортивные успехи помогают воспитывать у широких кругов населения чувство гордости за свое государство, чувство граждан­ственности.

2. Выполняет роль пропагандиста среди молодых людей, привлекая их к занятиям волейболом. Спортсмены должны быть всегда образцом для подражания у детей и подростков.

3. Способствует организации свободного времени и досуга населе­ния. Соревнование — это зрелище, которое привлекает самые широкие круги населения и за которым внимательно следят, взыскательно оце­нивают. Состязания вызывают эмоциональную и интеллектуальную ре­акцию у зрителей, побуждая более сознательно участвовать в этой фор­ме общественного развлечения.

4. Способствует распространению идей дружбы и мира между наро­дами, а также укрепляет престиж государства. Высшие спортивные дос­тижения оцениваются в мире как отношение народа и страны к куль­турным достижениям.

**Пляжный волейбол** (2 х 2) завоевал признательность во многих странах мира. За большую популярность он включен в программу олим­пийских игр с 1996 года. По своему содержанию пляжный волейбол почти не отличается от волейбола 6 х 6, но имеет некоторые особен­ности (см. 7.2).

Данный вид волейбола популярен у населения, отдыхающего на бе­регах рек, водоемов, морей (эту категорию населения пляжный волей­бол оздоравливает), а как спортивный волейбол, он относится к сфере спортивных игр с соревнованиями в странах, регионах (квалификаци­онные соревнования) с выходом на мировую арену с большим призо­вым фондом. Наиболее популярен в Северной и Южной Америке, Ита­лии, Франции, России и других странах.

**Подготовка спортивных резервов** полностью ориентирована на во­лейбол высших разрядов, т.к. призвана готовить юных волейболистов по основным модельным характеристикам лучших волейболистов стра­ны и мира и осуществляется в сборных молодежных, юниорских ко­мандах России, в подготовительных группах клубных команд, в ДЮСШ по волейболу.

Молодежные и юниорские команды участвуют в чемпионате мира, Европы и международных турнирах, а команды ДЮСШ принимают участие в региональных соревнованиях, чемпионатах России и являют­ся основной базой подготовки пополнения в клубные команды.

299

**7.2. Пляжный волейбол**

**7.2.1. Исторический очерк**

Родиной пляжного волейбола (бич-волея) считают американский городок Санта-Монику, штат Калифорния, где в 1920 г. на пляже Плейн граунд были оборудованы первые специальные волейбольные площадки. Люди играли «шесть на шесть» по правилам обычного во­лейбола. Это показывает, что пляжный волейбол берет свое начало от классического.

В 30-е годы пляжный волейбол распространяется в Болгарии, Че­хии, Латвии и других европейских странах.

В 1929 году пляжный волейбол появляется в Европе. Он становится основным видом спорта во французском кемпинге Франковилл (севе­ро-западный пригород Парижа).

Игры проходили в основном «шесть на шесть», «четыре на четыре», «три на три». Вскоре впервые была проведена игра «два на два». Этот вариант игры оказался настолько популярным, что стал доминировать над другими вариантами. Эта тенденция сохраняется и до настоящего времени. И хотя в разных странах проводятся соревнования по пляжно­му волейболу «три на три», «четыре на четыре» (по волейболу «три на три» в 1997 г. в Болгарии впервые проведен чемпионат мира), пляжный волейбол «два на два» распространен в мире гораздо шире и, даже стал олимпийским видом спорта.

В 30-40-х гг. высота сетки в пляжном волейболе была 2-2,5 м, напада­ющий удар, блокирование, прием подачи и передачи мяча двумя руками снизу не применялись, поэтому одна игра длилась порой от 1 до 7 ч.

Из-за второй Мировой войны развитие пляжного волейбола в мире практически остановилось и возобновилось только в конце 40-х гг.

Первый официальный турнир по пляжному волейболу «два на два» (далее речь будет идти в основном об этом варианте) был проведен в 1947 г. на государственном пляже Санта-Моники.

В 50-60-е гг. происходит дальнейшее развитие пляжного волейбола в США, Бразилии и других странах, растет мастерство игроков.

С 1951 г. в США начали проводить цикл из пяти официальных со­ревнований, в котором участвовали сотни игроков. Пляжный волейбол стал шоу-бизнесом. Во время турниров стали проводить конкурсы кра­соты, что привлекло к ним дополнительное внимание средств массо­вой информации и зрителей.

**Во** Франции начал развиваться пляжный волейбол «три на три». Стала проводиться серия турниров с солидным призовым фондом.

В 1965 г. была организована Калифорнийская ассоциация пляжного волейбола.

Бурное развитие пляжного волейбола как профессионального вида спорта произошло в 70-е — 80-е гг.

300

В 1976 г. был проведен первый чемпионат мира среди мужчин. Побе­дителями стали американцы Джим Мендес и Грег Ли. Эти соревнова­ния посетили свыше 30 тыс. зрителей.

21 июля 1983 г. в США была основана ассоциация волейболистов-профессионалов АVР. Количество турниров и призовой фонд из года в год возрастали.

В настоящее время под патронажем АVР проводятся 25 турниров в 15-20 штатах. Лучшим игрокам выплачивается свыше миллиона долла­ров каждому. Кроме того, с 1995 г. образована зимняя серия из 5 турни­ров, где соревнования проводятся под крышей. То есть пляжный волей­бол становится круглогодичным видом спорта и, видимо, правильнее его называть волейбол на песке.

Кроме АVР в США существует несколько ассоциаций для спорт­сменов-любителей со своими многоэтапными чемпионатами.

В 1986 г. была образована ассоциация женского профессионального пляжного волейбола WPVА. В настоящее время женская ассоциация про­водит чемпионат из 12 турниров с призовым фондом 50-100 тыс. долла­ров каждый.

В 90-е гг. пляжный волейбол как профессиональный и любительс­кий вид спорта распространяется во всем мире, В Австралии, Бразилии, Аргентине, Германии, Франции, Италии и других странах стали про­водить национальные чемпионаты, состоящие из 8-10 и более этапов.

В 1990 г. международная федерация волейбола FIVВ создала Всемир­ный совет пляжного волейбола, который стал координировать развитие этого вида спорта и проводить серии мирового чемпионата. С каждым годом количество этапов Мировой серии растет и приближается к двум десяткам у мужчин и к полутора десяткам у женщин. Призовой фонд в 1997 г. превысил 4 миллиона долларов.

В 1992 г. пляжный волейбол как демонстрационный вид спорта, был представлен на Олимпийских играх в Барселоне (Испания).

В 1993 г. в Монте-Карло пляжный волейбол получил статус олим­пийского вида спорта.

В 1994 г. он вошел в программу Игр Доброй воли в Санкт-Петербур­ге (игры проходили на стадионе пляжа у стен Петропавловской крепос­ти).

В 1996 г. на Олимпийских играх в Атланте (США) лучшие команды мира (24 мужские и 16 женских) впервые разыграли олимпийские ме­дали. Первыми олимпийскими чемпионами по пляжному волейболу у мужчин стали американцы Карч Кирай и Кент Стеффес, у женщин — Джеки Сильва и Сандра Перес из Бразилии. Следует отметить, что К.Кирай ранее дважды становился олимпийским чемпионом по волейболу «шесть на шесть». В настоящее время он (наряду с С.Смитом) является самым титулованным представителем пляжного волейбола. Кроме них к наиболее ярким представителям этого вида спорта в мире можно отне­сти Майка Додда и Майка Уитмарша (США), бразильцев Де Мело и

301

Е.Рего, Р. де Суза и Г. Маркуса, аргентинцев Е.Мартинеца и М.Конде, норвежцев Я.Квалхейма и Бьерна Маасайде.

К звездам мирового пляжного волейбола 90-х гг. у женщин относят­ся американки Петти Додд, Кэролин Кирби и Лиз Масакайан, брази-лианки Моника Родригес и Адриана Саммуэль.

Первый чемпионат Европы по пляжному волейболу состоялся в 1993 г. в Альмерии (Испания), где состязались 24 мужские команды из раз­ных европейских стран.

В 1994 г. в Эшпиньо (Португалия) был проведен первый чемпионат Европы среди женщин. Соревновались 18 команд из 12 стран.

В настоящее время чемпионат Европы среди мужчин и женщин про­водится в два этапа. На первом этапе (5-6 турниров в разных странах) по две команды от каждой страны определяют 8 сильнейших. На втором этапе (финальный турнир) к ним присоединяются 8 лучших европейс­ких команд согласно рейтингу Р1УВ и по системе с выбыванием после двух поражений 16 мужских и 16 женских команд соревнуются за зва­ние чемпионов Европы.

Чемпионами Европы 1996 г. по пляжному волейболу стали в городе Пескара (Италия) спортсмены из Чехии М.Палинек и М.Пакоста. Кро­ме них наиболее яркими представителями европейского пляжного во­лейбола являются португальцы Ж.Брейя и Л.Майя (4-е место на Олим­пиаде в Атланте), немцы Й.Аман и А.Хагер, итальянец Никколо Гри-голо, француз Ж.Жодар. У женщин это Д.Мюч, Б.Бюлер, М.Фридрих-сен и С.Майер из Германии, итальянки Л.Солацци и Л.Бручини, нор­вежки К.Бернтсен и М.Хестед.

**Пляжный волейбол в России**

На территории бывшего СССР — в основном в Прибалтике и на Черноморском побережье, в Анапе, турниры по пляжному волейболу «два на два» стали проводиться с середины 80-х гг. С начала 90-х гг. проводятся открытые чемпионаты Москвы, Санкт-Петербурга, неко­торых регионов (Краснодарский край. Ростовская область и др.).

Первый чемпионат России по пляжному волейболу состоялся в 1993 г. в городе Сестрорецк близ Санкт-Петербурга. Чемпионами стали спорт­смены из С-Петербурга Д.Кувичка — Р.Жбанков и М.Копылова — Н.Белоусова.

В 1994 г. чемпионами России стали москвичи Р.Даянов и Г.Чиримисов, а среди женских — дуэтов второй год подряд М.Копылова и Н.Белоусова.

С 1995 г. чемпионаты России проводятся в два этапа. На предвари­тельном этапе (4-5 соревнований) определяется 8 (с 1997 г. — 16) луч­ших команд, которые затем в финальном турнире (заключительный этап) разыгрывают золотые медали.

В 1995 г. чемпионами России (финал проходил в городе Чехове,

302

Московской области) стали спортсмены из Москвы С.Орлов и С.Ко­лесник, а также Т.Романовская и Т.Макарова.

В 1996 г. состоялось четыре этапа чемпионата России в Краснодаре, Таганроге, Москве и Сосновом Бору (Ленинградская область). Финаль­ный этап чемпионата не проводился.

На международной арене представители пляжного волейбола Рос­сии только прокладывают дорогу к вершинам спортивного мастерства и потому еще не входят в мировую элиту, где законодателями мод явля­ются спортсмены США, Бразилии, Аргентины, Канады, хотя опреде­ленный прогресс из года в год налицо. Так, в финальную часть чемпи­оната Европы по пляжному волейболу в 1996 г. вышли две мужские и одна женская пары из России. По результатам 1996 г. лучшая российская команда Д.Карасев и М.Поспелов заняла 15-е место в рейтинге FIVВ.

К лучшим мастерам пляжного волейбола в России кроме отмечен­ных выше можно отнести С.Ермишина, Д.Арешкина, М.Кушнерсва, С.Сайфуллина, М.Буралева, Б.Лупачева, В.Полякову, Н.Зорину, А.Фо­менко, Ю.Степанову.

В настоящее время пляжный волейбол в России продолжает разви­ваться. Расширяется география турниров, которые проводятся на спе­циально построенных стадионах. Прошли матчевые встречи Россия — Бразилия (в Санкт-Петербурге зимой, под крышей), международный турнир Кубок Петра Великого в г.Таганроге (на специальном стадионе с крытыми трибунами для зрителей).

Пляжный волейбол в России на подъеме и с оптимизмом смотрит в будущее.

**7.2.2. Особенности игровой деятельности**

Продолжительность одной игры в пляжном волейболе составляет в среднем 40 мин, хотя отдельные встречи длятся 60-70 мин и более.

Игровая деятельность в пляжном волейболе представляет собой крат­ковременные нагрузки максимальной мощности, длящиеся в среднем 8 с и чередующиеся паузами отдыха, продолжительность в среднем 20 с.

За одни час игрового времени волейболист высокого класса (сорев­нования на этапах Мировой серии) выполняет в среднем 85 прыжков, 234 старта, и пробегает в среднем 772 м, то есть он прыгает каждые 42 с и начинает бег каждый 15,4 с, преодолевая за одно ускорение в среднем 3,3м.

Для сравнения: в классическом волейболе игрок выполняет прыжок каждую 51 с и делает рывок каждые 19 с.

Если учесть, что игры в пляжном волейболе проходят под открытым небом, на рыхлой, неровной поверхности (по правилам соревнований слой песка должен быть до 40 см), часто в условиях высокой температу­ры (20-30 градусом по Цельсию и выше), при ярком солнце и сильном ветре, то становится понятным, что игрок пляжного волейбола испы-

303

тывает значительно большие физические и стрессовые нагрузки, неже­ли представитель волейбола 6 х 6 на твердой площадке.

С точки зрения биоэнергетики мышечной деятельности активные фазы игры в пляжном волейболе представляют собой нагрузки анаэробно-алактатной направленности. Поэтому в тренировочном процессе необходимо моделировать ситуации, развивающие преимущественно этот механизм энергообеспечения мышечной деятельности.

Если принять во внимание, что размеры площадки в пляжном во­лейболе такие же, как в классическом, а игроков всего двое, то стано­вится очевидной гораздо большая ответственность каждого игрока в пляжном волейболе за успешность индивидуальных и командных дей­ствий.

Целый ряд моментов ведет к более высокому уровню нервного на­пряжения в пляжном волейболе, нежели в классическом.

Во-первых, в классическом волейболе в приеме мяча с подачи мо­гут участвовать до 5 игроков и спортсмена, неуверенно принимающего мяч или совершившего перед этим ошибку на приеме, могут закрыть другие игроки или, в крайнем случае, заменить другим спортсменом. Игрок в пляжном волейболе лишен такой возможности и должен в течение всей игры быть готовым к успешным игровым действиям как в защите, так и в нападении, то есть сохранять высокую концентрацию внимания и боевой настрой.

Очень высокая концентрация внимания, а также антиципация (пред­восхищение, предугадывание событий) необходимы и для успешного выполнения защитных действий, когда нужно определить, в каком направлении будет послан мяч при силовом или обманном ударе сопер­ника.

Атака против одного блокирующего и одного защитника похожа на соревнования типа дуэлей и индивидуальных видах спорта, что также повышает психическую напряженность борьбы в пляжном волейболе.

Особенности игровой деятельности в пляжном волейболе предъяв­ляют повышенные требования к универсальной игровой подготовке спортсменов, которые должны хорошо подавать и принимать мяч, вы­полнять передачи и нападающие удары, блокировать и играть в за­щите.

Специализация в пляжном волейболе применима только в ситуа­ции блокирования и защиты, а также (в меньшей степени) в ситуа­ции приема мяча с подачи и атаки, когда игрок занимает удобную для него позицию.

**7.2.3. Правила игры**

Хотя пляжный волейбол отпочковался от классического но имеет с ним много общего (одинаковые размеры площадки и высота сетки, много общего в технике выполнения основных игровых приемов и

304

тактических действиях и т.д.), все-таки между ними имеется ряд су­щественных отличий, позволяющих рассматривать бич-волей как сво­еобразный самостоятельный вид спорта. Эти отличия закреплены пра­вилами и касаются различных сторон игровой спортивной деятель­ности.

В настоящее время в мире существуют два основных варианта пра­вил, а именно правила Международной федерации волейбола (FIVВ), где исход встречи решается путем выигрыша определенного количества очков и партий, а также правила американской ассоциации волейболи­стов-профессионалов (АVР), где исход встречи может быть решен пу­тем выигрыша большего количества очков за определенный временной интервал (обычно 8 мин) активной фазы игры.

В России в пляжный волейбол играют по правилам FIVВ1. Основные отличия в правилах пляжного и классического волейбола следующие:

1. Пляжный волейбол во многом зависит от внешних условий, та­ких, как ветер, солнце, поэтому команды каждый раз меняются сторо­нами площадки после розыгрыша 5 очков.

2. В связи с тем, что играть на песке очень трудно, встреча состоит из одной партии до 15 очков, и только финальная игра состоит из трех партий до 12 и 15 очков.

3. Соревнования в основном проводятся по системе с выбыванием после 2 поражений.

4. За игру команда может взять 4 перерыва продолжительностью 30 с каждый, на каждую смену сторон дается также 30 с, а также игро­кам команд дается время (по их просьбе) для того, чтобы, например, вытереть песок с лица или солнцезащитных очков после падения в защите и т.д.

5. Давление внутри мяча в пляжном волейболе меньше, чем в классическом (0,175-0,225 кг/кв.см), и шьется он обычно из мягкой кожи.

6. Команды состоят из двух человек, без запасных игроков.

7. Нет правил нарушения расстановки, так что игроки могут менять свою позицию на площадке в любое время.

8. После касания мяча блокирующим игроком команда имеет право на два касания для розыгрыша мяча.

9. Передавать мяч на сторону соперника сверху двумя руками можно только в опорном положении и в направлении, перпендикулярном оси плеч игрока в момент передачи.

Нельзя касаться мяча подушечками пальцев открытой ладони при выполнении обманных нападающих ударов и скидок.

1 Волейбол. Официальные правила. М.,1994, с.95-158.

305

**7.2.4. Техника, тактика, тренировка1**

**Стойки и перемещения**

Техника выполнения игровых элементов в пляжном и классичес­ком волейболе во многом схожа, но имеются некоторые особенности при выполнении того или иного технико-тактического действия.

В пляжном волейболе в большей степени, чем в волейболе «шесть против шести» (игра идет на твердой поверхности), успешность игровых действий зависит от координационной способности держать равновесие.

Неровная мягкая песчаная поверхность создает дополнительные труд­ности при перемещениях и сохранении равновесия во всех моментах игры. Особенно это касается движений незадолго до и во время контак­та с мячом, всех действий, связанных с передачами и игрой в защите, а также всех прыжков и быстрых стартов.

Плохое равновесие ведет к техническим ошибкам, поэтому **отлич­ное распределение веса тела игрока в форме хорошо сбалансированной стойки готовности является обязательным условием для каждого действия в пляжном волейболе.**

Положение звеньев тела игрока при стойке готовности в пляжном волейболе: ноги согнуты в коленях (угол между бедром и голенью — 90-120°). Ступни располагаются друг от друга дальше, чем на ширину плеч, одна ступня немного впереди другой.

Центр тяжести тела выведен немного вперед, от середины площади опоры, которая находится в большей степени над носками ног.

Руки согнуты под углом 90° в локтевых суставах, направлены вниз и немного вперед с открытыми кистями на уровне бедер. Такая стойка готовности позволяет быстро реагировать в любой ситуации игры. За­щитник, например, может или быстро «нырнуть» за мячом, падающим перед ним, или своевременно выпрямиться и достать высокий мяч над головой.

Изменения в траектории полета мяча под действием ветра должны сразу же распознаваться и компенсироваться своевременными переме­щениями.

Виды перемещений в пляжном волейболе такие же как и в класси­ческом: ходьба, бег, прыжки, скачки, броски и т.д.

Игрок в пляжном волейболе вынужден больше перемещаться в раз­ных направлениях, перемещения выполняются в основном быстрыми короткими шагами, с максимальной стартовой скоростью.

Мягкая поверхность площадки позволяет игрокам смело выполнять броски за мячом, и приземляться на локти, колени, не боясь получить травму.

' Костюков В.В., Чесноков Ю.Б., Тимохин А.В. Пляжный волейбол. М., ВФВ, 1997.

306

**Подача мяча**

Подача мяча в пляжном волейболе имеет очень важное значение. От сложности подачи во многом зависит качество приема мяча соперни­ком, которое, в свою очередь, влияет на эффективность паса нападаю­щему игроку и, в конечном итоге, на результативность атакующих действий. Если учесть, что атакующему игроку в классическом волей­боле в большинстве случаев противостоит защищающаяся команда из 6 человек, то становится понятным, что в пляжном волейболе команде из двух игроков (одного блокирующего и одного защитника) противо­стоять нападающему, получившему отличный пас после отличного при­ема мяча с подачи, во много раз труднее.

Следовательно, команда в пляжном волейболе может успешно выс­тупать лишь тогда, когда ее игроки отлично используют подачу в соот­ветствии со стратегией своей игры и рисунком индивидуальных и ко­мандных действий противника.

Различают следующие виды подач: **в прыжке, планирующие и свечой.**

У спортсменов высокого класса доля подач в прыжке составляет до 75%, подач свечей — 4-5%, планирующих — до 20% от общего их числа. В среднем за игру спортсмены выигрывают 3-4 очка с подачи, доля ошибок составляет 15-20%. Иначе говоря, на международном уровне игр игроки выполняют подачи с определенным элементом риска, а не просто вводят мяч в игру.

Игрок пляжного волейбола должен хорошо освоить как минимум два вида подач и применять их в зависимости от игровой ситуации. Так как подача свечой может быть очень эффективна при высоком солнце или попутном ветре ею также желательно хорошо владеть.

**В начале встречи нужно выбирать сторону площадки со встречным для подающего игрока ветром, а не право первой подачи.**

Среди подач в прыжке различают подачи с обычными и боковым вращением мяча, а также относительно новые — планирующие подачи.

Варианты подач в прыжке с вращением позволяют придать мячу максимальную скорость.

Техника выполнения подач в основном идентична таковой в клас­сической волейболе. В пляжном волейболе подающий игрок должен при­спосабливаться к внешним условиям особенно при выполнении под­брасывания мяча и сохранении равновесия при разбеге и отталкивании.

Игрок перед подачей должен убедиться, что на пути его разбега нет глубоких ямок и при необходимости разровнять песок. Подбрасывание мяча также зависит от силы ветра. При подаче против ветра мяч следу­ет подбрасывать немного вперед, чтобы его не отнесло за подпрыг­нувшего игрока, а при попутном ветре, наоборот, подбрасывать не­много назад.

При легком ветре подбрасывание мяча производится с таким расче­том, чтобы игрок имел возможность выполнить 1-3 шага разбега и мак-

307

симальный прыжок вверх для удара по мячу. При сильном ветре мяч подбрасывается ниже и разбег сокращается до одного шага.

Мяч подбрасывается как можно ближе к лицевой линии (в идеале над линией или даже в 30-40 см над площадкой), чтобы точка нанесе­ния удара была как можно ближе к сетке. Это сокращается сопернику время до приема мяча, а также позволяет подающему игроку быстрее занять свое место на площадке.

Траектория полета мяча зависит от силы удара, точки соприкосно­вения с мячом и степени подкручивания мяча.

При подаче мяча к лицевой линии площадки соперника с низкой траекторией ударное движение выполняется с максимальным прило­жением силы, движение запястья является очень резким (взрывным), удар наносится по центру мяча или немного ниже, контакт с мячом заканчивается, когда кисть его накрывает, придавая незначительное или среднее вращение.

Если мяч должен упасть на площадку сразу после пересечения сетки (укороченная подача с вращением), то удар наносится гораздо ниже цен­тра мяча, кисть очень быстро накрывает мяч сзади-снизу, вверх-вперед и придает ему сильное вращение. Сила удара по мячу незначительная.

Если мяч должен по высокой траектории упасть на площадку сопер­ника к лицевой лини, то движения те же, что и при выполнении уко­роченной подачи, только сила удара значительная.

Для того чтобы придать мячу дополнительное боковое вращение, удар по нему наносится немного справа или слева от центра.

Последовательность движений при планирующей подаче в прыжке такая же, как и при обычной подаче в прыжке, только туловище перед ударом значительно отклоняется назад, удар наносится по центру, кон­такт с мячом очень короткий, отрывистый.

