

ББК 75.569
О—75



Основы волейбола./Сост. О. Чехов М.: Физкультура и спорт, 1979. — 168 с. с ил.

Пособие раскрывает основные положения методики тренировки физической, технической, тактической и психологической подготовки волейболистов. Рассчитано на тренеров, преподавателей школ, средних и высших учебных заведений.

УДК 796.001.001.01:79
79.01:79

ББК 75.569
7А8.2

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Издательство «Физкультура и спорт», 1979 г.

От авторов

Широкое общение, творческие поиски тренеров, спортсменов, руководителей волейбола привели к созданию стройной системы подготовки советских волейболистов.

В данном пособии освещены основные положения подготовки волейболистов. Оно рассчитано на широкий круг тренеров, работающих с волейболистами различной степени подготовленности, преподавателей школ, техникумов, высших учебных заведений.

В работе над пособием принимали участие: доцент А. А. Демчишин («Организация занятий в секции», «Организация и проведение соревнований»); доцент, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР Ю. Д. Железняк («Основы методики тренировки», «Применение обучающих устройств и специального оборудования»); доцент, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР Ю. Н. Клещев («Тактическая подготовка»); кандидат педагогических наук В. В. Медведев («Психологическая подготовка»); заслуженный тренер СССР О. С. Чехов («Техническая подготовка», «Психологическая подготовка»),

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИИ

В каждом коллективе физической культуры можно создать секцию волейбола. Вопрос обсуждается на заседании совета коллектива физической культуры, затем на общем собрании волейболистов избирается бюро секции, которое в дальнейшем работает в тесном контакте с тренерами.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Главное при планировании многолетней тренировки — правильно распределить количество тренировочных занятий, дней соревнований и отдыха на различных этапах подготовки. Это необходимо для упорядочения тренировочных и соревновательных нагрузок (с учетом реальных возможностей проведения занятий в различное время года).

Планирование должно предусмотреть всесторонность подготовки, систематичность, объем и интенсивность занятий, участие в соревнованиях, достижение намеченных результатов по отдельным разделам подготовки к определенным срокам.

Только планомерные и систематические занятия могут дать положительный итог в подготовке волейболиста без всякого ущерба для его здоровья. Никакие методы форсированной подготовки не возместят пропущенные тренировки.

Перспективный план — это программа повышения спортивного мастерства игроков и команды в целом, где должны быть предусмотрены основные средства, методы и контрольные нормативы, с помощью которых решаются намеченные задачи. Обычно он составляется на 4 года с

учетом проведения в четвертом году главного соревнования.

Годовой план составляется на основе перспективного и также с учетом основного соревнования года.

При разработке планов учебно-тренировочных занятий секции на год необходимо отразить следующие основные положения:

непрерывность и круглогодичность организации тренировочного процесса;

четко определить задачи и содержание учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;

определить уровень тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от спортивной квалификации занимающихся;

определить средства и методы физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии со спортивной квалификацией занимающихся и задачей дальнейшего роста их спортивного мастерства; определить содержание и средства морально-волевой и психологической подготовки занимающихся; организовать воспитательную работу; определить план участия команды в календарных соревнованиях года, ее формирования и сыгранности.

Практикой работы большинства физкультурных организаций и построения календарных планов спортивных соревнований, в которых четко определены летний и зимний сезоны, подтверждается целесообразность деления года на два цикла. Каждый цикл, в свою очередь, делится на периоды.

Примерная продолжительность периодов осенне-зимнего цикла:

подготовительного — 90—100 дней;

соревновательного — 90 дней.

Примерная продолжительность периодов весенне-летнего цикла:

подготовительного — 50—60 дней; соревновательного — 75 дней, переходного с активным отдыхом — 30—40 дней.

Учебный год для групп новичков на циклы не делится, г. к. направленность занятий этих групп в основном подшновительного характера.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Основная задача подготовительного периода — всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Здесь закладываются основы будущих достижений, опробуются новые методические приемы, осваиваются новые элементы техники и тактики, подбирается состав команды.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной работы подготовительный период делят на два этапа.

Первый этап (до 30 дней). Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке. Ей отводится до 60—65% общего времени. С восстановлением и развитием основных физических качеств в одном случае изучается, в другом — восстанавливается техника игровых приемов. Значительное внимание уделяется психологической подготовке игроков. Комплектуется команда.

На первом этапе применяются общеразвивающие и акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, с предметами, с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах, кроссы, бег по дорожке, прыжки, различные игры.

Приобретаются или углубляются теоретические знания, составляющие общую основу спортивной деятельности.

Профилирующие формы тренировки: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема и в меньшей степени — интенсивности тренировочных нагрузок.

Второй этап (до 70 дней в первом цикле, 30—35 — во втором). Его основные задачи — повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для волейболистов, вхождение в спортивную форму.

Физическая подготовка составляет 30—35% общего времени. Повышается удельный вес специальной физической подготовки. Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и направляются преимущественно на развитие быстроты, скорости, силы, специальной выносливости.

Технико-тактической подготовке отводится 65—70% времени. Основное внимание уделяется технике владения

мячом и индивидуальным действиям волейболистов с учетом их игрового амплуа. Уточняются и совершенствуются ранее разученные коллективные действия. Уточняются состав команды и функции отдельных игроков.

На втором этапе применяются общеразвивающие упражнения, специальная физическая подготовка, специальные и комбинированные упражнения по совершенствованию технико-тактической подготовки, проводятся учебные и контрольные игры.

На занятиях по теоретической подготовке разбираются (отдельные моменты игры, уточняются взаимодействия игроков в защите и нападении).

В конце этапа проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке и контрольные игры.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Он начинается выступлением команды в официальных соревнованиях, предусмотренных годовым планом. Главная задача — достижение максимальных и стабильных результатов. Поэтому следует обращать внимание на сохранение высокого уровня спортивной формы. Этим задачам подчинены все виды подготовки — физическая, технико-тактическая и психологическая. На теоретических занятиях уточняются формы ведения игры, разбираются действия отдельных игроков и команды в зависимости от конкретных противников.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Он следует за соревнованиями летнего цикла. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. Тут следует предусмотреть сохранение уровня общей физической подготовки, активный отдых, укрепление здоровья, лечение травм.

Работа по содержанию занятий переходного периода поможет сохранить такую степень тренированности, которая позволила бы начать новый учебный цикл на более высоком уровне, чем предыдущий.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ

Процесс повышения уровня подготовленности игрока немыслим без систематического педагогического контроля, т. е. сдачи нормативов и контрольных упражнений.

При составлении и реализации контрольных упражнений следует:

достаточно длительное время сохранять стабильными виды испытаний и условия их выполнения;

планировать небольшое количество видов испытаний; проводить испытания на одних и тех же этапах тренировки.

При сдаче нормативов необходим врачебный контроль: тренер должен быть в курсе функционального состояния спортсменов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования, с одной стороны, являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, с другой — прекрасным средством пропаганды игры.

Чтобы соревнования действительно отвечали последнему назначению, надо оповестить о дне их проведения красочной афишей, пусть даже и самодельной, выбрав для нее видное место. Не следует забывать и о других средствах рекламы: радио, телевидении, листовках и т. п.

К соревнованиям следует хорошо подготовить площадки и места для зрителей, убрав все посторонние предметы на предусмотренное правилами расстояние, проверить инвентарь, приготовить запасную сетку, проверить наличие ограничительных лент и антенн, приборов для измерения параметров мяча, флагов для линейных судей, столика для секретаря, убедиться в исправности табло.