Последовательность движений при выполнении планирующей по­дачи с опоры в пляжном волейболе такая же, как и в волейболе «шесть против шести».

Различают далекую и укороченные планирующие подачи, которые, в свою очередь, делятся на высокие и низкие. При высоких подачах удар наносится ниже центра мяча, при низких — по центру мяча. Даль­ность полета мяча зависит от силы удара.

При выполнении подач с боковым вращением с опоры движения бьющей руки такие же, как и при подачах с боковым вращением в прыжке.

При подаче «свеча» удар по мячу может наноситься как тыльной, так и передней поверхностью кисти. Игрок стоит боком к лицевой ли­нии в устойчивой стойке, левая (правая) ступня впереди, ноги слегка согнуты в коленных суставах туловище немного наклонено вперед. Бью­щая рука отводится вниз-назад как можно быстрее. Мяч подбрасывает­ся очень низко, и в этот момент тело резко выпрямляется, бьющая рука отводится вниз-назад как можно быстрее. Удар наносится по цен-

308

тру мяча немного выше уровня пояса. Во время всего движения вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Этот вариант подачи представляет собой разновидность планирую­щей подачи. При ударе по центру мяча он летит без вращения и с очень нестабильной траекторией, что затрудняет действия принимающего иг­рока. При подачах «свечой» вращение достигается благодаря удару ладо­нью или ребром ладони справа или слева от центра мяча.

**Примерные упражнения для совершенствования**

**техники подач и перемещений**

**Вариант А — для одного игрока**

1. Выполнение различных подач с разных мест зоны подачи по цели. Первую серию подач следует направлять в середину площадки соперни­ка. Высоту подбрасывания мяча следует регулировать в зависимости от силы и направления ветра. После подачи игрок быстро перемещается к сетке, имитирует блок и отступает от сетки на 3-5 м, берет второй мяч и атакует с собственного подбрасывания.

2. После подачи игрок быстро перемещается к позиции защитника на задней линии, имитирует защитное действие и возвращается к мес­ту подачи; после выполнения подачи и имитации защитного действия игрок берет второй мяч и выполняет нацеленный удар с собственного подбрасывания.

**Вариант Б — для двух игроков**

1. Игра с подачей в прыжке по всему полю. Условия следующие:

— подающий получает два очка, если принимающий не касается мяча;

— подающий не получает очков, если партнер принял мяч двумя руками и затем поймал его;

— подающий проигрывает одно очко, если принимающий способен контактировать после принятия подачи;

— подающий проигрывает два очка, если он не может коснуться мяча после контратаки.

Для усиления тренировочного эффекта можно подавать несколько подач подряд.

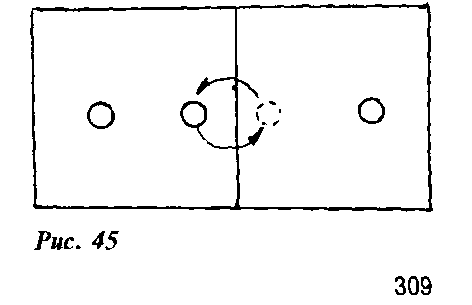
2. То же, что и упражнение 1, но подачи выполняются из позиции стоя.

3. То же, что в упражнениях 1 и 2, но выполняются любые подачи.

4. Игра один против одного на ди­агональном поле в три или в два каса­ния мяча.

**Вариант В — для трех и более иг­роков**

1. Игра один против одного, третий игрок пасует обоим партнерам (рис. 45).



309

Можно играть на всей площадке или на поле размером 4,5 х 9 м, 3,9 х 9 м на диагональных половинках.

Победитель определяется после установленного периода времени или путем подсчета очков.

2. Игра «один против двух». После подачи игрок двигается на пра­вую или левую половину поля для защиты своей зоны.

3. Игра «два против двух» на полном поле или на поле 4,5 х 9 м.

4. То же, что и в упражнении 3, только игрок, допустивший ошиб­ку, заменяется пятым (шестым) волейболистом.

**Методические указания:**

— при очень сильном ветре не подавать в прыжке;

— выполнять длинные навесные подачи при попутном ветре;

— по возможности варьировать разновидности подач;

— подавать не прямо на игрока, а в сторону от него.

**Прием подачи**

Подача — важный элемент игры, так как только хороший прием мяча с подачи дает возможность команде беспрепятственно начать под­готовку и проведение атакующих действий.

Оба игрока в пляжном волейболе должны иметь хороший навык при­ема мяча. Если один из них заметно слабее другого, то, распознав это, соперник будет подавать в слабого и команда не может успешно играть.

Свыше 70% приема мяча (спортсменами высокого класса) прихо­дится на среднюю треть длины площадки и только около 30% на пере­днюю треть.

По ширине площадки также основная часть (до 50%) приемов мяча приходится на среднюю треть площадки.

Почти все приемы мяча осуществляются снизу двумя руками. При­ем одной рукой или двумя руками сверху осуществляется только в тех случаях, когда невозможно принять мяч снизу. Менее 40% приемов мяча осуществляется перед собой (фронтально), остальное — в положе­нии сбоку (справа или слева) от туловища.

До 50% подач осуществляется в положении, когда игрок (в момент соприкосновения с мячом) неподвижен, около 40% — в движении, остальные — в движении в сочетании с падением.

Стартовая позиция для принимающих мяч игроков — 5-7 м от сетки в зонах 5 и 1. Каждый принимающий отвечает за свою половину пло­щадки. Если подающий находится ближе к правой или левой боковой линии, то и принимающие игроки тоже смещаются. Игрок, находя­щийся по диагонали от подающего, отвечает на приеме за большую (примерно на один метр ширины) часть площадки, так как к нему мяч летит дольше, чем к игроку, находящемуся напротив подающего. Иг­роки, принимающие мяч, всегда смещаются по направлению ветра на

310

1 — 1,5 м. Если ветер дует в спину — то ближе к сетке, если в лицо — то дальше от сетки и т.д. Мяч после подачи может изменить свое направле­ние (под действием ветра, или вращения, или того и другого вместе), поэтому принимающие игроки должны твердо помнить, что принима­ет тот игрок, к которому мяч прилетел, а не тот, на которого мяч был первоначально направлен.

Техника приема мяча в пляжном и классическом волейболе анало­гична, за исключением того, что в пляжном волейболе мяч после при­ема направляется немного выше. Это связано с тем обстоятельством, что пасующий игрок преодолевает значительное расстояние для выхода к мячу и выполнения передачи для нападающего удара.

Игрок перед приемом мяча должен находиться в стойке готовности с отличным равновесием.

Чем быстрее летит мяч, тем меньше движения рук и тела для того, чтобы придать ему нужно направление. Траектория отскока регулирует­ся положением предплечья по принципу «угол падения равен углу от­ражения». Особенно это касается мячей, принимаемых сбоку. Плечи всегда расположены к направлению летящего мяча под углом 90 градусов.

Фронтальный прием мяча с падением на одно или оба колена вы­полняется в тех случаях, когда после высоких подач с вращением мяч быстро летит вниз и в позиции впереди принимающий игрок должен сменить технику падения на колени на технику броска вперед с паде­нием на локти и туловище.

При приеме мяча с подачи следует избегать движения назад и ста­раться принимать его сбоку в позиции хорошего равновесия.

Если игрок принимает мяч справа от себя ниже или на уровне по­яса, то он должен сделать длинный шаг правой ногой вправо. Если мяч принимается выше уровня пояса, то шаг делается вправо-назад. Чем выше летит мяч, тем дальше назад отводится нога. Правое плечо подни­мается вперед-вверх, левое опускается вниз.

Для мячей, принимаемых слева, движения являются «зеркально» отраженными описанным выше.

**Примерные упражнения для совершенствования**

**техники приема подач**

1. На принимающего игрока выполняются несколько подач подряд с одного места в опорном положении.

2. То же, что и упражнение 1, только подачи выполняются в прыжке.

3. То же, что и упражнение 2, только чередуется виды подач и их траектория.

4. То же, что и упражнение 3, только подачи производятся с разных мест.

5. То же, что и упражнение 4, только принимающий игрок после передачи мяча производит нападающий удар.

311

**Передачи мяча**

Различают низкие, средние и высокие передачи мяча.

Низкие передачи — высотой менее 60 см над сеткой — в пляжном волейболе применяются крайне редко, только как вынужденная мера.

Передачи средней высоты (до 2,5 м) при расстоянии между пасую­щим и нападающим до 3 м. Это оптимальные передачи в пляжном во­лейболе, так как в данном случае влияние ветра минимально и легко найти гармоничные пространственно-временные взаимоотношения между партнерами.

Передачи средней высоты (до 4 м )и расстоянием между игроками более 3 метров используются только в случаях неудачного приема мяча.

Высокие передачи (высота свыше 4 **м,** расстояние между партнера­ми более 3 м) также используются только после неудачного приема мяча, когда нападающему игроку приходится бежать на глубины или даже из-за площадки для выполнения атаки.

У спортсменов высокого класса до 75% передач выполняются из ближней к сетке трети площадки; снизу двумя руками производится 26-28% передач.

В стационарной позиции выполняются 62% передач; в движении — до 25%; остальные — в движении с падением.

Главная задача пасующего — компенсировать неточность первого приема мяча и, зная особенности партнера, создавать ему оптималь­ные условия для атаки. Неточные передачи (отведенные или, наоборот, выполненные слишком близко к сетке) затрудняют действия нападаю­щего, снижает эффективность атаки.

Техника выполнения передач такая же, как в классическом волей­боле, хотя имеются и некоторые отличия.

Передающий игрок начинает перемещаться только после момента приема мяча и определения направления его полета.

Все передвижения пасующего по возможности должны быть закон­чены до начала выполнения передачи.

В пляжном волейболе намного чаще, чем в классическом, передачи для нападающего удара производятся снизу двумя руками. Техника вы­полнения схожа с техникой приема мяча с подачи. Если мяч летит с более низкой, чем при подаче, скоростью, то следует более энергич­ное, чем обычно, движение ему навстречу.

**Примерные упражнения для совершенствования**

**техники передач мяча**

1. Игрок А стоит у сетки в зоне 3 (2,4), игрок Б — напротив на расстоянии 5-6 м от сетки. Игрок А бросает мяч игроку Б, который выполняет передачу мяча к сетке.

312

2. То же, что и в упражнении 1, только А бросает мяч неточно, а Б после перемещения возвращает мяч назад точно передачей сверху или снизу двумя руками.

3. То же, что и в упражнении 2, только передачи выполняются серия­ми, а пасующий игрок (Б), ожидая мяч, делает дополнительное движе­ние (касается песка руками, или поворачивается на 180, 360 градусов).

4. То же, что и в упражнении 3, только игрок А направляет мяч на 4-5 м в сторону от игрока Б, вынуждая того выполнять передачи в падении после перемещений.

**Методические указания:**

— старайтесь всегда перед выполнением паса повернуться лицом к своей «мишени» — атакующему игроку;

— при выполнении передачи учитывать силу и направление ветра;

* старайтесь всегда выполнять передачу из хорошо сбалансирован­ной позиции.

**Нападающие удары**

Атакующий игрок в пляжном волейболе находится в более простой ситуации, чем в классическом. Он должен действовать успешно про­тив одного блокирующего и одного защитника. Нападающий должен уметь точно и по возможности сильно ударить в любую зону противо­положного поля.

У спортсменов высокого класса свыше 90% атак производится с рас­стояния, близкого к сетке. Из них 40% нападающих ударов выполняют­ся из зоны 4, свыше 30% — из зоны 2, около 30% — из зоны 3 и из глубины площадки.

Почти 65% нападающих ударов у мужчин производятся сильно, и только 35% — обманные нападающие удары.

Количество ошибок при выполнении нападающих ударов достигает 15%; 25% нападающих ударов соперники способны принять и органи­зовать контратаку.

Техника выполнения и силовых, и обманных нападающих ударов в пляжном волейболе почти идентична таковой в классическом волей­боле.

Различия заключаются в том, что в волейболе 2х2 нападающему часто приходится преодолевать значительное расстояние до сетки, по­этому он вынужден после обычного бега начинать собственно разбег для атаки (многие игроки после бега даже останавливаются на мгнове­ние и лишь затем выполняют разбег).

313

**Примерные упражнения для совершенствования**

**техники нападающего удара**

1. Нападающие удары без блока из зоны 4(2,3) поочередно по раз­ным направлениям: прямые, по линии, по диагонали и сильные удары с переводом (крученые).

2. То же, что и упражнение 1, только удары против блока. Вначале блок неподвижный (зонный), затем подвижный (ловящий).

3. Игра один против одного на поле 4,5 х 9 м. Атакующий всегда бьет фронтальные крученые удары.

Игра один против двух на всем поле. Подающий выполняет разно­образные подачи и защищает правую или левую половину поля. Напада­ющий игрок должен сильно ударить в незащищенную зону. Смена по­зиций игроков после 15-20 подач.

4. Игра два против двух с определенными функциями. Одна команда подает, другая защищается. После 15-20 подач — смена функций игра­ющих.

**Методические указания:**

— следить за действиями блокирующего и защитника, а также за сигналами партнера, чтобы выполнить нападающий удар в незащищен­ную зону;

— всегда производить резкий, сильный нападающий удар и только в самый последний момент, при необходимости, выполнять обманные действия (удары с переводом или сбросы мяча за блок).

**Блокирование**

Техника выполнения блокирования в пляжном и классическом во­лейболе схожа. Почти 40% всех блокирующих действий происходят в зоне 2, около 28% — в зоне 4 и свыше 32% — в зоне 3.

Около 11% блоков являются успешными, то есть заканчиваются выигрышем мяча, также в 11 % случаев выполняется ложный блок.

Групповое блокирование в пляжном волейболе не применяется.

Стартовая позиция блокирующего игрока — в середине сетки, в одном метре от нее. Отсюда он, в зависимости от игровой ситуации, перемещается к месту блокирования или в глубину площадки для за­щитных действий.

Если блокирующий игрок выполняет подачу, то он должен затем быстро переместиться и занять исходную позицию у сетки.

Блокирующий в пляжном волейболе, так же, как и в классическом, может закрывать определенную зону площадки или ставить подвижный (ловящий) блок, стараясь определить и закрыть направление атаки со­перника. Он может также сделать вид, что будет ставить блок, а сам в

314

последний момент быстро переместится в защиту, или наоборот. В лю­бом случае он жестом или звуковым сигналом должен сообщить о своих намерениях партнеру.

Левой рукой (кистью) блокирующий игрок показывает, как он будет блокировать левого атакующего, правой — правого. Один пря­мой направленный вниз палец означает, что блокирующий будет зак­рывать зону за собой вдоль линии. Два направленных вниз пальца означают, что закрываться будет диагональ. Кулак означает, что бу­дет выполняться ловящий подвижный блок. Существуют и другие знаки.

Блокирующий в пляжном волейболе может успешно действовать лишь тогда, когда он высоко прыгает, быстро перемещается по пло­щадке, обладает антиципацией, располагает информацией о слабых и сильных сторонах игроков команды-соперника. Кроме того, он дол­жен тонко чувствовать игровую ситуацию и погодные условия.

**Примерные упражнения для совершенствования**

**техники блокирования**

1. Нападающий бьет мяч с собственного подбрасывания по ходу разбе­га, затем с переводом. Блокирующий старается перекрыть направление удара.

2. Нападающий или выполняет сильные удары, или накатывает мяч за блок. Блокирующий старается закрыть направление удара или достать мяч в броске после приземления.

3. Игра один против одного на площадке 3 х 9 м. Нападающий вы­полняет только резкие, сильные удары.

4. Атакующий против команды. Он выполняет резкие удары или ста­рается перевести мяч за блок. Блокирующий старается закрыть направ­ление удара или (дав сигнал партнеру) после имитации начала блоки­рования быстро отбегает в поле для защитных действий.

5. Игра два против двух с заданием выполнять только сильные уда­ры или только обманные действия для того, чтобы блокирующие отра­батывали навыки противодействия.

**Методические указания:**

— следить за качеством передачи, направлением разбега, зама­хом на удар, чтобы распознавать возможные действия атакующего игрока;

— никогда не менять план блокирования, согласованный с защит­ником (исключение составляют случаи, когда передача мяча для напа­дающего удара направлена близко к сетке или наоборот отведена более 2-3 м от нее — в этих случаях блокирующий ставит ловящий блок неза­висимо от предварительной договоренности с партнером; или когда нападение идет из глубины площадки — отходит в защиту).

315

**Защитные действия**

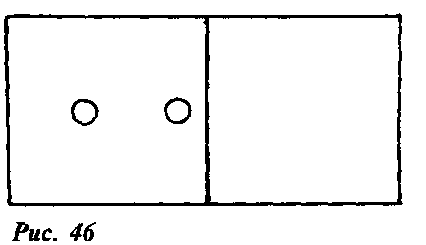
В пляжном волейболе применяются два варианта защитных дей­ствий:

1. Защита без блока с двумя защитниками задней части площадки.

2. Одиночный блок с защитником задней части площадки, находя­щимся в середине площадки, в 5-6 м от сетки.

Защита без блока в большей степени применяется в женском волей­боле, а также в мужских командах среднего уровня подготовленности.

Основная стартовая позиция за­щитника задней части площадки — 5-6 м от сетки в середине площадки — является очень важной, так как иг­рок находится на одинаковом рассто­янии от всех зон площадки (рис. 46) и не позволяет сопернику определить план игры в защите.



Решение защитника переместить­

ся в ту или иную зону зависит от плана игры команды, знания силь­ных и слабых сторон атакующего игрока команды соперников, от спо­собности предвидеть последующие действия и т.д.

Находится защитник всегда в низкой стойке, которая дает возмож­ность быстро начать перемещение к мячу, направленного мимо блока, или к мячу, направленному несильно через блок или к сетке в свобод­ную зону.

Защитник задней части площадки должен уметь использовать весь арсенал действий при приеме мяча, допускаемый правилами, то есть учиться уверенно принимать сильнолетящие мячи и обманные удары, играть одной и двумя руками в опорном положении и в прыжке, обра­батывать низко и высоколетящие мячи.

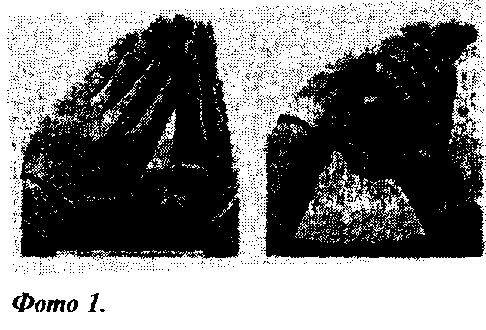
Ограничения, связанные с возможностью принимать в защите мяч сверху одной или двумя руками, привели к появлению специ­ального приема, называемого томагавк. Обычно этот технический прием используется для отражения мячей, летящих на уровне груди и выше.

Левая кисть (для левшей — правая) слегка сжата в кулак, правая об­хватывает левую. Большие пальцы жестко накладываются один на другой. Подушечки пальцев правой кисти касаются основания фаланг левой. Рас­положение пальцев напоминает хват при замахивании топором, отсюда и название — томагавк.

Применяется также разновидность техники томагавк, когда кисти накладываются одна на другую (фото 1).

Играющей поверхностью являются также ребра ладоней со стороны

316



мизинцев и нижняя треть пред­плечий

Для этого он прыгает вверх, вытягивает руки и касается мяча наружной поверхностью сред­них фаланг согнутых пальцев. Направление отскока мяча ре­гулируется наклоном контакт­ной поверхности кисти.

**Примерные упражнения для совершенствования**

**защитных действий**

1. Игрок А находится у сетки в зоне 3, игрок Б ожидает в защитной позиции в зоне 6 на расстоянии 5-6 м от сетки. А бросает мяч за Б немного выше уровня головы, Б возвращает мяч А, используя один из хватов техники томагавк.

2. То же, только броски мяча над правым (левым) плечом защит­ника.

3. То же, что и в упражнении 1, только броски мяча из зон 2 или 4 и с более высокой траекторией полетела на расстоянии 1,5-2 м от защит­ника, вынуждая его перемещаться.

4. То же, что и в упражнении 3, только траектория и направление броска постоянно варьируются, заставляя защитника каждый раз вы­бирать оптимальный вариант защиты.

5. Подобно упражнению 4, только вместо бросков выполняются нападающие удары с противоположной стороны сетки.

**Методические указания:**

— в момент контакта с мячом отклонять кисти назад:

— всегда сохранять визуальный контроль за мячом;

— всегда пытаться принимать мяч двумя руками и только в крайних случаях — одной;

— поза готовности в защите всегда должна быть низкой для того, чтобы быстро реагировать на самые разнообразные игровые ситуа­ции.

**7.3. Волейбол в вузе**

Волейбол в вузе включен в программу по физическому воспитанию студентов и является составной частью занятий в специальном (оздоро­вительный волейбол), подготовительном учебных отделениях и на от­делении спортивного совершенствования.

317

Волейбол используется в занятиях со студентами, отнесенными но состоянию здоровья к специальной медицинской группе. По мнению медиков, выполнение подач, передач мяча, блокирований является хо­рошим корригирующим средством. Для этой группы рекомендуется игра облегченными мячами. Занятия должны проводить преподаватели, наи­более подготовленные в методическом плане, знающие состояние здо­ровья и физическую подготовленность каждого занимающегося сту­дента.

На подготовительную часть занятий в этом отделении отводится до 30% всего времени занятия, на основную — до 55% и на заключитель­ную — около 15%. На занятиях исключаются резкие рывки, падения, нападающие удары и подачи на силу. В подготовительной части даются упражнения на растяжение, перемещения с невысокий скоростью, прыжки без больших мышечных усилий, упражнения с мячами в груп­пах (передачи, подачи, прием подач и др.)

В основной части — игра по упрощенным правилам или тренировка игровых фрагментов игры.

Главная задача занятий волейболом в специальной медицинской группе — содействие укреплению здоровья студентов.

В подготовительном отделении обучение проводится по принципу совершенствования в волейболе. Студенты отбираются в группы в соот­ветствии с их подготовленностью и с учетом желания заниматься во­лейболом.

На занятиях студенты знакомятся с основами волейбола для после­дующего участия в массовых соревнованиях (первенство факультета, курса, первенство института), а также повышают физическую подго­товленность средствами волейбола.

Объем и содержание учебного материала зависят от года обучения. На первых двух курсах материал разнообразен в пределах общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, а также элемен­тов техники и тактики игры.

На старших курсах основное внимание уделяется упражнениям для развития общих и специальных физических качеств, для закреп­ления техники и тактики игры, освоенной на начальных курсах обу­чения.

Организация учебно-тренировочной работы в вузе на отделении спортивного совершенствования может идти по следующим направле­ниям:

— при хорошей спортивной базе и большом контингенте занимаю­щихся создаются однородные по спортивной подготовленности группы (команды факультетов, курсов, отделений и др.), из которых лучшие спортсмены приглашаются в сборную команду вуза;

— при незначительном количестве студентов и при посредственной спортивной базе создаются сборные команды из студентов различных курсов и различного уровня подготовленности.

318

Основная направленность работы в группах спортивного совершен­ствования — совершенствование технико-тактического мастерства и дальнейшее развитие двигательной и функциональной подготовлен­ности.

Сборные команды института участвуют в первенстве города сре­ди вузов, среди КФК и в других соревнованиях, а для студентов, занимающихся в подготовительном отделении, систематически про­водятся соревнования на первенство курсов, факультетов, инсти­тута.

Занятия на этом отделении проводятся в вечернее время.

**7.4. Волейбол в школе1**

Волейбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания учащихся: укрепления здоровья, формирования двига­тельных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Изучение техники и элементарной тактики игры в волейбол осуще­ствляется на уроках физической культуры в 5-11 классах и в спортив­ных секциях (внеклассная форма работы).