Сценарий открытия и закрытия соревнований следует разработать заранее. Необходимо:

позаботиться о музыкальном вступлении;

назначить командующего парадом и принимающего парад;

определить место сбора участников парада, порядок выхода команд, маршрут, расположение команд при выходе в зал, предусмотреть музыкальное сопровождение;

капитану команды, который будет поднимать флаг
•орсвнований, показать место подъема флага, ознакомить его с подъемным механизмом;

подготовить флаг и опробовать подъем;

заранее оговорить ритуал открытия: речь открывающего соревнования, команды командующего парадом, музыкальное сопровождение, вручение цветов и сувениром и г. п.;

определить маршрут выхода команд из зала;

парад следует проводить во время, удобное для зрителей.

На видном и удобном для обозрения месте вывесить таблицу результатов, в которую и вносить их сразу же после окончания игры. Таблица делается большая, буквы обозначаются крупными цифрами, чтобы их можно было рассмотреть и на расстоянии.

Зил радиофицируется. Информация дается только с разрешения главного судьи. Дикторский текст утверждается заранее и читается в перерывах между игровыми периодами. Не надо перегружать зрителей излишней информацией. Это раздражает и мешает наблюдать за игрой. Информация должна быть четкой, неторопливой, спокойной, ненавязчивой. Между играми можно транслировать музыку, но при этом не оглушать зрителей и игроков.

Представление команд и судейской бригады делается перед началом игры. Диктор до начала соревнований обязательно уточняет в секретариате правильное произношение фамилий всех участников.

Проведение соревнований между подразделениями физкультурного коллектива позволит привлечь к активным занятиям волейболом широкий круг трудящихся, а также выявить наиболее способных волейболистов для сборной секции.

«Положение о соревнованиях» содержит следующие разделы:

1. Цели и задачи соревнований,

2. Место и сроки проведения.

И. Кто руководит соревнованиями.

4. Участники соревнований (кто допускается к соревнованиям).

5. Система (способ) розыгрыша, оценка результатов, выявление победителей.

О, Условия подачи и рассмотрения протестов.

7. Порядок награждения команд-победительниц и участников.

8. Форма и сроки подачи заявок, время и место проведения жеребьевки.

В зависимости от значения соревнований, количества участвующих команд и сроков определяется способ проведения соревнований: круговой, с выбыванием или смешанный.

При круговом способе все команды встречаются друг с другом.

При способе с выбыванием проигравшая команда в дальнейших соревнованиях участия не принимает.

Смешанный способ представляет собой комбинацию из первых двух.

Для определения способа проведения соревнований надо учитывать некоторые особенности их.

При круговом способе количество встреч, которые надо провести, определяется по формуле:

$$X = \frac{A \cdot (A - 1)}{2},$$

где А — количество участвующих команд,

X — количество встреч. Например: при участии 12 команд проводится

$$X = \frac{12 \cdot (12 - 1)}{2} = 66 \text{ встреч.}$$

Количество туров (игровых дней) при четном количестве команд равно А—1, при нечетном — количеству участвующих команд.

В нашем примере с 12 командами количество туров будет равно 11, так же как и при 11 командах. Таким образом, надо играть 11 дней при условии, что ежедневно будет проводиться шесть встреч.

Для сокращения сроков команды можно разбить на группы, провести в группах соревнования по круговому способу, а затем команды в соответствии с занятыми местами объединить в финальные пульки.

Например: участвует 16 команд. Разбиваем их на 4 группы и проводим в каждой в 3 тура игры по круговому способу. Затем команды, занявшие 1-е места, образуют группу «А» и разыгрывают 1—4-е места. Остальные команды образуют соответственно группы «Б», «В», «Г». Финальные игры займут 3 дня. Таким образом, для

проведения соревнований 16 командам потребуется 4 дня, а не 15.

Способ с выбыванием позволяет еще больше сократить сроки соревнований, т. е. после каждого тура количество команд сокращается вдвое. При 16 командах туров будет всего 4. Способ с выбыванием обычно применяется при проведении скоротечных соревнований или в большом количестве команд-участниц. Обычно этим способом пользуются при проведении соревнований, имеющих какое-нибудь знаменательное значение.

Для определения порядка встреч проводится жеребьевка, согласно которой каждой команде присваивается номер. Далее по соответствующим таблицам определяется порядок встреч между командами.

Победители соревнований определяются по очкам, набранным во встречах с соперниками. При круговом способе или несколько команд могут набрать одинаковое количество очков. В случае равенства очков у двух команд места определяются по результатам встреч между ними либо назначается дополнительная игра.

При равенстве очков у трех и более команд предпочтение дается команде, имеющей наибольшее количество побед в играх между ними. В случае равенства этого показателя учитывается разница выигранных и проигранных партий в играх между ними. Если и эти показатели равны, решает разница выигранных и проигранных очков во партиях (также в играх между ними).

Соревнования при круговом способе проводятся по таблицам:

для 3—4 команд				
1-й день	2-й день	3-й день		
1—(4) 2—3	(4)—3 1—2	2—(4) 3—1		
для 5—6 команд				
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 (6) 2 5 3 4	(6)—4 5—3 1—2	2—(6) 3—1 4—5	(6)—5 1—4 2—3	3—(6) 4—2 5—1
для 7—8 команд				
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	
1—(8) 2—7 3—6 4—5	(8)—5 6—4 7—3 1—2	2—(8) 3—1 4—7 5—6	(8)—6 7—5 1—4 2—3	

5-й день		6-й день		7-й день	
3—(8)	(8)—7	4—(8)			
4—2	1—6	5—3			
5—1	2—5	6—2			
6—7	3—4	7—1			

для 9—10 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1—(10)	(10)—6	2—(10)	(10)—7	3—(10)
2—9	7—5	3—1	8—6	4—2
3—8	8—4	4—9	9—5	5—1
4—7	9—3	5—8	1—4	6—9
5—6	1—2	6—7	2—3	7—8

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день
(10)—8	4—(10)	(10)—9	5—(10)
9—7	5—3	1—8	6—4
1—6	6—2	2—7	7—3
2—5	7—1	3—6	8—2
8—4	8—9	4—5	9—1

Расписание игр и таблицы соревнований по способу выбывания составляются следующим образом. Команды располагаются сверху вниз в соответствии с полученными на жеребьевке номерами. Если число участвующих