При проведении уроков по волейболу должны сохраняться черты, присущие игровому методу: сюжетная организация действий, повы­шенная заинтересованность, основанная на коллективной деятель­ности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Необходимо, чтобы состязательные начала присутство­вали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит прием, кто дольше жонглирует мячом и др.).

В подготовительную часть урока входят организация класса (постро­ение, сообщение задач урока) и разминка (5-8 мин), в которую вклю­чают упражнения для разогревания пальцев и кистей рук, коленных и голеностопных суставов, разнообразные прыжки, движения с имита­цией технических приемов. Задания разминки должны соответствовать основным задачам урока.

В основной части (30-35 мин) решаются задачи обучения и зак­репления игровых приемов волейбола, развитие физических качеств с помощью имитационных, подводящих, основных упражнений с мячом с учетом возрастных особенностей развития детского орга­низма.

Учебной программой по волейболу должно быть предусмотрено изу­чение стоек и перемещений, нижних и верхних передач и подач мяча,

' Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Волейбол в школе. — М. Просвещение, 1989.

319

прямого нападающего удара, одиночного блокирования, а также изу­чение простейших тактических действий в защите и нападении.

На уроках по волейболу учащимся сообщают теоретические сведе­ния об игре, о правилах соревнований, о личной гигиене, об основах техники и тактики игры.

При обучении игровым приемам необходимо до 70% общего вре­мени урока отводить упражнениям с мячом. Как закрепление усвоен­ного материала необходимо проводить соревнования внутри класса, между классами по мини— волейболу, игры по упрощенным прави­лам, соревнованиям по исполнению технико-тактических приемов волейбола.

Мини-волейбол, как средство укрепления здоровья школьников и как средство привития интереса к занятиям физическими упражнения­ми, рекомендуется детям от 7 лет и старше. Игры проводятся по упро­щенным правилам (Приложение 1).

Спортивные секции по волейболу организуют для учащихся, жела­ющих заниматься этим видом спорта. При отборе необходимо согласие родителей, разрешение классного руководителя и врача.

Секции по волейболу комплектуют раздельно для мальчиков и де­вочек (8-9, 10-11, 12-13 лет), юношей и девушек (14-15, 16-17 лет).

Продолжительность занятий для детских групп — 60 мин не менее двух раз в неделю, для юношеских групп — 90 мин не менее трех раз в неделю.

В подростковых и юношеских группах учащиеся овладевают основа­ми техники и тактики игры. Тренировочные занятия в секциях отлича­ются от уроков по волейболу как повышенными нагрузками на орга­низм учащихся, так и увеличенным объемом изучаемого материала.

В период соревнований учащиеся играют за свои классы на первен­стве школы, за школу — на первенствах района, города и др.

Помимо соревнований по волейболу необходимо проводить сорев­нования по физической подготовке и технике игры внутри групп и между группами.

Самостоятельная работа учащихся — это выполнение заданий по физической подготовке, по совершенствованию техники игры, изуче­ние рекомендуемой литературы.

Во время внеклассной физкультурной работы (туристические похо­ды, слеты, дни здоровья и др.) помимо основных запланированных физкультурных мероприятий проводятся соревнования по выполнению тех или иных технических действий, игры в волейбол уменьшенными составами, мини-волейбол и игра 6х6.

320

**Глава 8.**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования любого ранга и целевой направленности включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, кален­дари, нормативно-квалификационные требования.

Правила соревнований — документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов под контролем спортивных судей.

Положение о соревнованиях определяет основные характеристики соревнований и должно иметь следующие ясно сформулированные пун­кты:

1. Цели и задачи (повышение класса команд, популяризация волей­бола, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.).

2. Сроки и места проведения.

3. Руководство проведением соревнований (указывается, кто прово­дит соревнование и состав судейской коллегии).

4. Участники соревнований (указывается количество и наименова­ние команд, допускаемых к соревнованиям; количество игроков, тре­неров, представителей медперсонала, членов КНГ; требования к возра­сту участников и их квалицфикация).

5. Условия проведения соревнований (указываются способы розыг­рыша, оценка результатов, определение победителя, требования к мес­там соревнований, спортивной форме).

6. Награждение команд и участников (указываются виды поощре­ний призеров команд).

7. Условия приема и оплаты расходов (расходы организации, прово­дящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты су­действа).

8. Дисциплинарные проступки (приводится меры воздействия за по­ступки и нарушения, совершаемые игроками и тренерами).

9. Порядок подачи протеста (сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подают протест).

10. Порядок, сроки подачи заявок на участие в соревнованиях и сро­ки совещания представителей команд.

С правилами и положением о соревновании тесно связаны календа­ри соревнований. Структура календаря определяет характер проведения соревнований. Соревнования могут быть рассредоточенными по време­ни (с разъездами команд): игра на своем поле, потом на поле соперни­ка и концентрированными (турами, когда команды соревнуются в од­ном месте).

В практике волейбола имеют место следующие способы проведения соревнований:

321

— круговой (все участвующие команды играют между собой);

— с выбыванием (после проигрыша встречи команда выбывает из соревнований;

— смешанный (первая часть соревнований проводится с выбывани­ем, вторая — по круговому способу).'

Планирование спортивных соревнований (в зависимости от ранга) осуществляется соответствующими федерациями, спорткомитетами, спортивными клубами и др.

Разрабатывается календарный план соревнований с учетом сроков проведения и система проведения, составляется положение, разрабаты­вается документация (таблицы, протоколы, отчеты и др.), назначается главный судья, главный секретарь и определяется состав судей, непос­редственно проводящих соревнования. Состав судейских бригад форми­руется до начала соревнований.

Для подготовки соревнований крупного масштаба создастся орга­низационный комитет, назначаются ответственные исполнители и ко­миссии по выполнению определенного вида работ, как то:

1. Паспортизация спортсооружений.

2. Подготовка мест размещения и мест тренировок.

3. Организация питания и транспортного обеспечения.

4. Обеспечение правопорядка на спортсооружсниях.

5. Подготовка призов, дипломов, медалей, сувениров, значков для награждения.

6. Реклама соревнований.

7. Проведение совещаний судей и представителей команд и др.

Соревнования меньшего ранга проводит федерация волейбола ок­руга, города, края и др. Для проведения таких соревнований на заседа­нии федерации избирается спортивно-техническая комиссия (СТК) из состава активистов, специалистов волейбола, тренеров команд, кото­рая вместе с руководством организации, проводящей соревнование, разрабатывают положение о соревновании, а в ходе соревнования при­нимают участие в его проведении (совещания после игр, рассмотрение протестов, дисциплинарных поступков и др.). Назначаются главный су­дья и главный секретарь, которые комплектуют судейские бригады из числа судейской коллегии округа, города и т.п.

За 1,5-2 месяца на совещании представителей команд подтвержда­ется участие команд в соревнованиях, проводится жеребьевка, состав­ляется расписание игр.

Положение о соревнованиях и расписание игр являются не только организационньми, но и методическими документами, определяющими направленность тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки. Поэтому они должны быть своевременно разосланы уча­ствующим в соревнованиях командам.

' Официальные правила волейбола 1997-2000 г. М., ФОН, 1997.

322

Соревнования в коллективах физкультуры, школах, вузах прово­дятся в основном силами должностных лиц с привлечением активистов физической культуры (например, советов физкультуры).

Соревнования любого ранга проводятся по действующим правилам соревнований.

**Глава 9.**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ**

Для эффективного построения учебно-тренировочного процесса в системе многолетней подготовки волейболистов необходимо определен­ное материально-техническое оснащение процесса подготовки.

Материально-технические средства по целевому назначению мож­но разделить на три группы:

— демонстрационная аппаратура;

— регистрационная аппаратура;

— оборудование, инвентарь, тренажеры.

Демонстрационная аппаратура — это кинопроектор, макеты, ви­деомагнитофон, плакаты (для изучения рациональной техники и так­тики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — это секундомеры, прыгомеры, ра­дио-телеметрические приборы, фотофинишная установка для измере­ния сдвигов в развитии навыков, качеств, функционального состоя­нии и др. Использование технических средств срочной информации дает весьма ощутимый эффект в ускорении процесса обучения и совершен­ствования.

Оборудование включает стойки волейбольные; сетку и антенны; дос­ку — демонстрационное (табло) и измеритель высоты сетки; вышку судейскую: стенку гимнастическую и др. Игры проводятся в залах, дворцах спорта, на открытых площадках. Крытые сооружения должны иметь де­ревянное или синтетическое покрытие с высотой свободного про­странства над игровым полем не ниже 9-12,5 м.

Инвентарь — это гантели весом 1,2,3,5,8 кг; маты гимнастические;

подкидные доски; набивные мячи; скакалка; мячи теннисные, баскет­больные, футбольные, волейбольные; пояса с отягощением, скамейки гимнастические; штанга; резиновые амортизаторы; набор снарядов для развития прыгучести (тумбы разновысокие, рама наклонная с подвес­ными мячами и др).

Применение тренажеров позволяет значительно расширить круг средств специальной физической, технической и тактической подго­товки спортсменов.

Практика применения тренажерных устройств говорит о том, что к

323

числу наиболее эффективных обучающих устройств относятся те, кото­рые создают и моделируют условия, близкие к соревновательной дея­тельности спортсмена, обладают высокой надежностью и безотказнос­тью в работе, обеспечивают получение информации о результатах своих действий, позволяют широко использовать индивидуальную, поточную, круговую форму организации занятий и дают возможность комплекс­ного развития отдельных видов подготовки. Так, тренажерные устрой­ства помогают овладеть отдельными фазами ударного движения (при нападающем ударе, подаче), другие способствуют объединению отдель­ных частей приема в целостный двигательный акт.

На стадии совершенствования технических приемов обучающие ус­тройства (тренажеры) применяют для индивидуализированной трени­ровки с учетом индивидуальных особенностей и избранной игровой функции.

Тренажерные устройства и тренировочные приспособления незаме­нимы при развитии физических качеств в единстве с совершенствова­нием техники.

Большие перспективы открываются для применения обучающих ус­тройств в процессе тактической подготовки.

По своей целевой направленности тренажеры и различные устрой­ства можно разделить на следующие виды:

1. Тренажеры для обучения технике игры и ее совершенствования.

2. Тренажеры для тактической подготовки.

3. Тренажеры для развития специальных физических качеств (в даль­нейшем в единстве с совершенствованием техники игры).

4. Тренажеры для оценки уровня подготовленности.

**Тренажеры для обучения и совершенствования техники**

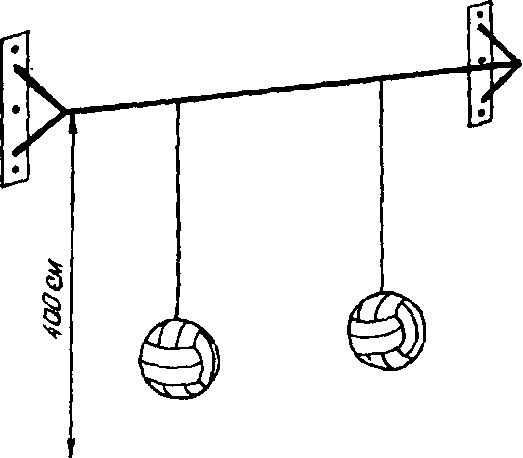
**приема и передач мяча**

**Подвесные мячи** (рис. 47) очень разнообразны и просты в изготовле­нии. Помогают новичкам определить точку соприкосновения рук с мя­чом при передаче сверху, при приеме снизу и, особенно, при приеме мяча с падением и передаче в прыжке.

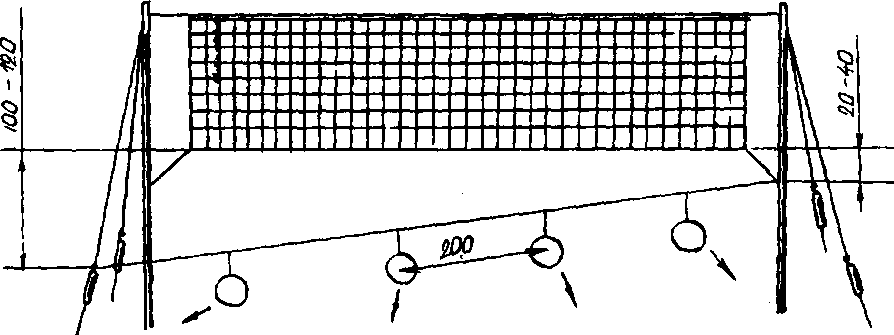
Для совершенствования качества приема мяча и выработки умения выполнять скоростные передачи применяется специальное устройство для подвесных мячей. Оно помогает несколько стабилизировать траек­торию полета, а также избежать частых падений мяча. В специальных кронштейнах на высоте 1 м от пола вмонтированы стержни, которые расположены на расстоянии 50-60 см от стены. На стержне свободно «ходят» кольца, к которым при помощи бечевки подвешены мячи. Вы­сота подвески мячей от пола регулируется в зависимости от роста зани­мающихся. На стержне можно одновременно расположить 2-3 мяча.

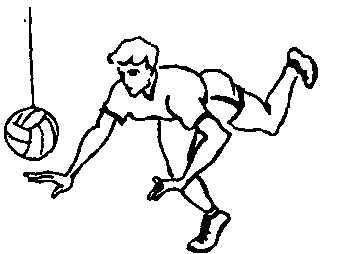
Другой вариант использования подвесных мячей представлен на рис. Вдоль шнура или троса на расстоянии 1,5-2 м друг от друга подвешива-

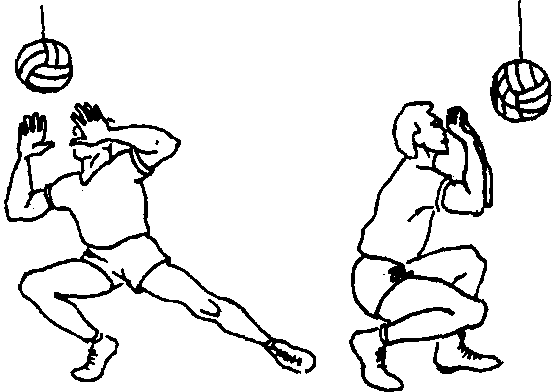
324

**

**Рис.** 47. Подвесные мячи

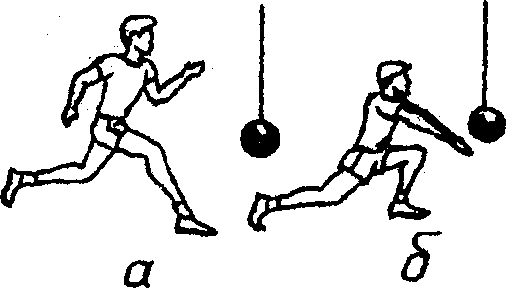


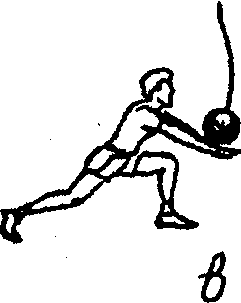


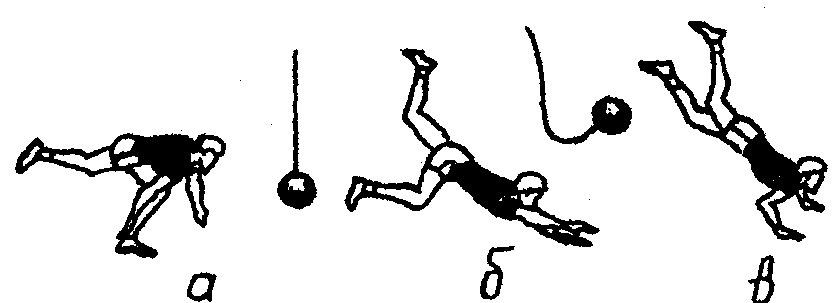


*Подвесные мячи у волейбольной сетки*

325







*Выполнение приемов с использованием подвесных мячей*

ются 4-5 волейбольных мячей. Концы троса под некоторым углом (для разного положения мячей от пола) прикрепляются к растяжкам волей­больных сеток.

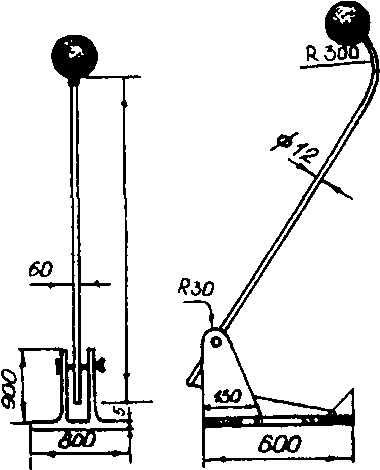
Тренажер позволит вести процесс обучения и совершенствования передачи сверху двумя руками на месте, после перемещения, в паде­нии с перекатом на спину, прием снизу одной и двумя руками на месте, в выпаде, падении на грудь и бедро.

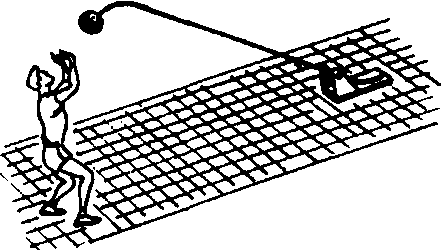
**Падающий мяч** (рис. 48). На одном конце металлической трубки кре­пится мяч, на другом — резина от эспандера. Волейболист направляет мяч передачей сверху или снизу вперед-вверх. Резина, растянувшись, сокращается и возвращает мяч обратно. На этом снаряде можно разучи­вать все способы передач: сверху, снизу, в падении, со сменой мест в парах, шеренгах, колоннах и т.д. Снаряд легко устанавливается и после занятий быстро убирается из зала или с площадки.

**Ребристый щит** (рис. 49). Состоит из металлической рамы и прикреп­ленных к ней досок. От щита мяч отскакивает в самых различных на­правлениях. Только волейболист с незаурядной реакцией в состоянии принять такой мяч. Это приспособление весьма полезно не только для развития быстроты реакции, ловкости, подвижности, но и для совер­шенствования техники приема мяча.

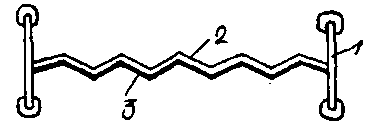
**Обруч на шесте.** Имеет много разновидностей и способов изготовле­ния, Наиболее простой представлен на рис. 50. Он устанавливается около

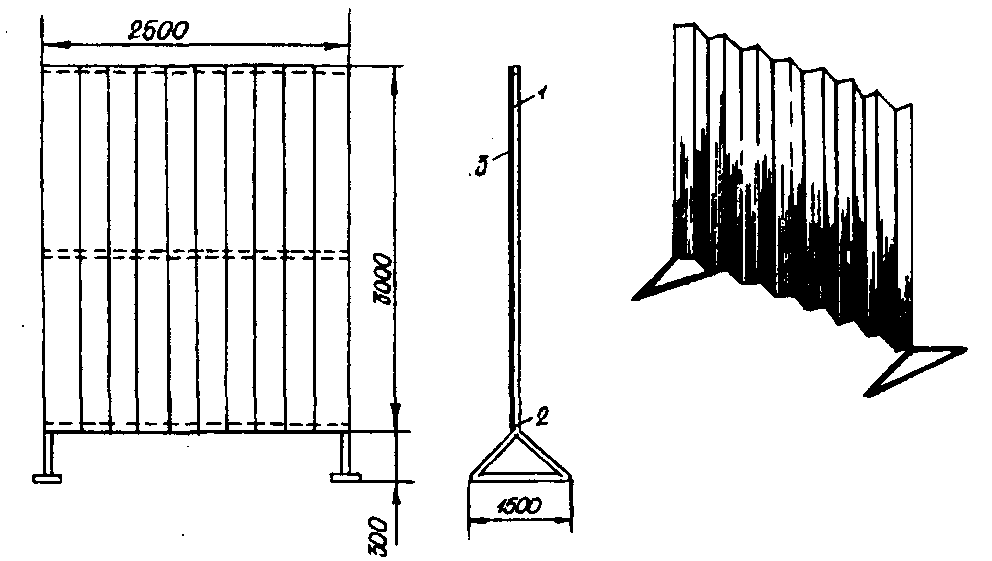
326

**

**

**Рис.** 48. Падающий мяч



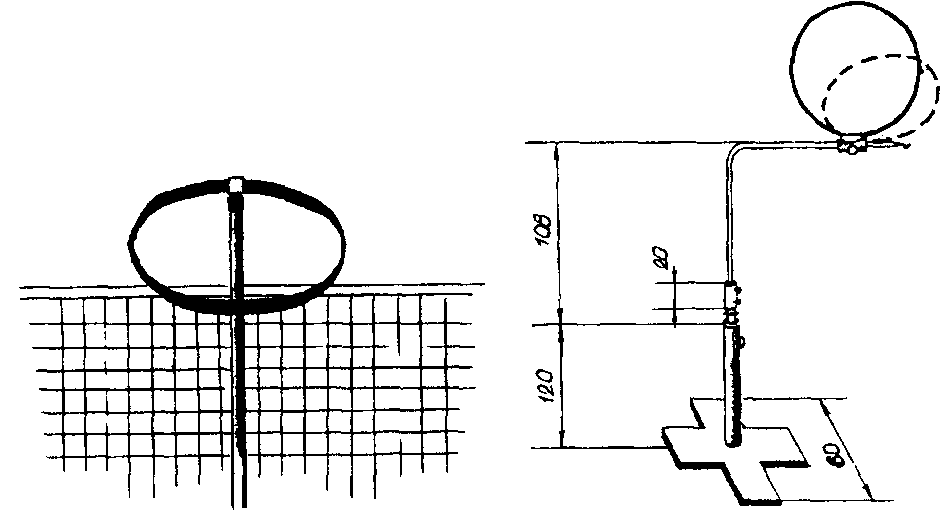


**Рис. 49.** Ребристый щит

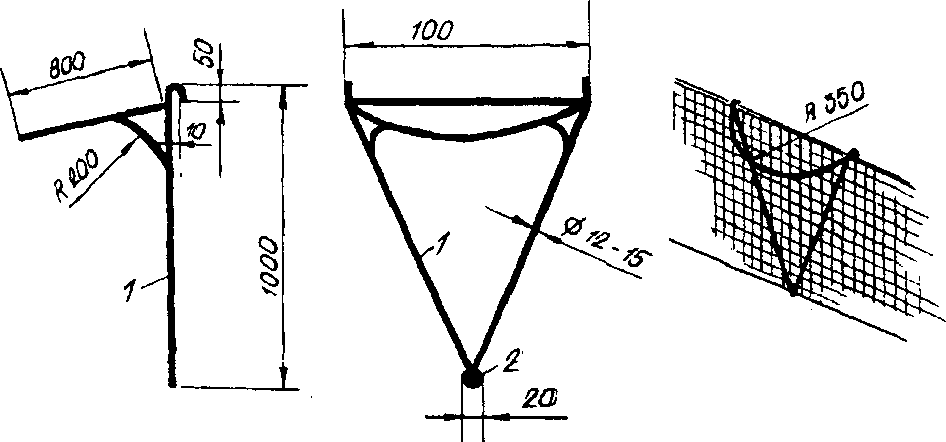
327

сетки и служит для совершенствования и контроля передачи сверху руками и приема мяча. Модифицированный вариант данного трена­жера представлен на рис. 51. Тренажер имеет возможность поворота обруча и перемещения его от сетки к сетке. Высота обруча над сеткой также может изменяться, и за счет этого на тренажере можно отраба­тывать различные траектории полета мяча после выполнения передач и приема мяча.

**Обруч на сетке** (рис 52). Назначение тренажера то же, что и преды­дущих, только обручи вешаются на сетку и отрабатываются передачи



**Рис.** *50. Обруч на шесте* ***рис. 51.*** *Переносное кольцо*



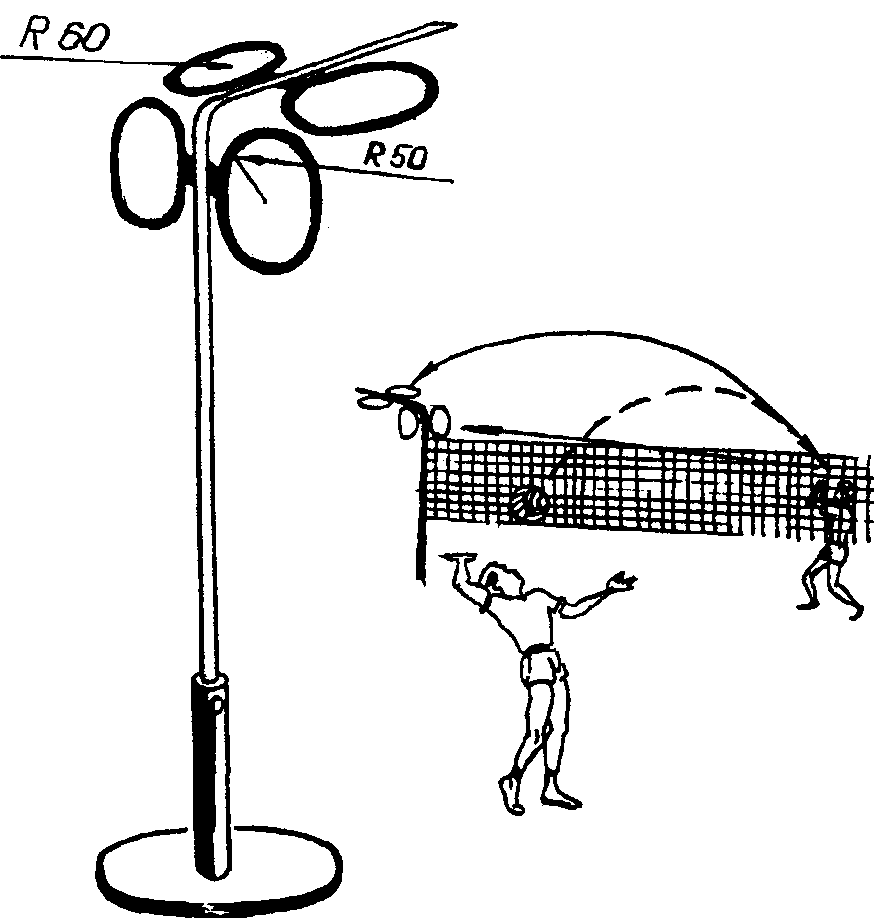
***Рис.*** *52. Обруч на сетке*

328

мяча сверху двумя руками из различных исходных положений на месте и после перемещений.

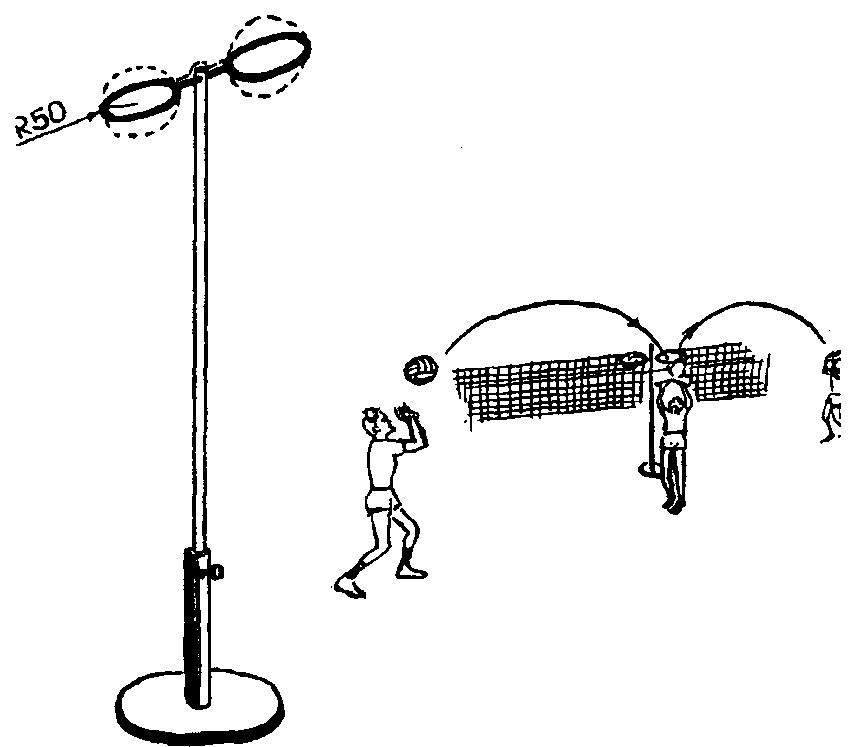
**Подвесные кольца** (рис. 53). Две трубы свариваются под прямым уг­лом. К горизонтальной и вертикальной трубе привариваются по два кольца различного диаметра. Тренажер закрепляется в станину, высота регулируется зажимами и позволяет обучать и совершенствовать точ­ность передач из различных исходных положений.

**Подвижные подвесные кольца** (рис. 54). К вертикальной трубе типа волейбольной стойки монтируются два кольца диаметром 45 см так, чтобы их можно было повернуть в горизонтальной и вертикальной плос­костях. Высота колец регулируется, что дает возможность совершен­ствовать передачи мяча.



***Рис.*** *53. Подвесные кольца*

329



***Рис.*** *54. Подвижные подвесные кольца*

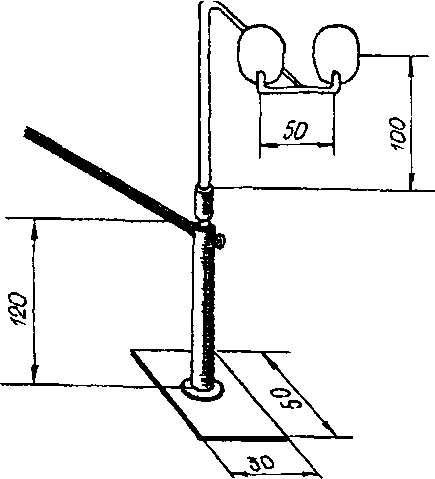
**Тренажеры для обучения и совершенствования техники**

**блокирования**

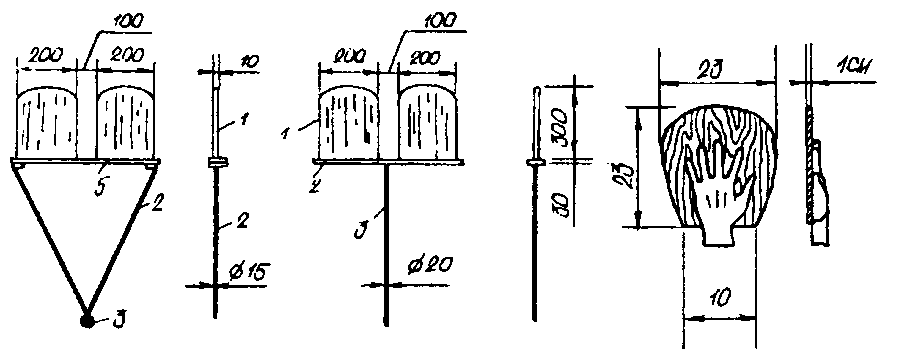
**Механический блок** (рис. 55). Сюда относятся приспособления, имитирующие блок над сеткой. Приспособление «блокирующий» либо держат в руках либо оно монтируется на жесткой станине на колесиках.

**Ласты** (рис. 56) изготавлива­ются из плотной резины с при­способлением для укрепления на кистях рук. Можно для этой цели к резиновым пластинам пришить перчатки.

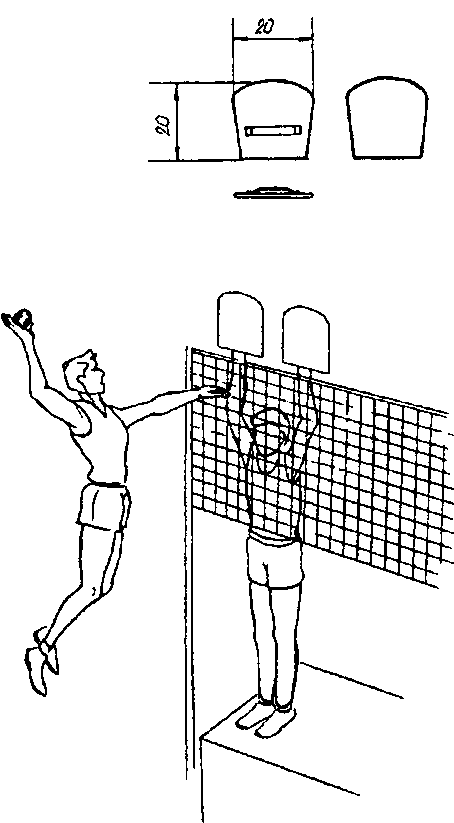
**Разновысокие мячи** (рис. 57). К вертикальной трубке диаметром 2-3 см высотой 250 см привари­вается горизонтальная труба тем



***Рис.*** *55. Механический блок*



***Рис.*** *56. Ласты*



же диаметром, длиной 250-300 см, имеющая четыре отверстия для подвески мячей на резине длиной 5-10 см. Тренажер зак­репляется в станину. Высота ре­гулируется зажимом.

**Баскетбольные корзины** (рис. 58). К вертикальной трубе диа­метром 3 см с четырех сторон привариваются на стержнях одинаковой длины, но на раз­ной высоте (разница высот 5-15 см) баскетбольные корзины ди­аметром 30-40 см. Основание корзин закрывается завязками на глубину 5-16 см.

Тренажер закрепляется в ста­нине. Высота регулируется зажи­мом.

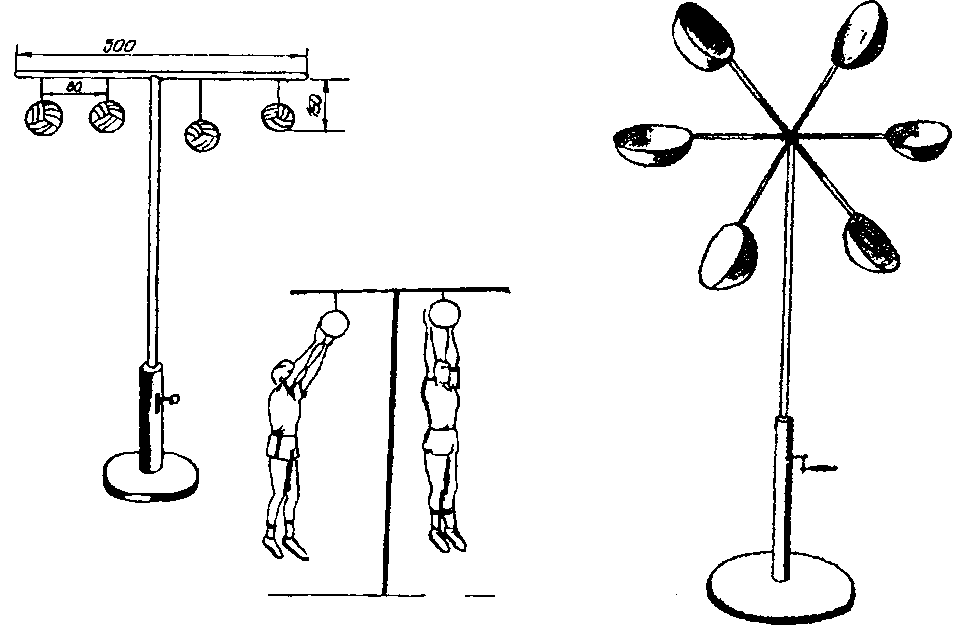
**«Подвижный шит»** (рис. 59). Из легкого металлического уголь­ника и алюминиевых труб диа­метром 1-2 см монтируется щит.

Тренажер «Подвижный щит» — легкий, с большой рабочей

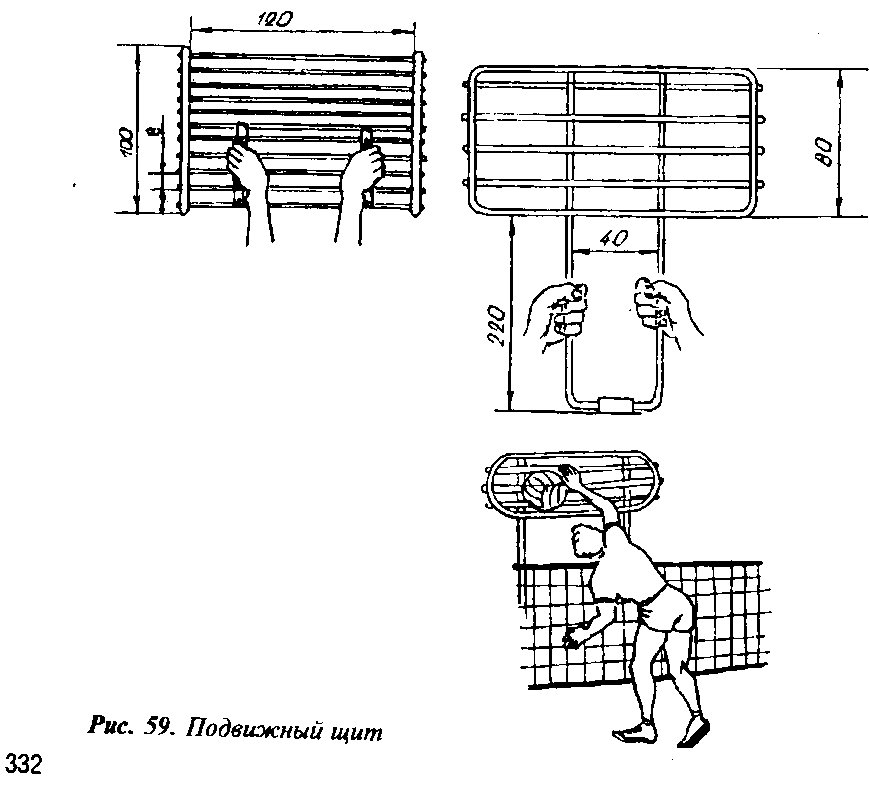
площадью. Блокирование щитом полностью закрывает нападающий удар. Отскок мяча от щита различен по скорости, направлению. Применение щита в учебно-тренировочном процессе способствует лучшему освое­нию одного из главных элементов — подбора мяча от блока.

Сочетание упражнений на техническом и «живом» блоке в игровых ситуациях ускоряет развитие реакции, скорости перемещения, интуи­ции на подборе мяча, наблюдения и т.д.

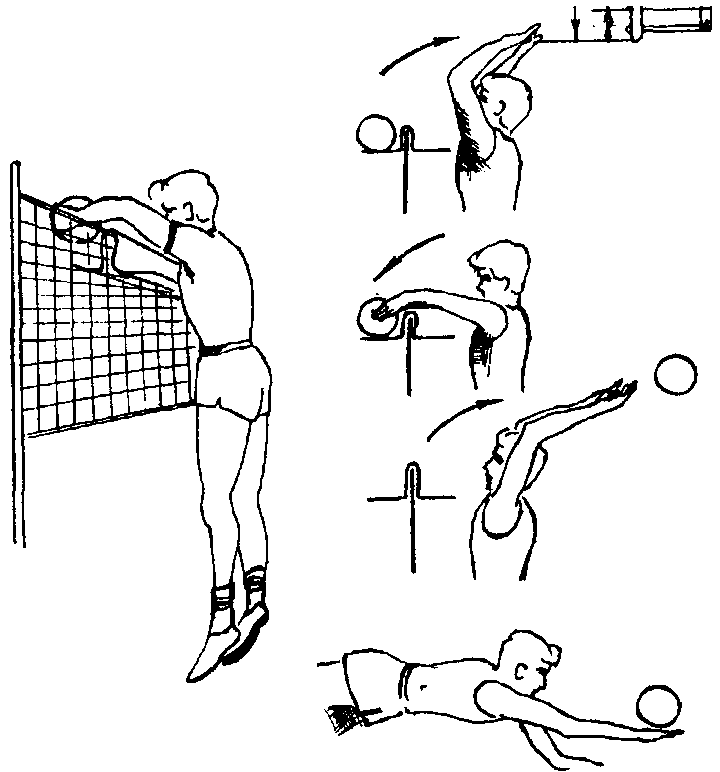
331

**

**Рис.** 57. Разновысокие мячи **Рис.** 58. Баскетбольные корзины



332



***Рис. 60.*** *Коромысло*

**Коромысло** (рис. 60). Из проволоки диаметром 1 см изготавливается четырехугольный каркас длиной 55-56 см, шириной 120 см, закрыва­ется полиэтиленовой пленкой и сгибается по принципу коромысла. Ко­ромысло плотно надевается местом сгиба на верхний трос сетки, снизу закрепляется шнуром. Одна половина коромысла находится ниже верх­него края сетки на 10 см, другая на 15 см.

Основание у коромысла — 15 х 120 см. Высота регулируется систе­мой волейбольных стоек.

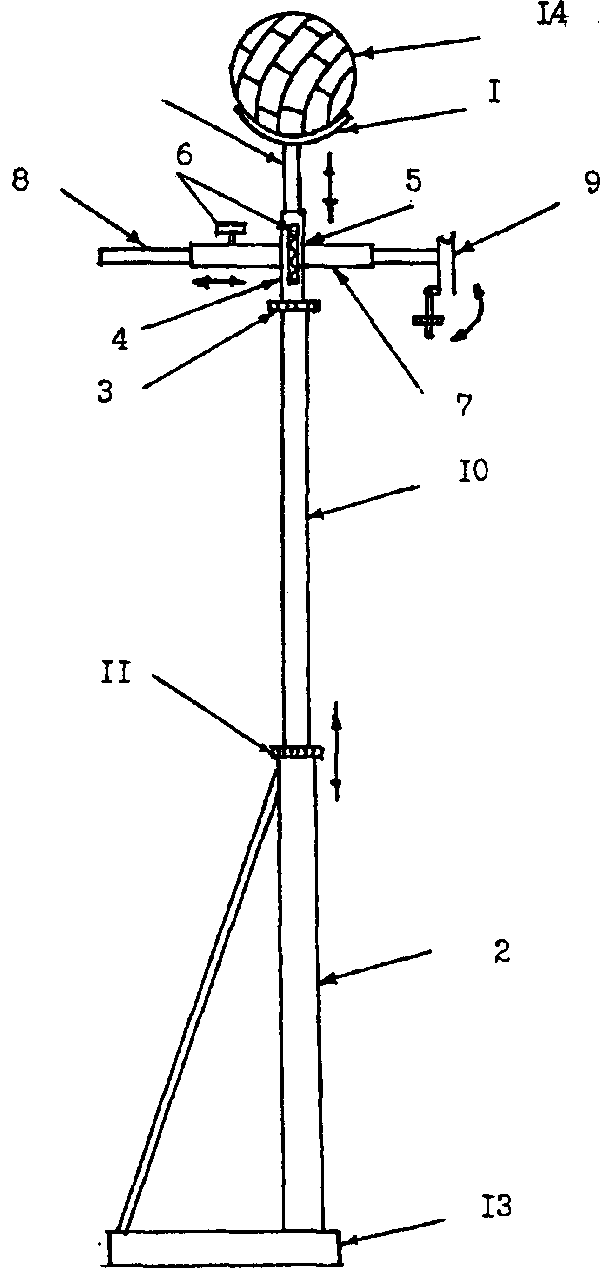
*Назначение:*

1. Отработка переноса кистей рук за сетку при блокировании.

2. Подбор мяча после блокирования.

3. Отработка согласованности в групповом блокировании. **Тренажер «Мяч на подставке»** (рис. 61). Данный тренажер позволяет обучать волейболистов блокированию непосредственно у сетки с из­менением положения мяча над нею и от нее, а значит, максимально приближает тренировочные упражнения к игровой обстановке. Вот уп­ражнения по технике блокирования, которые применяются на трена­жере. Блокирование после поворотов, падений, имитаций передачи в прыжке, нападающего удара. Серийное выполнение блокирования на

333

**

***Рис.* 61.** Тренажер «Мяч на подставке»

Основные части тренажера:1 - чаша для мяча,2 — штанга чаши, 3 — соедини­тельная гайка; 4 — цилиндр пружины; 5 — амортизационная пружина;6 — стопорящий болт; 7 — втулка направляющая; 8 — штанга зацепа; 9 — зацеп; 10 — труба настройки высоты; 11 — гайка с конической втулкой; 12 — несущая труба; 13 — основание тренажера; 14 — волейбольный мяч

334

оптимальной высоте для каждого игрока при контакте с мячом. Это упражнение, кстати, отлично развивает и прыжковую выносливость. Да и простое (не серийное) блокирование на тренажере успешно развива­ет прыгучесть.

Тренажер можно использовать и как средство контроля за развити­ем прыжковой выносливости, быстроты перемещений из третьей зоны во вторую и четвертую с последовательным блокированием мячей во всех трех зонах.

Устройство «Мяч на подставке» можно использовать в комплексе с тренажером «падающий мяч» последовательно выполняя нападающий удар, блокирование, вторую передачу мяча с использованием тренаже­ра <<Подвижная мишень — ловушка».

Более узкое назначение тренажеров по блокированию следующее:

отработка постановки рук на мяч; совершенствование техники переме­щений и быстроты реакции; отработка синхронности в групповом бло­кировании; подбор мяча от блока.

**Тренажеры и специальное оборудование для обучения**

**и совершенствования техники нападающего удара и подачи**

Тренажеры, представленные ниже, объединены в одну группу и позволяют вести процесс обучения и совершенствования наиболее важ­ной фазы нападающего удара и подачи — ударного движения.

**Пружинный держатель** (рис. 62). К деревянной рейке под прямым уг­лом крепятся две другие. Для прочности они скрепляются угольниками. К рейкам прикрепляются дужки из жесткой проволоки, на концах дужек укрепляются резиновые кружки, расстояние между которыми зависит от упругости дужек. Раздвинув дужки, между кружками вставляют мяч. При ударе мяч свободно летит в направлении, которое ему дается.

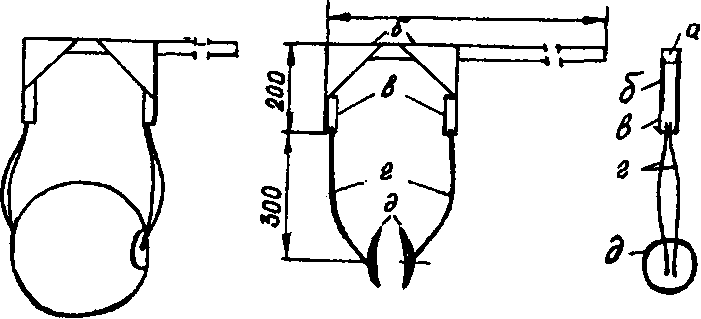
**Мяч на амортизаторах** (рис. 63). К мячу пришиваются кожаные пет­ли, к которым крепятся резиновые растяжки, на свободных концах растяжек укреплены карабины, с помощью которых снаряд крепится в углах спортивного зала или к столбам на открытых площадках. От мяча вниз к полу идет прочный шнур, с помощью которого устанавливается нужная высота мяча и исключаются его колебания после удара.

**Мяч на резиновых амортизаторах** предназначен главным образом для обучения и совершенствования техники подачи, нападающего удара, а также для развития качеств, необходимых при выполнении этих техни­ческих приемов.