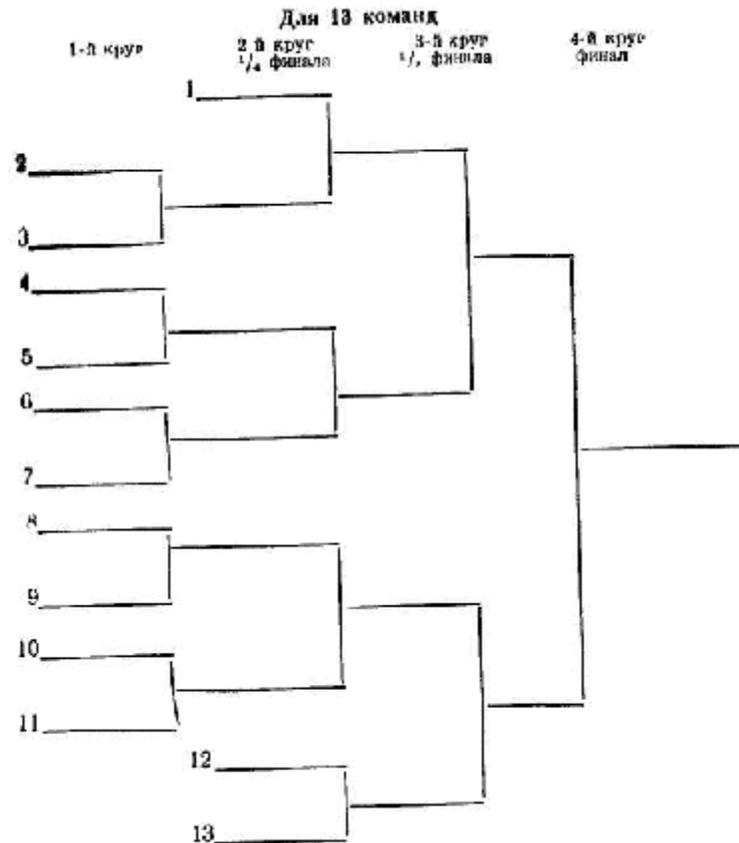
Таблица 1

Для 8 команд		
1-й круг	2-й круг	3-й круг
1 _____		
2 _____		
3 * _____	-----	
4 _____		
5 _____		
6 _____		
7 _____		-----
8 _____		

ком.шд равно степени, кратной двум (4, 8, 16 и т. д.), то по ш ру вступают все команды. Первый номер встречается со вторым, третий с четвертым и т. д. Победители этого круга играют между собой также попарно сверху вниз. И в финале встречаются две команды (см. табл. 1).

Если число команд не равно степени, кратной двум, — то по ш п. команд вступают в соревнования со второго круга. Число команд, играющих в первом круге, определяется по формуле $(A-2^x)-2$, где A — число команд, участвующих в соревнованиях; x — степень, дающая число максимально приближенное к A . Пример: в соревнованиях участвуют 13 команд. В первый день встречаются $(13-2^3)-2=10$ (см. табл. 2).

Таблица 2



Для команд, вступающих в сорспоншии «<> июрого круга, оставляются верхние и нижние прочий и ооответствии с номерами. Для определения комппд, коорые будут встречаться в первом круге, необходимо и I общего числа команд вычесть число, полученное по формуле. Разность поделить поровну между количеством команд, расположенных в верхней и нижней частях таблицы. Если полученное по формуле число нечетное, то количество команд в нижней части будет на одну больше.

Число команд, вступающих в соревнование со второго круга, с расстановкой в верхней и нижней частях таблицы, а также число команд, играющих в первом круге, указано в табл. 3.

Таблица 3

Общее число участвующих команд	Число команд, играющих в 1-м круге	Число команд, вступающих со 2-го круга		
		Всего	Сверху	Снизу
4	4	—	—	—
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	—	1
8	8	—	—	—
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ

• ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА И ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ

Система подготовки волейболистов складывается из двух частей Первая — подготовка олимпийских резервов, охватывающая период 8—10 лет и состоящая из нескольких этапов. Вторая — подготовка спортсменов в командах высших разрядов, основанная на четырехлетних олимпийских циклах. Сроки пребывания спортсменов в этих командах — от 5 до 10 и более лет.

Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры.

В этой связи большое значение имеет прогнозирование уровня спортивных достижений и разработка модельных характеристик сильнейших волейболистов на период окончания того или иного этапа многолетней подготовки. При прогнозировании и определении модельных характеристик команды и отдельных спортсменов в игровых видах учитываются тенденции развития игры, обобщение передового опыта подготовки сильнейших спортсменов и команд в нашей стране и за рубежом (в первую очередь основных соперников).

В развитии волейбола в последние годы можно выделить следующие тенденции. При комплектовании команд большое внимание уделяется данным физического развития спортсменов: существенное значение приобретает ростовые показатели, четко проступает тенденция к атлетичности, выражающаяся в стремлении к высокому уровню общей и специальной физической подготовленности, которая обеспечила бы решение специфических задач технико-тактического, характера, вопросов тренировочных и соревновательных нагрузок и др.