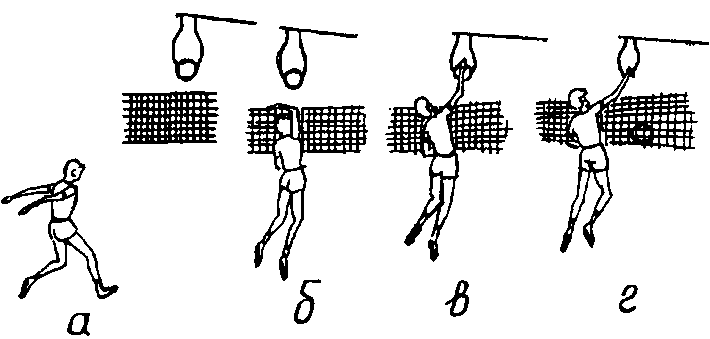
**Мяч — груша** (рис. 64). Обычный волейбольный мяч крепится на двух металлических выгнутых шайбах к стальному стержню, присоеди­ненному к кронштейну. Второй конец стержня прикрепляется резиной от эспандера к гимнастический стенке. На мяче — груше волейболист может тренировать любой удар.

Мяч, отскочив после удара, моментально возвращается в первона-

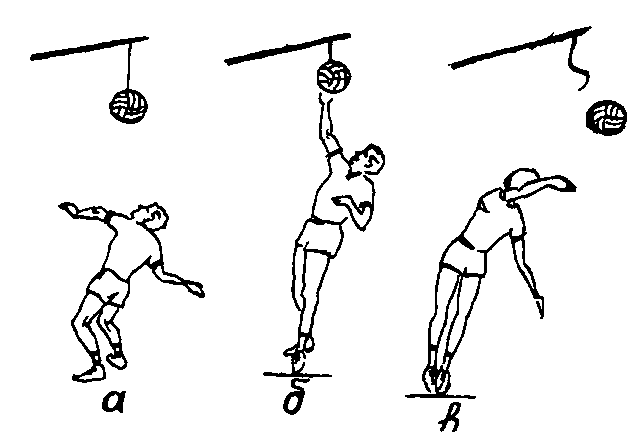
335

**

**Рис.** 62. Пружинный держатель мяча

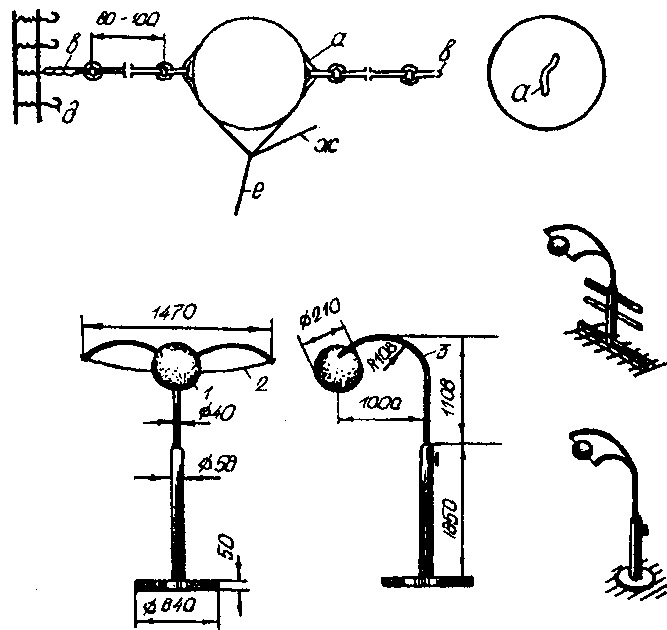


Выполнение нападающего удара



Выполнение подачи

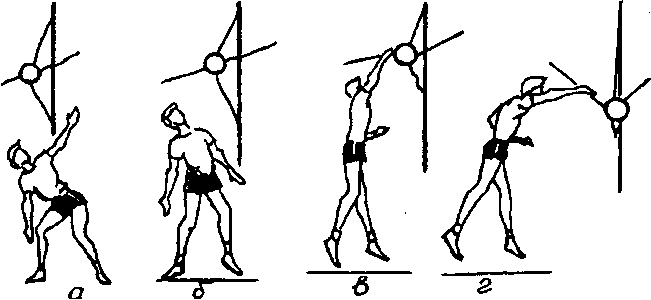
336



**Рис.** 63. Пружинный держатель мяча

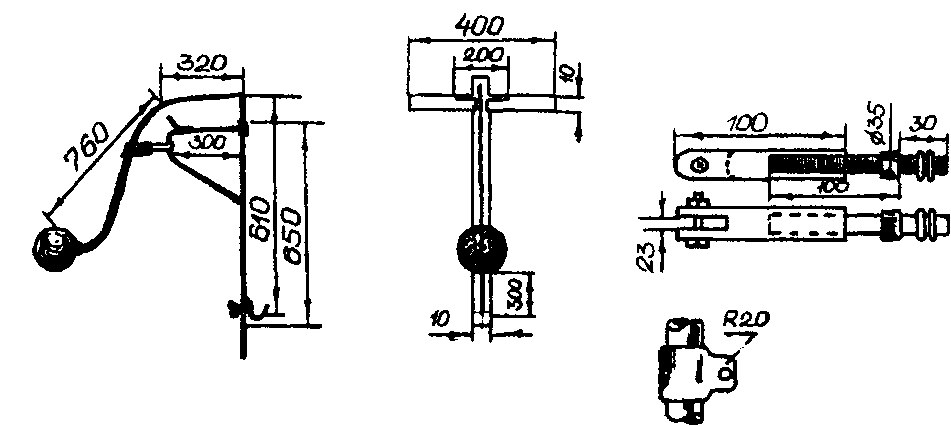


Выполнение нападающего удара



Выполнение верхней боковой подачи

337



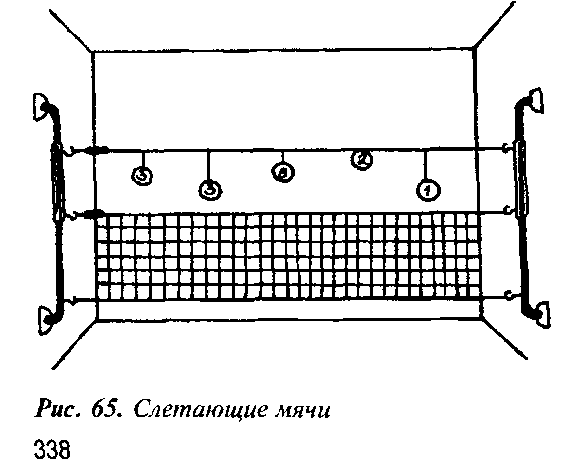
***Рис.*** *64. Мяч-груша*

чальное положение. Прибор используется в процессе всей тренировки: в разминке, в основной части урока и после командных занятий; когда игроки тренируются индивидуально, отрабатывая то или иное движе­ние или удар в целом.

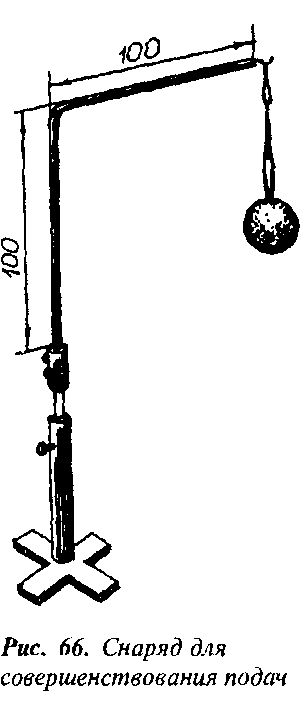
**Слетающие мячи** (рис. 65). Снаряд устроен по принципу замкового держателя. Он состоит из троса длиной, равной расстоянию между сте­нами зала. На тросе с помощью карабина или колец проделаны замки, к которым при помощи шнутовки длиной 16-20 см крепятся мячи. Все­го на установке подвешивается 10-12 мячей. Снаряд может использо­ваться на групповых занятиях в сочетании с другими упражнениями или с работой на вспомогательных снарядах. Его можно также приме­нять и в индивидуальных занятиях для исправления ошибок и совер­шенствования отдельных элементов техники.

**Снаряд для совершенствования подач** (рис. 66). Основан на том же принципе, что и замковый держатель. Снаряд смонтирован на станине от брусьев, стержень при по­мощи муфты соединен с во­допроводной трубой, изогну­той в виде буквы «Г». На кон­це трубы смонтирован крю­чок, к которому крепится ре­мень с замком. Снаряд при­меняется в начальной стадии обучения подаче или при ис­правлении ошибок.

**Волейбольное коромысло** (рис. 67). Основа этого приспо­собления — устойчивая метал­лическая платформа. На ней



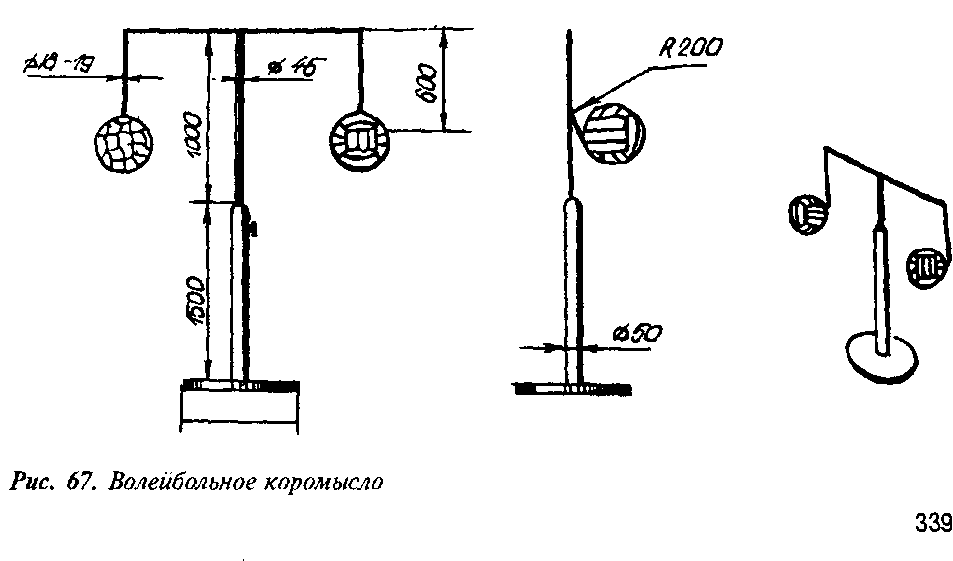
338



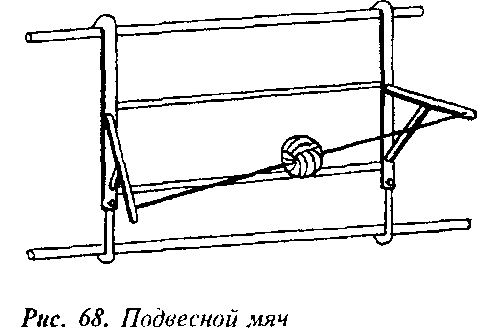
вертикально крепится труба, в которую встав­ляется вторая труба меньшего размера. Она под­вижна, ее можно закрепить на нужной высоте. На верхнем конце подвижной трубы устанав­ливается свободно вращающееся «коромысло» на шарнирах держателей мячей. После удара мяч, описав круг, возвращается в исходное положе­ние. Приспособление применяется в основной части урока при обучении подачам и в индиви­дуальной тренировке.

**Подвесной мяч** (рис. 68). К вертикальным сторонам четырехугольника из труб привари­ваются два треугольника. Для устранения виб­рации треугольники по горизонтали соединя­ются параллельными трубами. На концах тре­угольника по кольцу. К волейбольному мячу с двумя кожаными петлями крепятся аморти­заторы, другим концом соединенные с коль­цами треугольников. Вертикальные концы че­тырехугольника загнуты и подвешиваются на гимнастическую стенку. Высота регулируется перевешиванием. Тренажер используется в ра­боте с начинающими волейболистами при совершенствовании подач и нападающих ударов.

**Рама с мячами** (рис. 69). Из труб диаметром 2-3 см сваривается четыре­хугольная рама длиной 300 см, шириной 150 см. К длинным сторонам рамы вертикальной привариваются по 4 трубы, длиной 60 см. Каждая пара труб приваривается на расстоянии 80 см друг от друга. Расстояние между парами — 100 см. В вертикальные трубы вставляются стержни, к



339

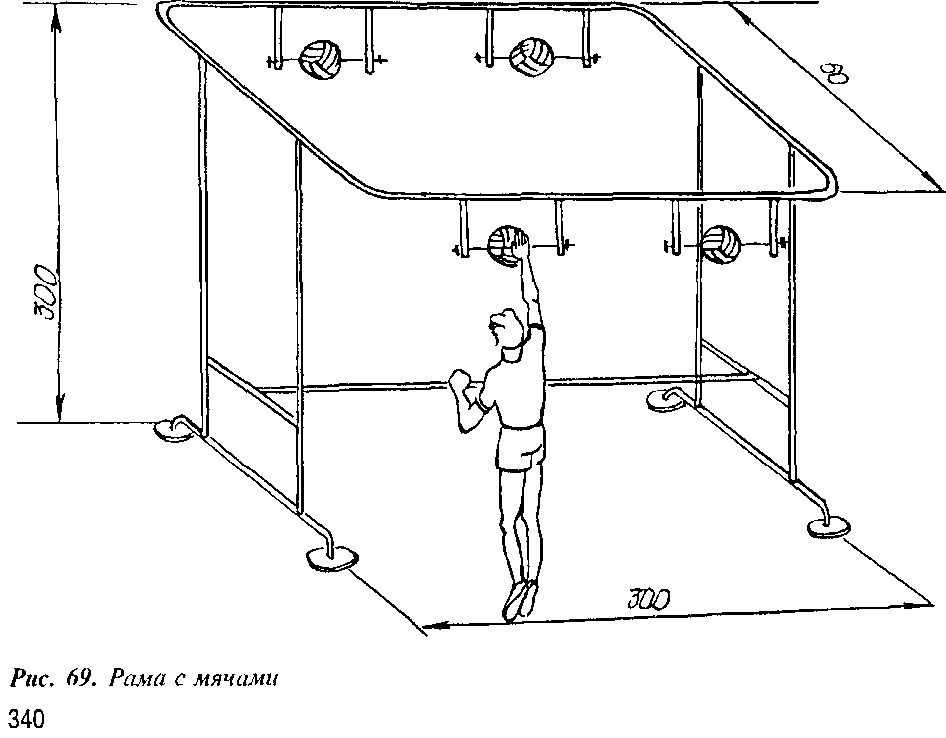


концам которых на амортизато­рах прикрепляются мячи. Высо­та регулируется зажимами. Ос­новная часть тренажера прива­ривается на высоте 300 см (как показано на чертеже). Конструк­ция может быть переносной и стационарной.

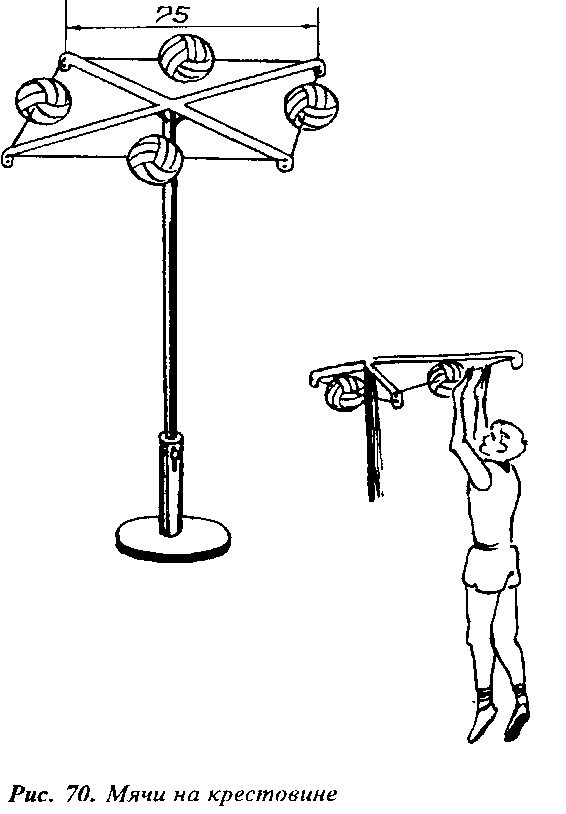
**Мячи на крестовине** (рис. 70). К вертикальной трубе диаметром 2-3 см, высотой 230 см сверху скре-

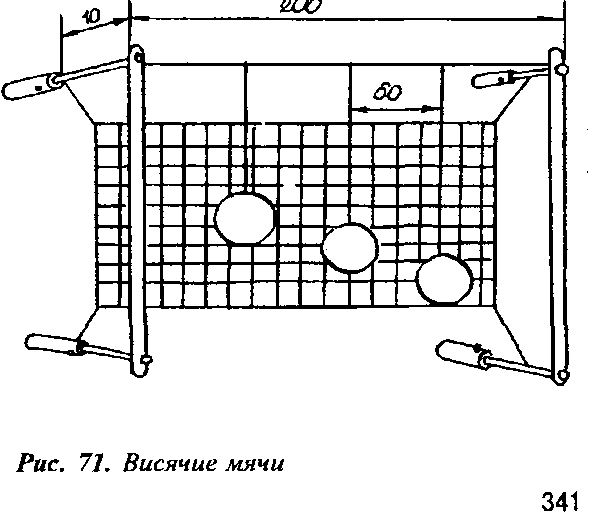
стно привариваются две другие трубы дайной 170 см, концы которых загнуты на 10 — 15 см. На загибах по три отверстия для подвешивания мячей на различной высоте. 4 мяча амортизаторами прикрепляются к от­верстиям загибов. Основание тренажера закрепляется в станине. Высота регулируется зажимом. Тренажер применяется для отработки фазы удар­ного движения при выполнении нападающего удара. Можно использо­вать сопряженный метод тренировки, успешно развивать прыжковую выносливость, прыгучесть и технику нападающих ударов и подачи.

**Висячие мячи** (рис. 71). Четыре трубы диаметром 2 — 3 см монтируют­ся в стену, расстояние по высоте — 100 см, по длине — 20 см. К ним штырем прилепляются две вертикальные трубы с крючками, на которые вешается планка с отверстиями. К ней на одинаковом расстоянии, но на



340





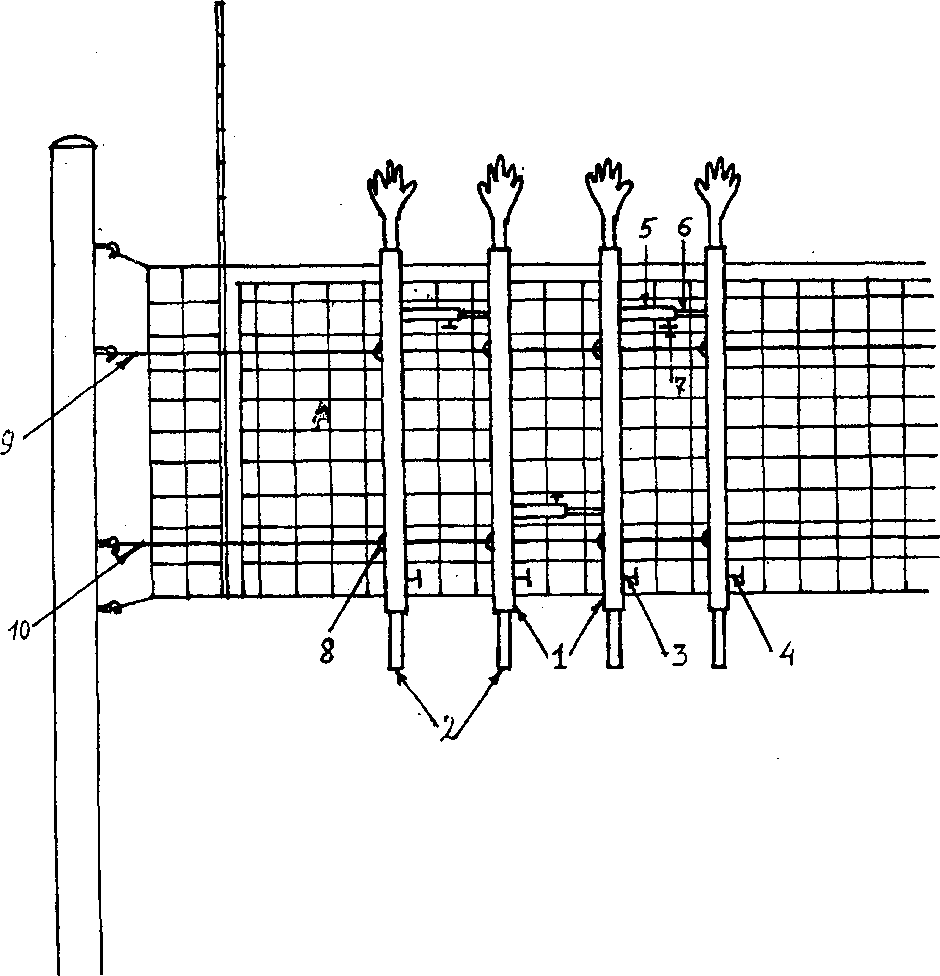
разной высоте подвешивают­ся мячи. Высота регулирует­ся перевешиванием планки. За планкой с мячами к шты­рям на амортизаторах при­крепляется волейбольная сетка для быстрого возвра­щения мячей в исходное по­ложение после выполнения подачи и нападающих ударов и предупреждения закручи­вания вокруг планки.

**Наклонная сетка.** Трена­жер представляет собой во­лейбольную сетку, закреп­ленную на стойках, одним концом верхнего троса за верхний крюк, а другим — за нижний крюк противопо­ложной стойки.

Одним из условий вы­полнения нападающего уда­ра при обучении является удар по мячу рукой впере­ди-вверху с последующим ее опусканием вниз. Практика показывает, что, выполняя как раз это заключительное движение рукой при целос­тном методе обучения, за­нимающиеся задевали сетку. Для устранения этой ошиб­ки и применяется тренажер «Наклонная сетка».

**Тренажер «Подвижный блок»** (рис.72). Тренажер предназначен для волейбо­листов, владеющих напада­ющими ударами. Данный тренажер позволяет модели­ровать одиночное и группо­вое блокирование. Кроме со­вершенствования нападаю­щих ударов от блока в аут, ударов выше блока, по кон-

341



***Рис.*** *72. Тренажер «Подвижный блок»*

*Основные части тренажера: 1 — направляющая труба; 2 — имитатор руки блоки­рующего; 3,4— фиксирующие винты; 5,6, 7— система регулирования расстояния между руками; 8 — карабин для крепления направлющей трубы к тросу; 9, 10 — верхний и нижний тросы*

чикам пальцев, ударов между рук блокирующих тренажер дает возмож­ность отрабатывать элементы самостраховки и страховки при ударах в блок, который стоит неподвижно или перемещается влево, вправо дви­жением руки тренера.

**Дополнительная сетка.** Игрок производит нападающий удар из лю­бой зоны нападения, но мяч, ударившись в дополнительную сетку, воз­вращается под определенным углом обратно; мяч разыгрывается страху –

342

ющими игроками, и вновь производится нападающий удар. То есть до­полнительная сетка созидает такие условия, что мяч продолжительное время остается в игре. Серия нападающих ударов, выполненных без пауз, создает определенную плотность, повышает интенсивность, служит не только средством совершенствования техники нападающих ударов, но и повышения прыгучести, прыжковой и игровой выносливости.

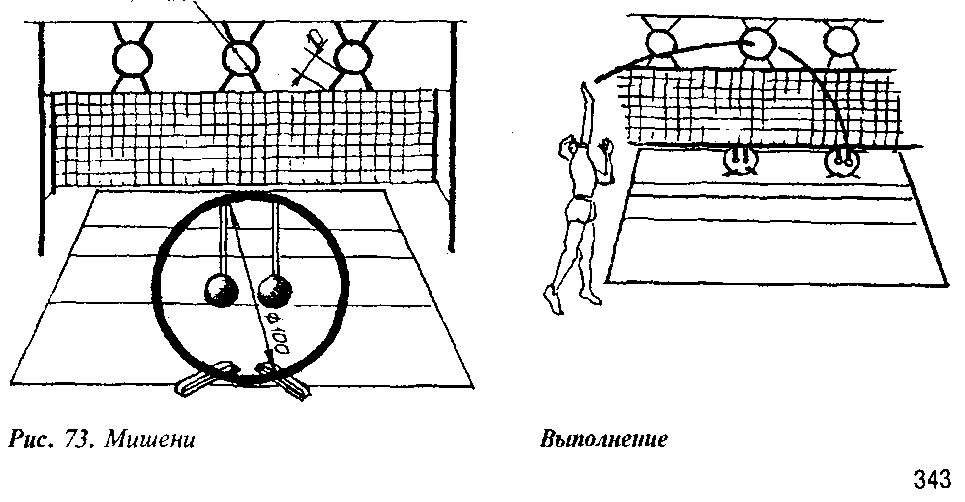
**Тренажеры для педагогического контроля**

**Мишени** (рис. 73). В трубу волейбольной стойки сверху вставляются две трубы высотой 100 см. К ним на тросе сверху, над сеткой под углом подвешиваются круги различного диаметра от 30 до 60 см посредством двух резиновых лент. Снизу круги (мишени) также прикрепляются к верхнему тросу волейбольной сетки резиновыми лентами. При касании мяча мишени резина натягивается и быстро возвращается в первона­чальное положение. Мишенями на противоположной стороне площадки могут служить различные предметы. Может использоваться круг с утяже­ленным основанием. Мишени подставляются на противоположной сто­роне в зависимости от цели подачи (для контроля за точностью подач).

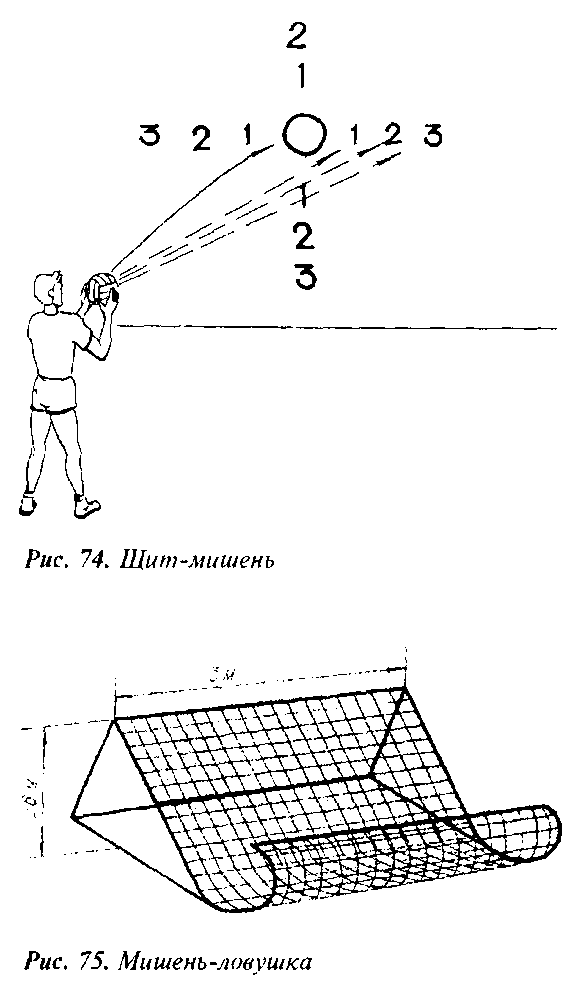
**Щит-мишень** (рис. 74). На стене зала рисуется круг диаметром 30-40 см и на определенном расстоянии от круга проставляются цифры от 1 до 3. Спортсмен выполняет вторую передачу мяча или прием снизу дву­мя руками, стремясь попасть в центр круга. Подсчитываются количе­ство точных попаданий и отклонения от круга.

**Мишень-ловушка** (рис. 75) предназначена для контроля за точнос­тью выполнения различных вариантов подач и нападающих ударов. Ус­танавливается в различных зонах площадки.

**Опрокидывающаяся мишень** (рис. 76) предназначена для контроля за точностью выполнения различных вариантов подач и нападающих уда­ров. Устанавливается в различных зонах площадки. При попадании мя-



343



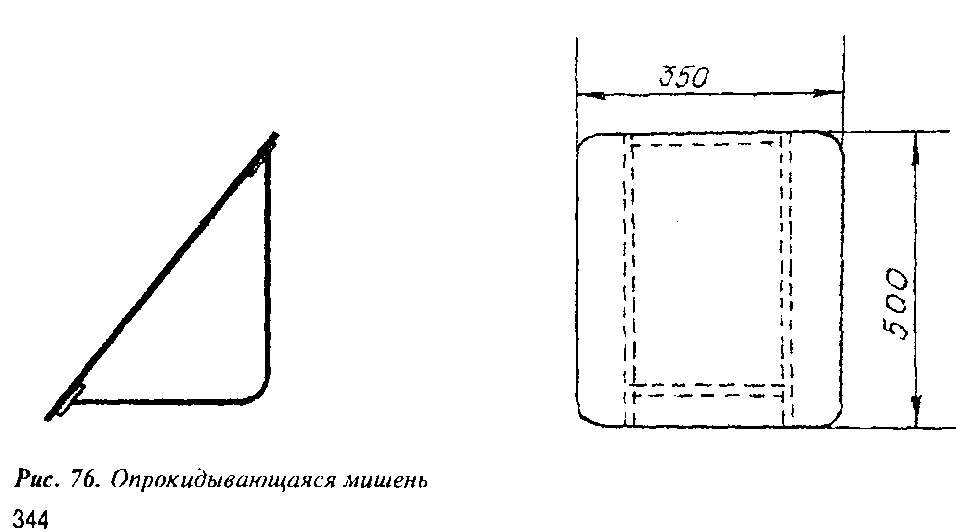
чом в мишень она опроки­дывается.

**Тренажер «Наклонная мишень»** (рис. 77). Благодаря нарисованным на тренаже­ре трем концентрическим окружностям 30, 60 и 90 см в диаметре, можно вести педагогический контроль за точностью выполнения на­падающих ударов и подач.

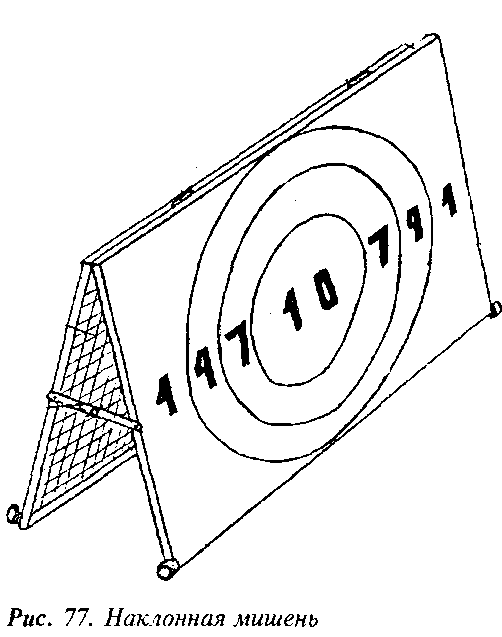
Разработана методика те­стирования точности, зак­лючающаяся в том, что при попадании в первую окруж­ность начисляется 10 очков (30 см), во вторую — 7 (60 см), в третью — 4 очка (90 см), попадание просто в тре­нажер — 1 очко.

Тренажер, как правило, устанавливается в 5-й или в 2-й зонах, и игроки выпол­няют нападающие удары по ходу из зон 4 и 2.

Контроль за точностью подач выполняется анало­гичным образом при уста­новке тренажера в зонах



344



1,6,5. Игроки выполняют вер­хнюю прямую или боковую подачу на точность, стараясь попасть в центральную ок­ружность тренажера.

**Специальное оборудование в физической подготовке'**

Специальное оборудова­ние применяется как в об­щей, так и специальной фи­зической подготовке — для развития основных двигатель­ных качеств и специальных двигательных способностей, применительно к отдельным техническим приемам и так­тическим действиям.

**Экран прыгучести.** Прибор служит для измерения высоты прыжка вверх толчком двумя ногами с места или с разбега, а также для развития прыгучести с помощью со­ревновательного метода.

**Прыжковая тумба.** Ее применяют для развития прыгучести и прыж­ковой выносливости. Выполнена она из секций, чтобы можно было ус­танавливать различную высоту. Основные виды упражнений — напрыгивание толчком одной и двумя ногами и спрыгивание, спрыгивание с последующим прыжком вверх.

**Тренажеры для развития скоростно-силовых качеств.** Они представ­ляют собой конструкции из труб, в которых двигается фиксирован­ный груз. Разновидности конструкций позволяют с помощью систе­мы блоков и тросов выполнять упражнения для мышц рук и ног с грузом от 5 до 50 кг. Тренажеры незаменимы для развития силы и скорости сокращения мышц, участвующих в выполнении нападаю­щего удара.

Для избирательного воздействия на мышцы кистей рук и голенос­топных суставов применяют различные модификации резиновых амор­тизаторов. Для развития силы мышц живота и спины используют на­клонную доску. Варьирование нагрузки достигается изменением угла наклона.

**Отягощения для звеньев тела.** Они служат для развития скоростно-силовых качеств. Их прикрепляют на голени у голеностопных суставов

' Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. — Волейбол (учебник для ИФК), М., ФиС,1991.

345

и на руках — у лучезапястных суставов и на плече. Вес отягощений — 0,5-2 кг в зависимости от характера упражнений. Отягощения способ­ствуют усиленной работе мышц, занятых в выполнении технического приема (например, нападающего удара).

**Отягощения для всего тела.** Они служат главным образом для раз­вития прыгучести, прыжковой выносливости. В качестве отягощения можно использовать мешочки с песком, пояс, куртку. Мешки с пес­ком изготавливаются из брезента или другого плотного материала, для удобства к ним пришивают лямки. Вес мешочков — от 3 до 20 кг и более. Они гораздо удобнее для работы, чем штанга, особенно для юных волейболистов и женщин. Широкий пояс с мягкой прокладкой может быть постоянного веса (2-8 кг и переменного (вкладывается или выкладывается груз в карманы на поясе). В куртке груз (свинцовая дробь, песок и др.) равномерно распределяется по всей поверхности (вес до 6 кг), что дает возможность выполнять все технические при­емы игры.

**Комплексные тренажеры**

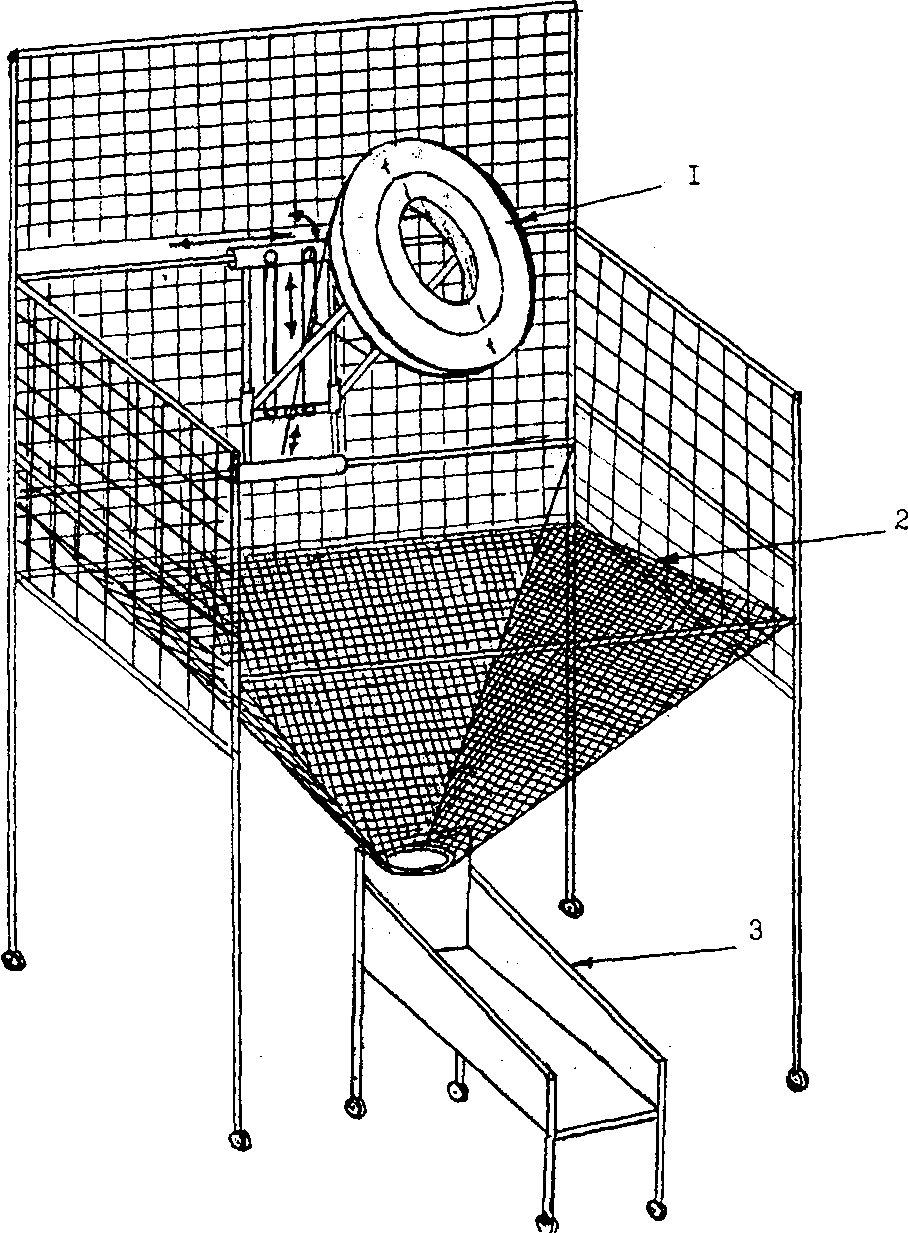
**Тренажер «Подвижная мишень-ловушка».** На рис. 78 представлен об­щий вид тренажера «Подвижная мишень-ловушка». Составными час­тями тренажера являются: мишень; система улавливания мячей; на­клонный желоб.

Мишень представляет собой крут диаметром 90 см, сделанную из поролона толщиной 10 см, что позволяет значительно амортизировать мячи попадающие в нее. Мишень укреплена на двух алюминиевых кру­гах диаметром 90 и 32 см. По меньшему диаметру круга сделано отвер­стие, в которое волейболист стремится попасть мячом при выполне­нии, например, второй передачи. При помощи двух алюминиевых труб мишень прикрепляется к каркасу, который имеет возможность переме­щать ее вправо, влево, а также вниз, ставить под тем или иным углом, что позволяет моделировать наиболее встречающиеся передачи мяча в волейболе.

Тренажер можно широко использовать при обучении второй переда­чи мяча в волейболе. Мишень установлена в 4 зоне, на оптимальном расстоянии от сетки, для выполнения нападающего удара. Угол накло­на и высота отверстия в мишени дают возможность волейболисту отра­батывать передачу «полупрострел». При работе с одним мячом частота выполнения передач составляет 25-30 в минуту, при работе с двумя мячами количество передач в минуту равно 55-60.

Можно рекомендовать целый комплекс более сложных вариантов выполнения второй передачи: после поворота — падение на грудь, спи­ну; имитация блокирования, нападающего удара и т.д. Тренажер может служить хорошим средством педагогического контроля за точностью выполнения технических приемов волейбола (в данном случае, второй

346



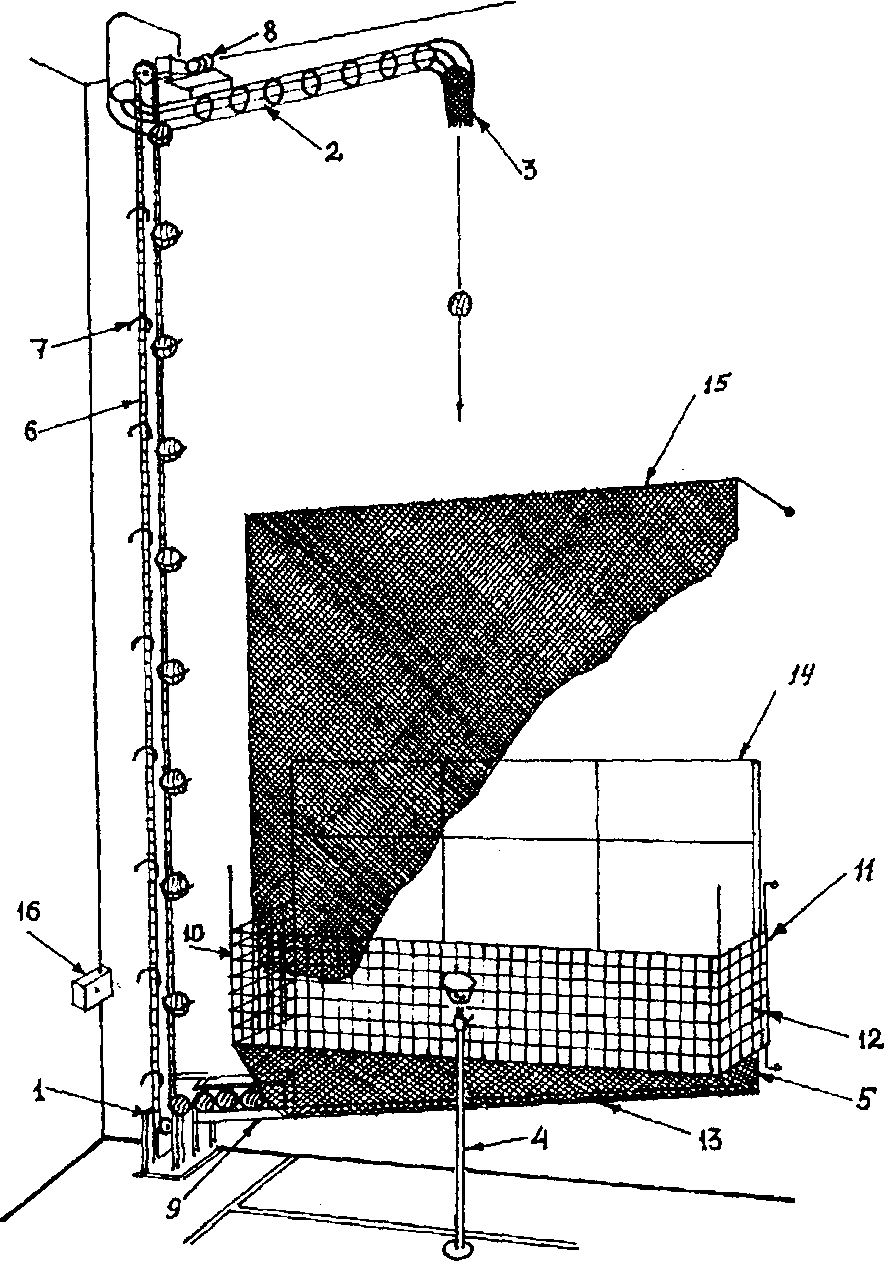
**Рис.** *78. Тренажер «Подвижная мишень-ловушка»*

*Основные части тренажера: 1 — мишень; 2 — система улавливания мяча; 3 —*

*наклонный желоб.*

передачи). Например, точное попадание в отверстие оценивается в 10 баллов; попадание мячом в диаметр 60 см (вторая окружность) — 7 баллов; попадание между 2-ой и 3-ей окружностью — 4 балла.

347

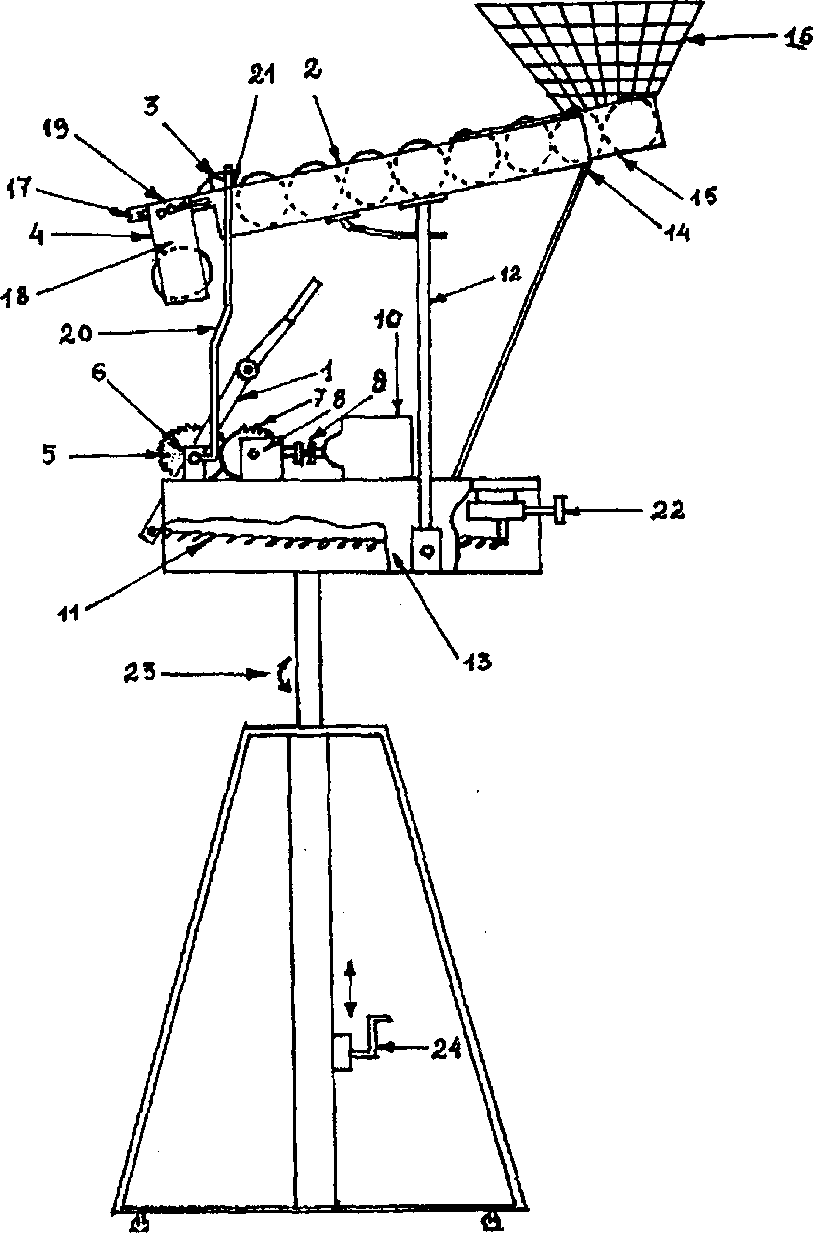
**

***Рис.*** *79. Тренажер для технико-тактической подготовки «Падающий мяч»*

*Основные части:1— механизм подъема мячей; 2 — лоток; 3 — направляющая сет­ка; 4 — отражатель мячей; 5 — улавливатель мячей; 6 — цепной конвейер; 7 — захваты мячей; 8 — привод; 9 — наклонный желоб; 10, 11 — металлические рамы;*

*12 — волейбольная сетка; 13 — эластичный материал; 14 — поролоновые маты; 15 — амортизирующая сетка; 16 — пульт управления*

348

**

***Рис.*** *80. Тренажер «Бьющая рука»*

*Основные части тренажера: 1 — металлическая рука; 2 — накопитель мячей; 3 — синхронизатор подачи мячей; 4 — улавливатель мячей; 5 — шестерня; 6 — ось; 7 — шестерня с частью срезанных зубьев; 8 — ось редуктора; 9 — переходник; 10 — электромотор; 11 — пружины; 12 — стойка; 13 — корпус устройства; 14, 15 — наклонные желоба; 16 — ловушка для мячей; 17, 18, 19 — механизм держателя мяча; 20 — штанга, соединяющая синхронизатор и ось бьющей руки.*

349

**Тренажер «Падающий мяч».** Общий вид тренажера «Падающй мяч» представлен на рис. 79. Тренажер состоит из 5 основных частей: улавли­вателя мячей (5); подъемного механизма (6); устройства для сбрасы­вания мячей (2); отражающего экрана (4); пульта управления (16).