Ростовые данные рассматриваются как фактор повышения атакующей мощи команд. Ростовые данные спортсменов — участников купнейших соревнований по волейболу неуклонно повышаются Средний рост игроков сборных команд СССР в 1949—1950 гг. составлял 181 см у мужчин и 169 см — у женщин. В 1976 г. эти показатели составляли соответственно 192 и 176 см. Тенденция увеличения ростовых показателей характерна и для спортсменов зарубежных команд, особенно теперь, когда волейбол стал олимпийским видом спорта. Так, у волейболистов-мужчин в 1962 г. средний показатель составлял 185 см, в 1976 г.—190 см. Весьма характерен в этом отношении пример команды Японии. В 1962 г. по ростовым данным спортсмены этой команды значительно уступали спортсменам всех других команд. Затем эти показатели выходят на уровень средних по всем командам, а в 1972 г. спортсмены команды Японии уже превосходят

своих соперников. В этот период по спортивным результатам команда выходит в число сильнейших в мире (серебряные медали на XIX Олимпийских играх и золотые — на XX).

Тенденция увеличения ростовых данных волейболистов касается и нападающих, и связующих (разыгрывающих). Вызвано это необходимостью усилить не только нападение, но и защиту, в первую очередь непосредственно у сетки (блокирование). Именно этим обуславливаются принципы комплектования команды, когда в основном составе находятся 5 нападающих и 1 связующий (5+1), в то время как раньше придерживались принципа 4 + 2.

Отмечается темп роста уровня спортивного мастерства зарубежных команд, как ведущих (основных противников советских волейболистов), так и из среднего звена, ранее не составлявших нам конкуренции. Наиболее яркий пример тому команды Кубы

Как перспективное направление рассматривается повышение индивидуального мастерства волейболистов. Сильнейшие зарубежные волейболисты выделяются универсальностью подготовки и в нападении, и в защите; это обязательное требование, предъявляемое мастеру волейбола высокого класса. Особое значение придается овладению нападающими ударами с переводом в сочетании с обманами, а также навыкам индивидуального блокирования как основного средства защиты у сетки в условиях скоростного нападения. Важны и такие качества, как постоянный настрой на игру в защите, постоянное стремление принять любой мяч

Наблюдается тенденция повышения интенсивности игры за счет некоторого уравнивания основных игровых действий в нападении и защите. Этому способствуют и последовательные изменения в правилах (с 1965 *года разрешен перенос рук через сетку при блокировании, введены ограничительные антенны на сетке — вначале на расстоянии 9 м 40 см, затем 9 м, три касания, не считая касания на блоке, и др.), и усовершенствование организации соревнований (наличие трех мячей, сведение до минимума продолжительности пауз).

В технической подготовке можно выделить два направления. Первое — овладение широким арсеналом технических средств, стремление к универсальности, повышение надежности навыков. Второе — индивидуализация технического мастерства на этапе совершенствования,

высокий технический уровень выполнения игровой функции (связующего, нападающего).

В тактической подготовке наблюдается стремление: 1) к повышению уровня индивидуального тактического мастерства, умению тактически целесообразно использовать арсенал технических приемов, 2) к быстрому переходу (навыки переключения) от нападающих действий к защитным и от защитных к нападающим, 3) к активному чередованию вариантов групповых и командных действий в нападении и защите в процессе игры.

Тенденции построения игры в нападении и защите

Нападение

1 Комплектование команды 4 + 2 и 5+1; связующие главным образом располагаются рядом с сильнейшими нападающими 2 Максимальное использование трех нападающих по всей сетке с активной игрой в центре, с подключением игроков задней линии 3 Изменение ритма развития атаки и контратаки в зависимости от сложившейся ситуации, стремление к увеличению скорости развития атаки и особенно контратаки (в доигровке) при благоприятных условиях 4. С учетом ситуации в игре и конкретных исполнителей прибегать к скрестному перемещению игроков в зонах 5 В отдельных положениях играть в нападении с первой передачи, конкретизировать дальнейшее продолжение атаки в случае нарушения данной программы нападающих действий.