При индивидуализированной форме организации занятий на трена­жере можно в любой последовательности вести процесс обучения и со­вершенствования, четырех технических приемов волейбола с различ­ными вариантами их выполнения: подачи, приема мяча снизу, переда­ча сверху и нападающего удара. При этом плотность занятий значитель­но повышается, так как через каждые 2-3 с игрок должен выполнять тот или иной технический прием. Такая форма занятий возможна как без участия тренажера, так и в процессе тренировки, когда часть игро­ков принимает участие в двусторонней игре, а остальные, свободные от нее, совершенствуют технические приемы на тренажере.

Данный тренажер можно широко использовать при обучении совер­шенствовании групповых тактических взаимодействий двух-трех игро­ков в нападении, отрабатывая прием мяча, вторую передачу и напада­ющий удар, выполняя их как без смены мест, так и последовательно переходя от одного приема к другому.

Помимо совершенствования технического мастерства волейболис­тов тренажер можно применять и как средство педагогического конт­роля за точностью выполнения приемов, регистрируя динамику ее из­менения в процессе тренировочных занятий, с использованием специ­ально изготовленных мишеней.

**Тренажер «Бьющая рука»** для обучения и совершенствования при­ема подач и нападающих ударов. Сущность тренажера поясняется на рис. 80, где представлен общий вид устройства.

Тренажер для тренировки волейболистов включает четыре основные и взаимосвязанные части: механизм удара (1), накопитель мячей (2), синхронизатор подачи мячей (3), улавливатель мячей (4).

Перед началом работы в накопитель бросают мячи и устанавливают тренажер на волейбольной площадке для выполнения подачи или напа­дающего удара с передней или задней линии.

Эффективность использования данного тренажера в тренировке зак­лючается в том, что создаются условия для выполнения приемов, близ­ких к соревновательным и даже превышающих их. Благодаря кратков­ременному соприкосновению металлической руки с мячом создается эффект «планирования» мячей намного выше, чем при выполнении подачи мяча спортсменом. Регуляция силы удара по мячу и небольшой разброс по месту попадания мяча в площадку создают эффективные условия для обучения и совершенствования приема мяча с подачи и от нападающих ударов, а также одиночного блокирования.

350

**Глава 10.**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

**Научно-методическая деятельность**

**как компонент профессионализма**

В государственных образовательных стандартах в сфере физической культуры и спорта определенное место отводится требованиям по осво­ению студентами знаний, умений и навыков в области научной и ме­тодической деятельности (НМД). Процесс профессиональной подготовки студентов будет эффективным лишь при условии обеспечения соедине­ниями учебного процесса с научно-методической подготовкой, осо­бенно в академиях физической культуры и университетах на факульте­тах физической культуры. Усиление роли и объема научно-методичес­кой деятельности студентов имеет место при подготовке бакалавров и магистров.

Научно-методическая деятельность студентов по волейболу тесно связана с курсом «Теория и методика физической культуры» и «Осно­вы научной и методической деятельности». В интегральной связи с эти­ми дисциплинами НМД студентов специализации волейбол направле­на на обеспечение глубокого научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта и освоения умений практичес­кой реализации научно-методических положений в этой области. Этот процесс реализуется через учебно-исследовательскую работу студентов (УИРС) и научно-исследовательскую работу студентов (НИРС), под­готовку курсовых и дипломных работ, выступления на научно-иссле­довательских конференциях, участия в научных и методических семи­нарах и т.п.

В новых условиях работы высшей школы все студенты должны ак­тивно участвовать в научно-методической деятельности, рассматри­вая ее как необходимое условие успешной подготовки к профессио­нальной деятельности в сфере физической культуры и спорта. В той или иной мере знания и умения научно-методической деятельности входят в профилирующие дисциплины учебного плана. В конечном счете у студента к окончанию обучения в вузе формируется целостное представление о научно-методической деятельности и ее месте в ста­новлении профессионализма после окончания вуза в процессе прак­тической работы.

**Содержание научно-методической деятельности**

Содержание научно-методической деятельности в сфере физичес­кой культуры и спорта отражено в паспорте научной специальности 13.00.04. — теория и методика физического воспитания, спортивной тре-

351

нировки и оздоровительной физической культуры. Проблематика науч­ных исследований крупным планом имеет три направления:

— первое: общие основы теории и методики физического воспитания;

— второе: теория и методика спорта и подготовка спортсмена;

— третье: теория и методика оздоровительно-рекреативной и реаби-литационной физической культуры.

Для специалистов-тренеров по волейболу научные исследования фор­мируются вокруг второго и третьего направления, результаты первого на­правления активно используются для более эффективного решения задач исследования применительно к «спортивному» и «оздоровительному» во­лейболу. На этой основе формируется проблематика научных исследова­ний в области волейбола. Основные направления здесь следующие:

1. Место и значение волейбола в системе мирового спорта.

2. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.

3. Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития.

4. Волейбол в системе российского спорта высших достижений: ана­лиз состояния по основным компонентам системы подготовки волей­болистов

5. Факторы, обусловливающие совершенствование системы подго­товки волейболистов.

6. Построение, содержание и технология тренировки квалифициро­ванных волейболистов.

7. Современные подходы к построению спортивно-соревновательной деятельности в волейболе, совершенствование системы соревнований.

8. Конструктивные подходы в обеспечении единства тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов.

9. Технология управления процессом развития спортивной формы (состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению).

10. Проблемы спортивной ориентации и отбора волейболистов.

11. Этапы многолетней подготовки резервов квалифицированных во­лейболистов (цели, задачи, формы организации, содержание и техно­логия).

12. Программирование и контроль в процессе подготовки волейбо­листов.

13. Средства восстановления в подготовке волейболистов.

14. Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленно­сти («физкультурная рекреакция», «физкультурная реабилитация»).

15. Роль волейбола в формировании здорового стиля жизни людей.

16. Волейбол в создании массового физкультурно-спортивного дви­жения для школьного возраста.

17. Адаптирование средств и методов подготовки волейболистов вы­сокой квалификации применительно к задачам подготовки спортивных резервов.

352

18. Волейбол в системе профессионального спорта: проблемы и ре­шения.

19. Занятия волейболом в физическом воспитании детей с девиантным поведением.

20. Методология программно-методического обеспечения подготов­ки волейболистов на уровне спорта высших достижений, подготовки резервов, массового волейбола.

Основное место в научной и методической подготовке студентов занимают курсовые и квалификационная (дипломная) работа (в даль­нейшем — научная работа). Это отражено в учебных планах.

Подготовка курсовых, квалификационной или дипломной работы осуществляется поэтапно, выделяют следующие этапы:

1. Ознакомление с литературой, тематикой научных работ.

2. Выбор темы, определение руководителя, составление плана работы.

3. Поиск, изучение, анализ необходимой литературы.

4. Изучение необходимой документации, опыта работы по изучае­мой проблеме.

5. Сбор фактического материала в процессе педагогического наблюде­ния, тестирования, проведения экспериментальной части исследования.

6. Обработка полученных данных и обобщения по результатам анализа.

7. Написание и редактирование текста, оформление печатание.

8. Представление научной работы на кафедру, подготовка к защите.

9. Защита научной работы на кафедре или при выпуске на итоговой государственной аттестации.

10. Внедрение результатов исследования в практику.

**Тема работы**

Определение направления научного исследования конкретизиру­ется в выборе темы работы. Это очень ответственный этап: приступать к работе можно только тогда, когда студент ясно и отчетливо видит ее тему. При выборе темы студент учитывает свои интересы и уровень подготовленности, эрудиции в данном вопросе, наличие условий для успешного выполнения, например, экспериментальной части иссле­дования, возможности проведения наблюдений на соревнованиях круп­ного масштаба и т.п. Студент может внести коррективы в формули­ровку рекомендованных кафедрой тем или предложить свою тему. Из­брав или самостоятельно определив тему, студент с научным руко­водством после обсуждения и уточнения формулируют тему и пред­ставляют для утверждения на кафедре. После утверждения темы со­ставляется детальный план работы. Следует избегать навязывания темы студенту.

Тема должна быть актуальной. Признаком актуальности темы слу­жит ее связь с приоритетными направлениями научных исследований в области физического воспитания, спорта, волейбола. Выше представле-

353

на актуальная проблематика, которая может служить ориентиром в оп­ределении актуальности избранной темы. Об актуальности темы можно также судить по планируемым результатам исследования.

**Задачи, методы, гипотеза исследования**

Научная работа должна иметь определенные границы, установлен­ный круг задач, что позволяет конкретизировать область исследования. Это особенно важно в коллективных исследованиях.

Задачи отражают предмет исследования. Количество задач зависит от характера научной работы, их не должно быть много. Как правило, задачи взаимосвязаны, решение одной задачи зависит от решения дру­гой. Каждая поставленная задача должна иметь решение, по ней приво­дится доказательный материал и она отражается в выводах.

Успех научной работы во многом зависит от выбора методов исследо­вания. Подбор методов определяется поставленными в работе задачами. Для каждого исследования обязательны изучение и анализ литературных данных, документации, практического опыта. Во многих исследованиях применяется педагогическое наблюдение (например, в процессе сорев­новательной или тренировочной деятельности волейболистов), тестиро­вание физической, технической, тактической подготовленности. Важное место в исследованиях по проблемам обучения технике, тактике, пост­роения тренировок и другим занимает педагогический эксперимент, ко­торый является основным инструментом решения задач во многих рабо­тах. В зависимости от характера работы применяется тот или иной вид эксперимента: констатирующий, формирующий (преобразующий) — в естественных или лабораторных условиях. В большинстве работ использу­ются методы математической обработки полученных данных.

На начальном этапе разрабатывается гипотеза (рабочая гипотеза), в которой выдвигается предположение о возможных конечных результатах научной работы. Значение гипотезы для научной работы многообразно:

она позволяет определять реализацию на практике теоретических пред­посылок, опираясь на полученные новые факты; выявлять новые идеи;

придерживаться основной линии, не отвлекаясь на побочные факторы и др., при разработке гипотезы исследователь опирается на результаты ана­лиза специальной литературы и практического опыта; результаты науч­ных исследований других авторов; собственную интуицию. Гипотеза оп­ределяет основную канву для проведения исследования, нельзя следо­вать безоговорочно принятой гипотезе, вопреки накапливаемым фактам.

**Работа с литературой**

Умение работать с литературными источниками имеет значение не только в период обучения в вузе: это необходимое условие становления профессионализма специалиста в процессе трудовой деятельности.

354

Основное внимание надо уделять изучению важнейших, фундамен­тальных работ, в частности новейших. Необходимо изучать статьи в журналах, начиная поиск с перечня статей, приводимого в последнем номере за год.

Основные мысли автора конспектируются, наиболее ценные выпи­сываются в виде цитат. На каждый источник заводится библиографичес­кая карточка, соответствующая установленным требованиям.

В обзоре литературных данных анализируются, осмысливаются, со­поставляются и оцениваются положения, изложенные в изученных ис­точниках.

Необходимо обеспечить точные ссылки на источники. Излагать чу­жие мысли без ссылок на автора недопустимо.

Необходимо постоянно пользоваться справочной литературой, нельзя оставлять невыясненным незнакомое, непонятное слово. Надо освоить навыки работы в библиотеках.

**Сбор, обработка, анализ и обобщение данных**

Большинство тем предполагает изучение физического развития, физической, технической, тактической подготовленности юных или квалифицированных волейболистов, разработку вопросов методики обучения, построения тренировки и т.д. Вся эта работа связана со сбо­ром, получением фактического материала, его математической обра­боткой анализом полученных данных и на этой основе, подготовкой обобщений, заключений и выводов. Сбор материалов надо стремиться увязать с прохождением различных практик, предусмотренных учеб­ным планом.

В работе конкретно указываются избранные методы исследования, условия проведения, характеристика испытуемых, способы обработки полученных данных. Следует определить и подготовить иллюстратив­ный материал (таблицы, рисунки и т.п.). На основе анализа литератур­ных данных и собственного фактического материала делаются обобще­ния и выводы.

**Оформление работы и представление к защите**

На завершающем этапе научная работа оформляется в соответствии с установленными требованиями.

Начальная страница работы предназначается для титульного листа. На ней указываются: название вуза и кафедры; название научной рабо­ты; фамилия и инициалы студента, номер группы; фамилия, инициа­лы, ученая степень, звание преподавателя; год написания данной ра­боты и город.

Вторая страница — содержание работы с указанием страниц, на которых помещены заголовки, соответствующие названиям пунктов

355

работы: введение; глава первая (анализ литературных данных); глава вторая (задачи, методы, организация исследования); глава третья (ре­зультаты исследования); заключение; выводы; практические рекомен­дации; список литературы; приложения.

Список литературы содержит те источники, на которые имеются ссылки в тексте. Список составляется в соответствии с общепринятыми правилами библиографического описания. В приложениях приводятся дополнительные данные (образцы анкет, цифровой материал, характе­ристика испытуемых и т.п.).

Завершенная, отпечатанная и выверенная работа представляется ру­ководителю на кафедру.

Защита научной работы проводится на соответствующей кафедре или на итоговой государственной аттестации. К защите допускаются студен­ты, работа которых полностью завершена, получила положительную оценку руководителя и рецензентов.

За период обучения в вузе студент должен систематически высту­пать с докладами на научно-практических конференциях и участвовать в обсуждении докладов, в дискуссиях. Такая работа проводится в учеб­ной группе, на курсе, лучшие доклады выносятся на вузовскую кон­ференцию, а из них отбирают доклады на межвузовскую конференцию. Опыт участия в таких мероприятиях способствует более успешному фор­мированию готовности студента к профессиональной деятельности после окончания вуза.

356

***ПРИЛОЖЕНИЯ***

***Приложение 1***

**Правила игры в мини-волейбол**

Играют в мини-волейбол 7-8, 9-10-летние мальчики и девочки раз­дельно, а также школьники более старшего возраста.

В игре участвуют две команды по 6 игроков на площадке длиной 12 м и шириной 9 м, разделенной линией на две равные части. В каждой команде кроме основных есть 6 запасных игроков, участие которых в игре обязательно. В каждой партии команда может заменять основных игроков на запасных и снова возвращать их в игру. Количество замен не ограничивается.

Волейбольная сетка закрепляется между двумя стойками на высоте 2м— одинаково для мальчиков и девочек. Играют мячом весом до 200 г, а окружностью до 60 см. Судейство соревнований проходит по прави­лам «взрослого» волейбола 6х6, но с некоторыми особенностями веде­ния игры.

Каждый игрок может подавать не более трех подач подряд, после чего команда, производящая подачу, делает переход по площадке, и подавать будет другой уже игрок этой команды. Ребята 7-8 лет, еще не овладевшие навыками подачи, могут подавать мяч с более близкого от сетки расстояния.

Игра состоит из двух партий по 15 мин. Между партиями командам дается 5-минутный перерыв, после чего они меняются площадками. При своей подаче команда набирает 3 очка (мяч попал на площадку сопер­ника и игроки не коснулись его ); 2 очка (соперник принял мяч, но не перебил его через сетку); 1 очко (мяч проигран в борьбе).

За выигрыш партии команда получает 2 очка; за проигрыш с разры­вом в счете более 10 очков — 0; ничья во встрече дает каждой команде по 2 очка. Если сложить все очки, то счет игры может быть: 4-0, 4-1,4-2, 3-2, 3-3, 4-4. Команде, не явившейся на игру, засчитывается пора­жение со счетом 0-4.

357

***Приложение 2***

**ЛИЧНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала занятий «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_г.

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДИНАМИКА РОСТА ДЛИНЫ И ВЕСА ТЕЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **При поступ­лении** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **6 год** | **7 год** | **При выпуске** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Рост** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **С вытянутой рукой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вес** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО СФП**

1 год 2 год 3 год 4 год 5 год 6 год 7 год

**ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 6 м х 5 Бег 9 м х 5 Бег 92 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРЫЖКИ** | | | | | | | | | |
| В длину с места  В высоту с места  В высоту с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **МЕТАНИЯ Н/М** | | | | | | | | | |
| Двумя руками  Одной рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА (ПОДНИМАНИЕ НОГ)** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ГИБКОСТЬ (НАКЛОНЫ ВПЕРЕД)** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

358

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Нападение** | | | | | | **Подача** | | **Прием** | | **Блок** | | | | **Очки** | | **Итого** |
| **+** | **очк.** | **-** | **+%** | **-%** | **эф.** | **+** | **-** | **+** | **-** | **+** | **очк** | **-** | **очк.** | **+** | **-** |  |
| **1 год** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 год** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 год** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 год** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 год и т.д.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **6 год** | **7 год** | **Выпуск** |
| **Недельный** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **цикл** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Годовой обьем** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДИНАМИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **6 год** | **7 год** | | **Выпуск** |
| **Количество игр и занятое место** | | | | | | | | | |
| **Первенство России** |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Первенство города, области** |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Отборочные** |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **«Летающий мяч»** |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Спартакиада школьников** |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Товарищеские встречи** |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ГОД** |  |  |  |  |  |  | |  |  |

359

***Приложение 3***

**ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

200\_\_ — 200\_\_ уч. год Группа \_\_\_\_\_\_\_\_ 200 \_\_г.

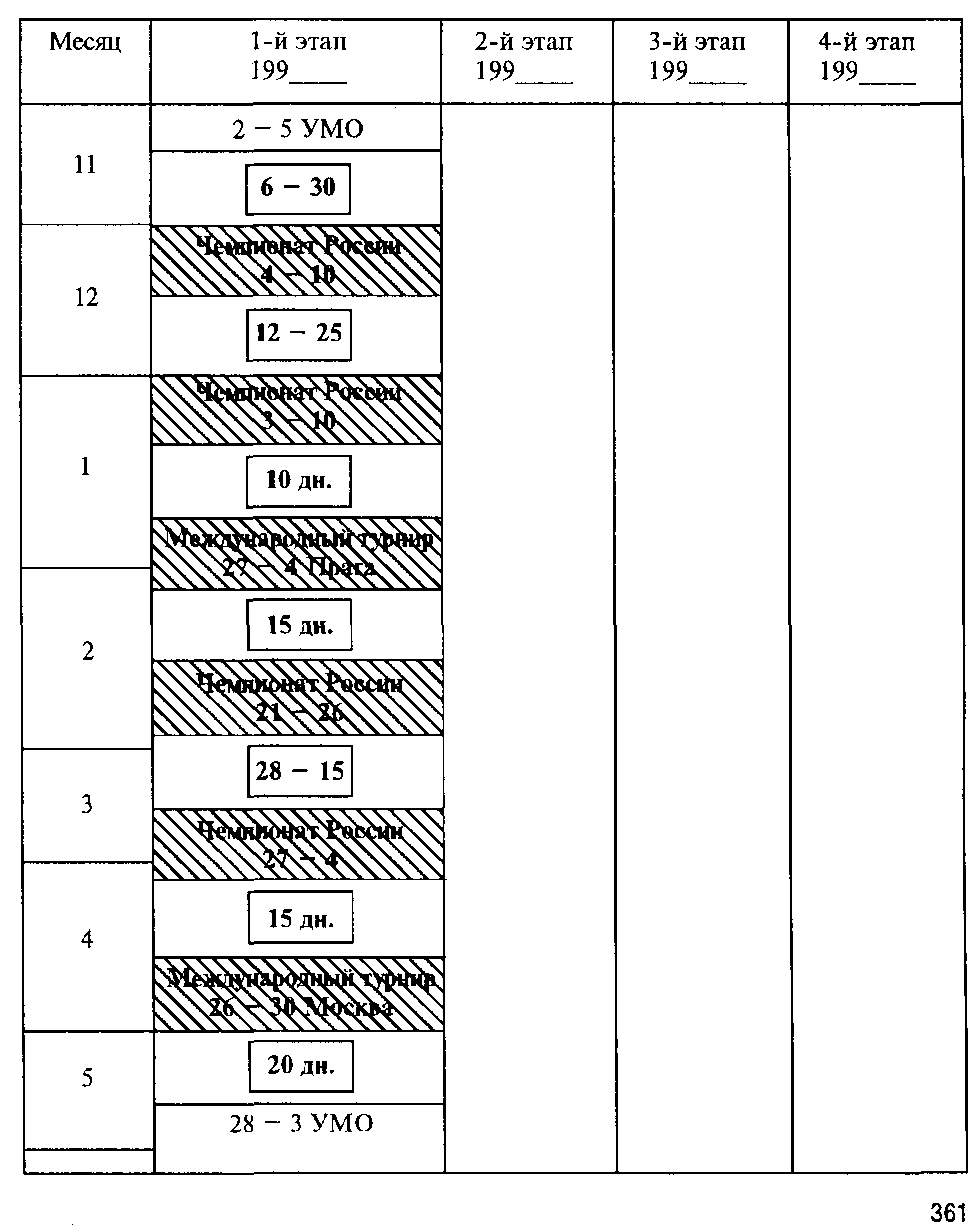
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание материала** | **Микроциклы** | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **в 4** | **5** | **6** | **7** | **в 8** | **9** | **10** | **11** | **в**  **12** |  |
| **Физические качества** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игровая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Организационные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

360

***Приложение 4***

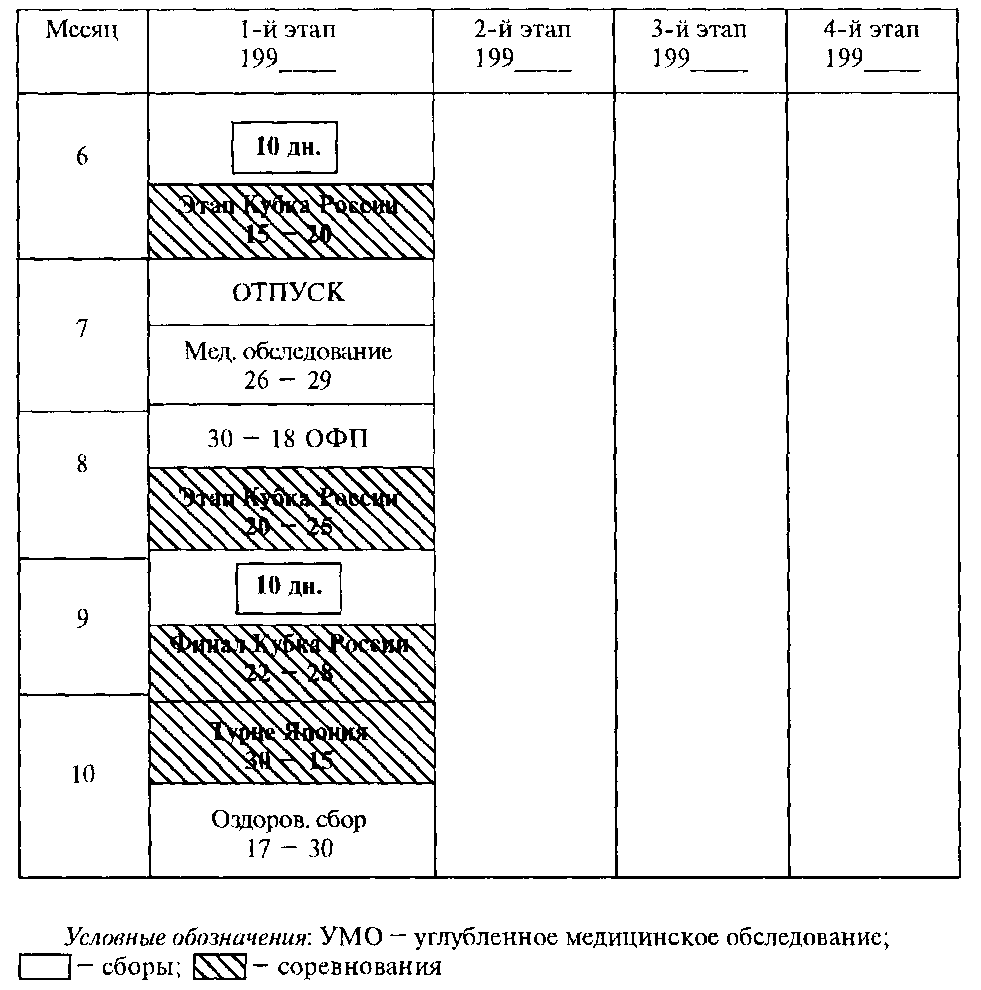
**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**

В графиках месяцев и этапов подготовки фиксируются даты и ранг соревнований, продолжительность сборов, дней отдыха, даты обследо­ваний



361

***Продолжение***



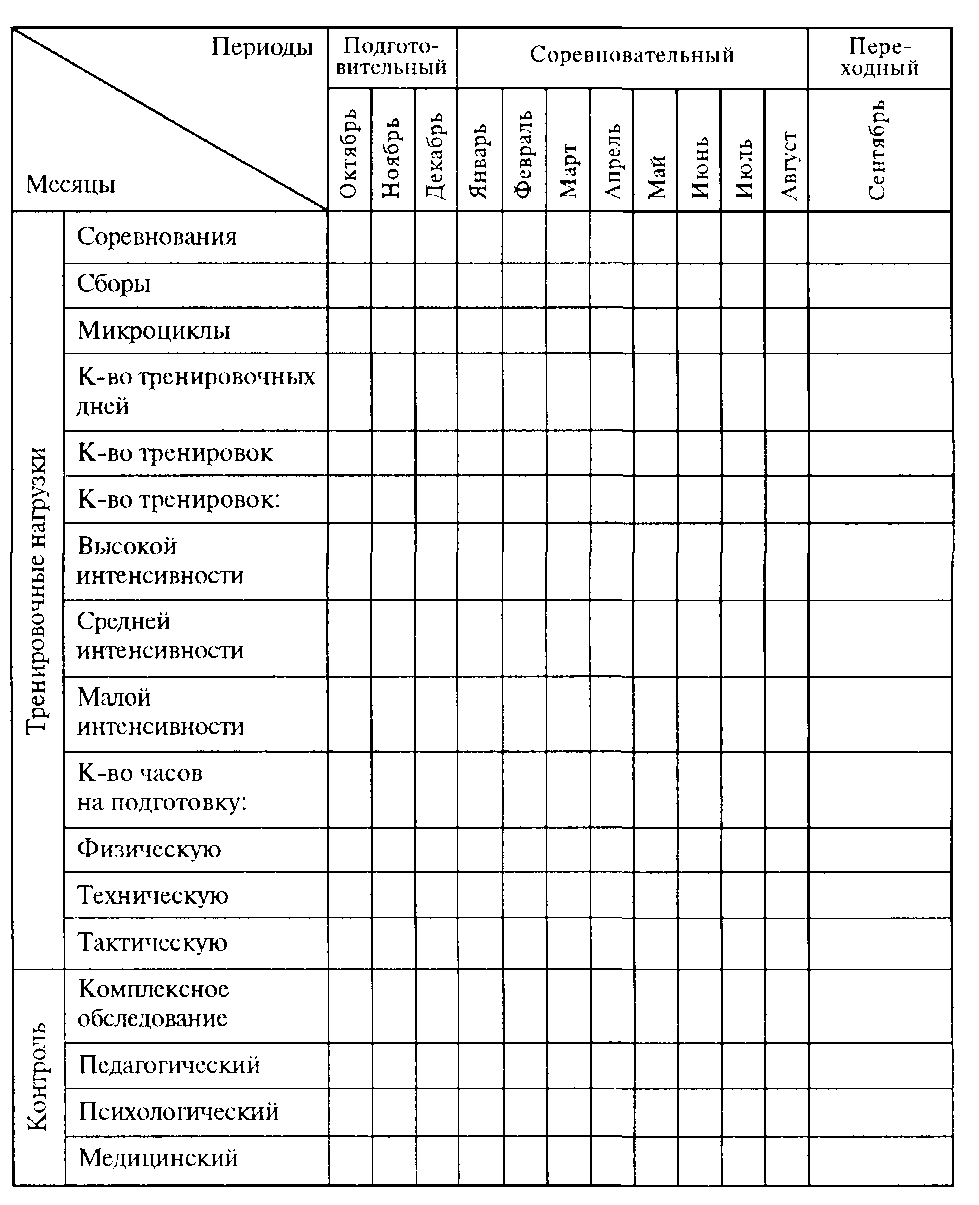
**ДРУГАЯ ФОРМА ПЛАНА-ГРАФИКА (ПЕРСПЕКТИВНОГО)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Исходные показатели** | **Планируемые показатели и их выполнение** | | | | | | | |
| **200** | | **200** | | **200** | | **200** | |
| **план** | **вып.** | **план** | **вып.** | **план** | **вып.** | **план** | **вып.** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

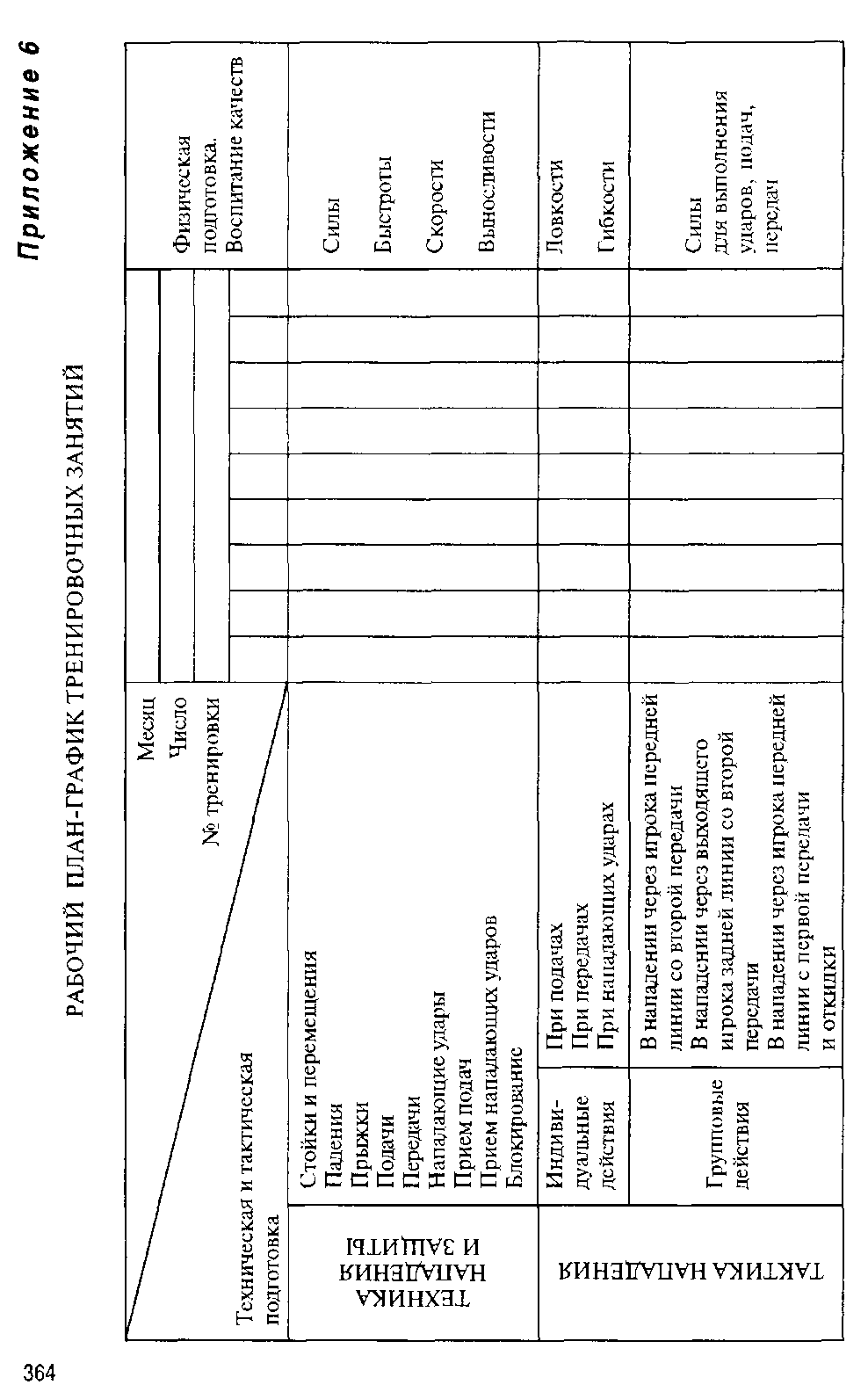
362

***Приложение 5***

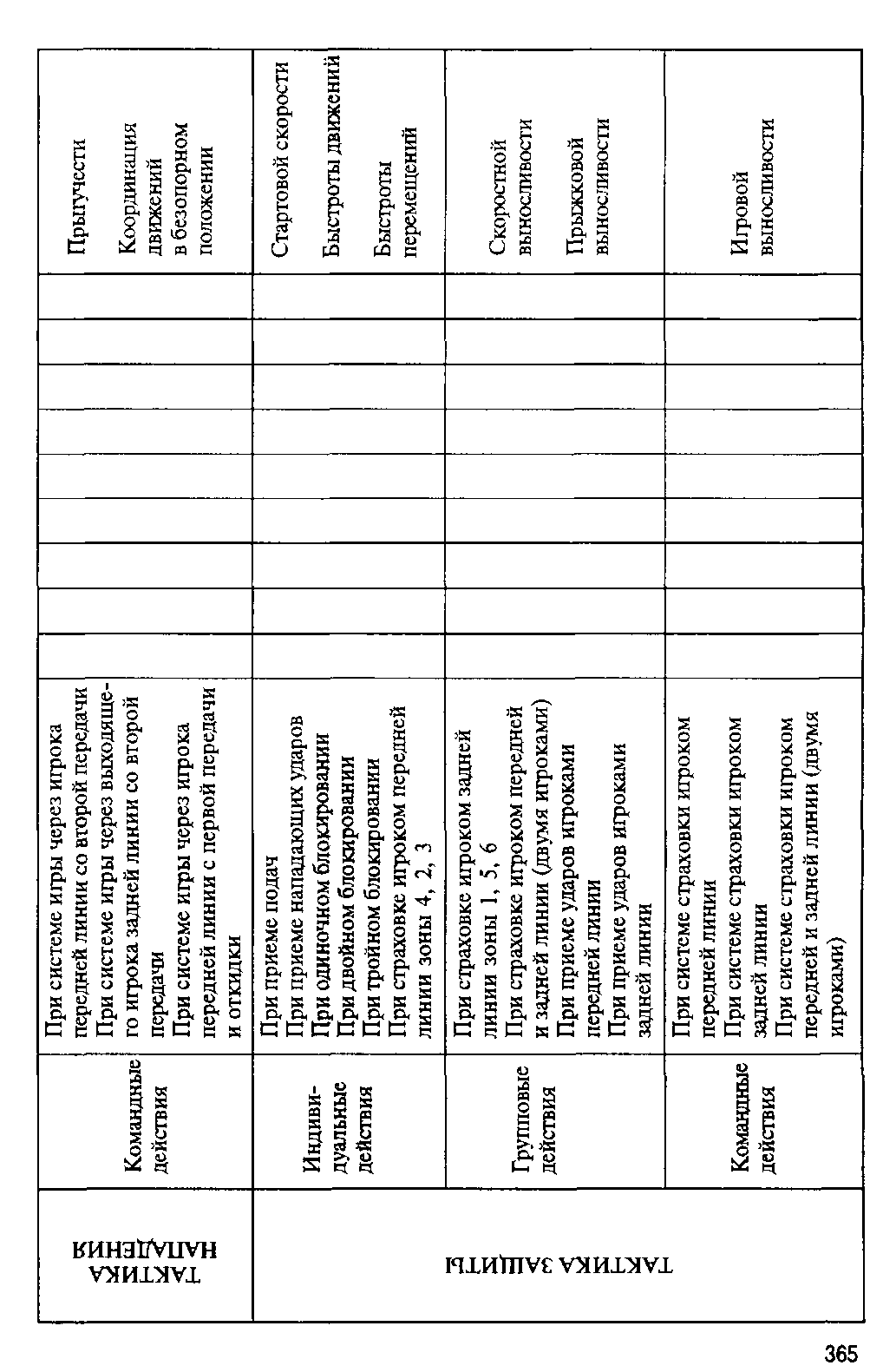
**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**



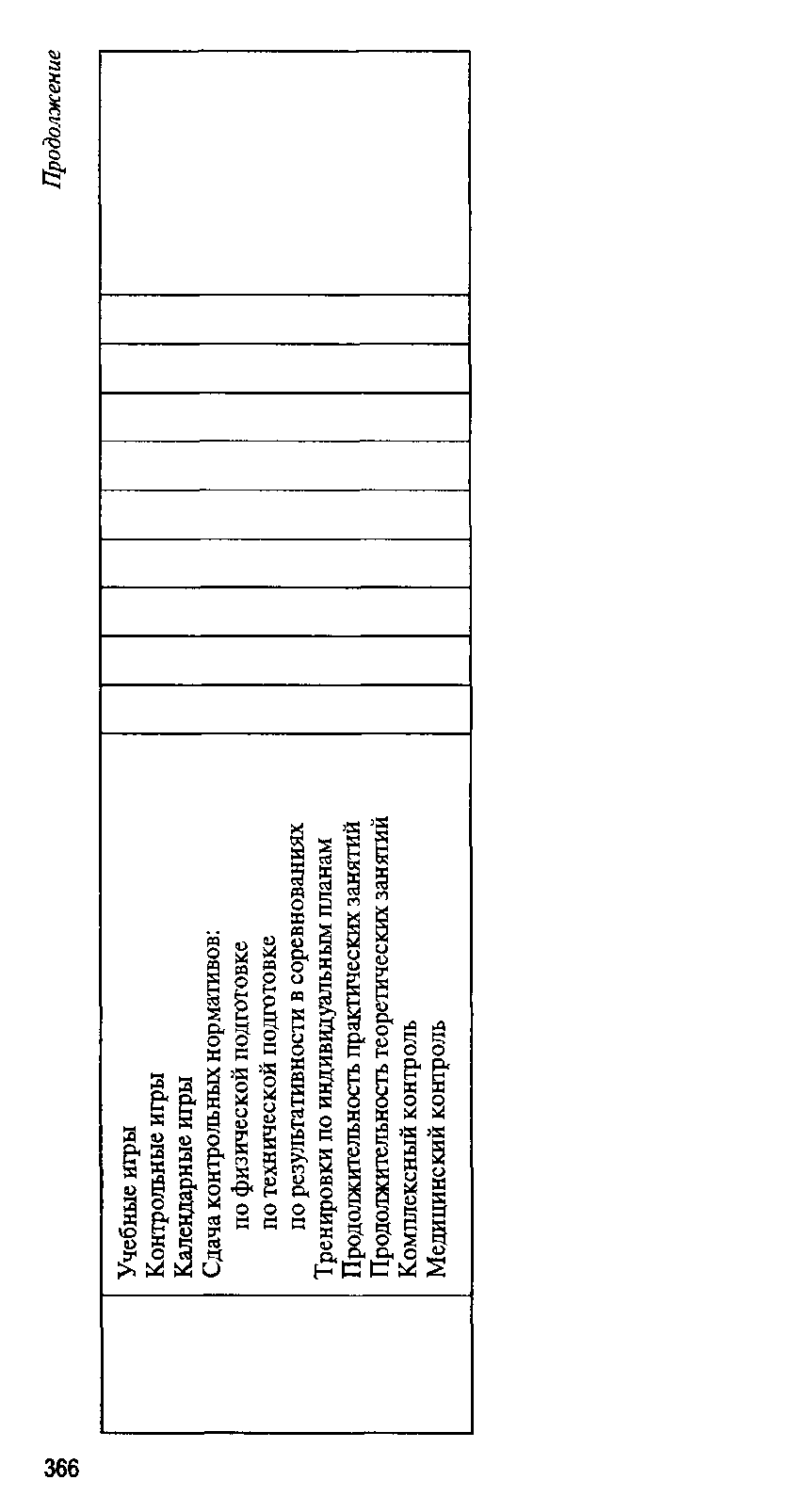
363



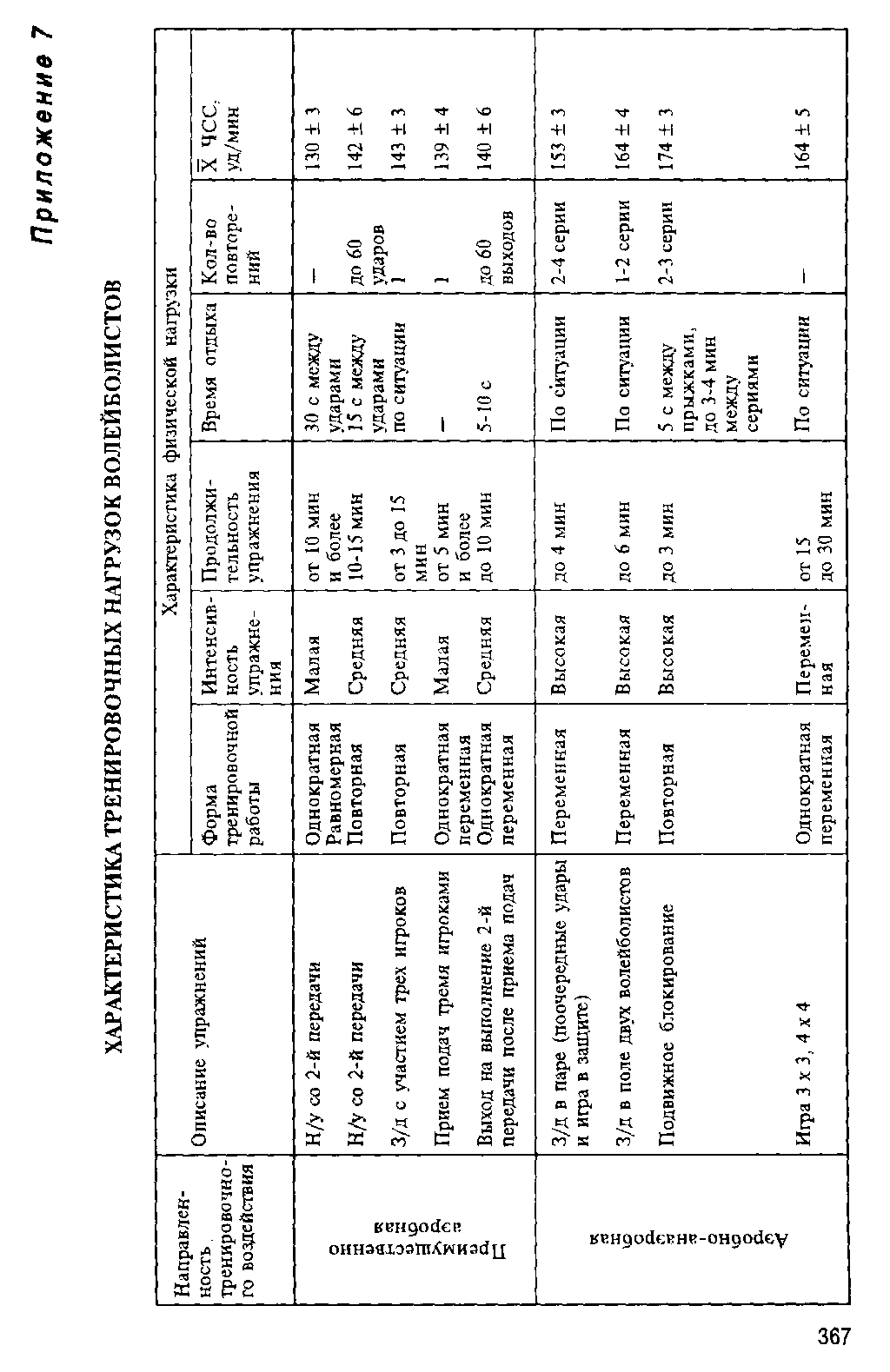
364



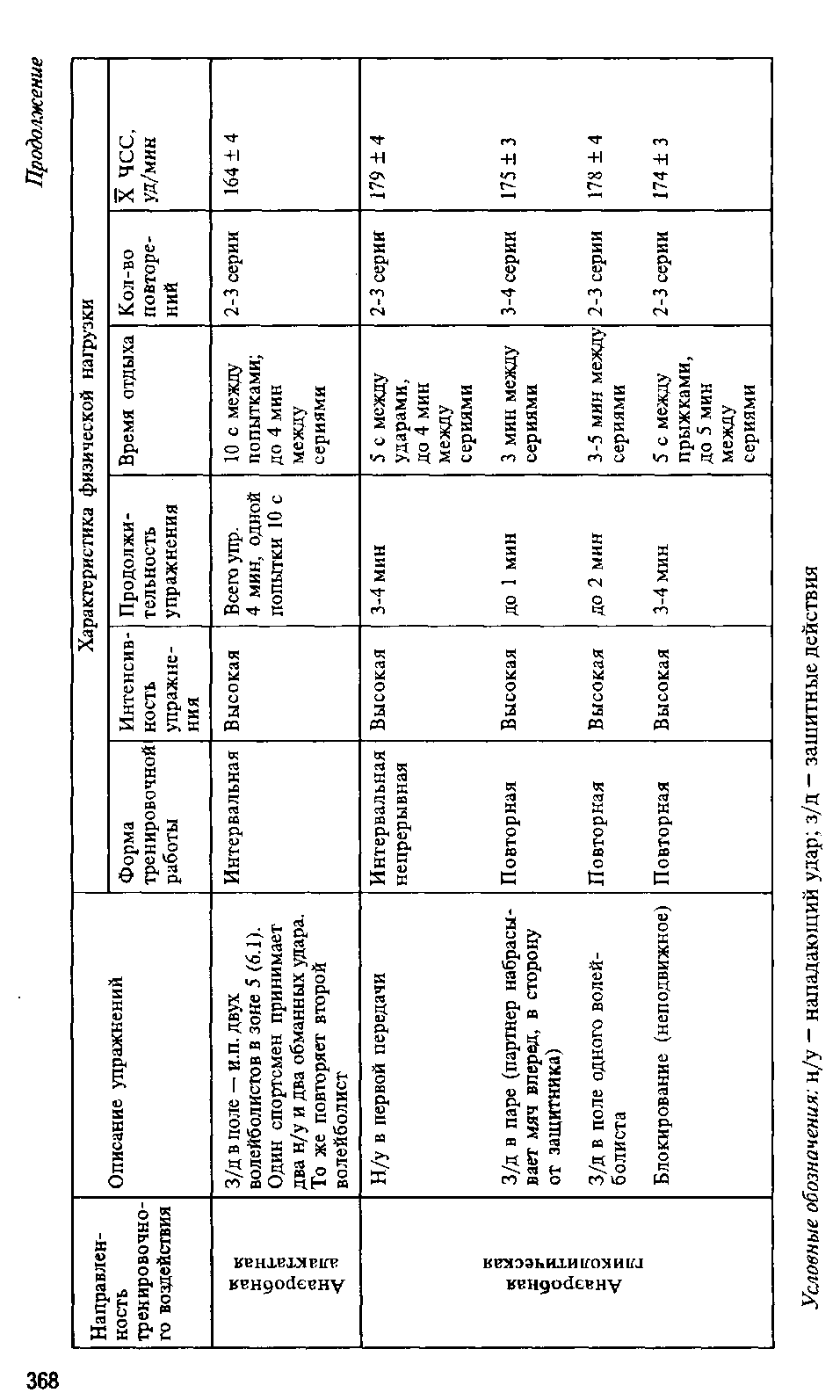
365



366



367



368