Защита

1. Основное построение игры в защите «углом назад», когда страховку осуществляют крайние защитники и не участвующий в блокировании игрок 2. Активное использование системы «углом вперед» при страховке игроком зоны 6, не участвующим в блокировании 3. Чередование первых двух систем с учетом игровых ситуаций и с тактической направленностью 4 Максимальное стремление к групповому блокированию В случае быстрой (скоростной) игры противника в нападении — индивидуальное блокирование Во всех случаях основное требование — закрыть основные направления, в которых нападающие могут послать мяч наиболее сильно, при четкой органи-

зации действий остальных игроков 5. Специализация функций спортсменов при игре в защите, а) связующий на задней линии занимает зону 1 при системе «углом назад» и зону 6 при системе «углом вперед»; б) нападающие на задней линии занимают зоны у боковых линий при системе «углом вперед» и зоны 6 и 5 при системе «углом назад»; в) у сетки блокирующие «специализируются» на игре в центре (в середине сетки) или на краях. Каждый игрок занимает свою зону, четко выполняя запрограммированные ему действия. Здесь дан принципиальный подход, хотя могут быть, естественно, варианты.

6. Основной способ приема подачи и ударов — снизу двумя руками. При благоприятных условиях (например, в доигровке) применять прием сверху двумя руками. Во всех случаях должно быть высокое качество первой передачи, которая создает возможности для решения тактических задач в широком диапазоне.

Важнейшее условие реализации отмеченных действий — строжайшая игровая дисциплина, четкое выполнение игровых функций. Творчество в игре допускается в пределах основных установок, принятых командой на данный период времени.

Надо учитывать командный характер волейбола, где слаженность действий игроков — один из факторов достижения победы. Тонкое взаимопонимание спортсменов, основанное на высоком индивидуальном мастерстве, требует определенного времени совместной подготовки, чтобы входящие в состав команды спортсмены действовал как один. Из спортивной практики известно, что для достижения высокой слаженности действий требуется несколько лет. Особенно актуальны вопросы сыгранности для сборных команд.

% Для подтверждения этого положения приведем два примера из истории сборных команд страны, когда спортсмены несколько лет выступали вместе и добились высоких результатов (мы не берем ранний период послевоенных лет). Так, в мужской команде в период 1960—1964 гг. вместе выступали¹ Ю Чесноков, Г. Мондзолевский, Н. Буробин, В. Коваленко, Ю. Поярков, И. Бугаенков; в этот период она дважды становилась чемпионом мира, а в 1964 г. победила и на Олимпийских играх. Когда в состав нашей женской сборной в 1967—1972 гг. входили Л. Булдакова, И. Рыскаль, Н. Смолеева, Т. Третьякова, Г. Леонтьева, Р. Салихова, команда побеждала во всех

соревнованиях, в том числе два раза на олимпийских играх. Конечно, нельзя успехи относить только на счет многолетнего совместного тренировочного процесса в команде.

СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Вся система включает ряд взаимно связанных составных частей.

1. Прогнозирование спортивно-технических результатов (техничко-тактического мастерства) и модельные характеристики сильнейших волейболистов мира и юных спортсменов в возрастном аспекте (в объективных показателях).

2. Этапы подготовки с позиций реализации модельных характеристик в возрастном аспекте. Направленность тренировочной работы по годам четырехлетнего олимпийского цикла в командах высших разрядов.

3. Система отбора- а) начальный — для занятий волейболом; б) по игровым функциям; в) конечный — для комплектования сборных команд.

4. Система тренировки- а) программирование процесса подготовки, б) система оценки эффективности тренировочного процесса.

5. Система спортивных соревнований и динамика соревновательных нагрузок.

6. Система восстановительно-профилактических мероприятий: а) педагогические; б) медико-биологические; в) психологические.

7. Материально-техническое обеспечение процесса (определение центров подготовки волейболистов и оснащение их современным оборудованием и инвентарем и др.).

8. Повышение квалификации тренеров с учетом прогноза и моделирования. Работая на будущее, тренер сегодня должен строить свою деятельность в «ключе» этого будущего, особенно в работе с резервами.

9. Формирование личности юного спортсмена.

ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Процесс спортивной тренировки подчинен общепедагогическим принципам, которые имеют определенные особенности. Направленность же спортивной тренировки

на достижение высоких спортивных результатов привела к выделению ряда закономерностей в этом процессе. Различают принципы обучения (методические) и принципы тренировки, или присущие спортивной тренировке закономерности. Суть их кратко сводится к следующему.

Принципы обучения

К ним относятся принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогресса. Принципы обучения взаимосвязаны.

Принцип сознательности и активности как один из важнейших предполагает сознательное, активное отношение волейболистов к занятиям и глубокое понимание средств, методов, задач и целей тренировки, существа изучаемого материала.

Большое значение имеет глубокий и стойкий интерес занимающихся к занятиям волейболом. Опираясь на прочный интерес, тренер может решать самые различные задачи учебно-тренировочного характера, воспитательного и др. Наглядно это можно видеть в работе с юными волейболистами.

Надо уметь ставить перед волейболистом конечную цель — высшие спортивные достижения через ряд лет, сочетая ее с постановкой цели на ближайшее время. Волейболист стремится к достижению конечной цели через осуществление ближайшей.

Велика роль сознания в овладении техникой, тактикой, в повышении уровня физической подготовленности, овладении теоретическими знаниями и т. д. Без глубокого понимания сущности технического приема или тактического действия занимающийся никогда не добьется высокого качества овладения ими.

Занимающийся должен знать результат своей деятельности. Знать, где он допускает ошибки и главное в чем причина этих ошибок. Все это поможет ему сделать анализ, определенные выводы, и последующие попытки будут более успешными. Волейболист должен хорошо знать и понимать происходящие в организме физиологические и психические процессы, уметь оценивать и контролировать субъективно и объективно свою работоспособность и ощущения.

Сознательное отношение и прочный интерес к заня-

тиям волейболом рождает активность, стремление самостоятельно повышать уровень своего спортивного мастерства. Эту активность должен разумно направлять и контролировать тренер.

Принцип систематичности предполагает неуклонное повышение требований как в процессе многолетних занятий, так и на протяжении отдельных циклов. Приступая к изучению нового технического приема или тактического действия, следует обязательно опираться на усвоенные ранее навыки и умения (от известного к неизвестному). Надо стремиться к тому, чтобы сложность изучаемых технических приемов и тактических действий нарастала постепенно (от простого к сложному). Постепенное повышение физической и психической нагрузки при обучении есть выполнение еще одного правила — от легкого к трудному. В занятиях обычно сочетают эти правила с подбором средств и методов.

Из принципа систематичности вытекает необходимость регулярных занятий и рационального чередования нагрузок с отдыхом — этого требуют закономерности восстановительных процессов. Минимальное количество занятий должно быть не менее 2—3 раз в неделю, в противном случае говорить о достижении результатов в овладении техникой и тактикой игры нельзя.

Большую роль играет повторение, без которого нельзя сформировать навык. Чтобы добиться гибких навыков выполнения технических приемов и творческого начала в тактике, следует чередовать упражнения и условия, в которых выполняются технические приемы и тактические действия.

Чтобы реализовать принцип систематичности, нужно добиться взаимосвязи физической, технической, тактической подготовки.

Принцип наглядности при обучении технике и тактике имеет особое значение. На начальном этапе служит для того, чтобы создать у занимающихся правильное и яркое представление о техническом приеме или о тактическом действии, которые предстоит изучать. На этапе совершенствования он помогает тщательно проанализировать технический прием или тактическое действие, вскрыть ошибки и наметить путь к повышению уровня технической и тактической подготовленности (например, применение видеомэгафона).

В последнее время все большее распространение по-

лучает оперативное сообщение волейболисту результатов его деятельности (высота прыжка, сила удара по мячу, точность подачи, нападающего удара, передачи и т. д.). В этом помогают различные приборы и специальные приспособления (видеомагнитофоны, киносьемочный и кинопроекторный аппараты, демонстрационные доски, макеты площадки, кинограммы, измерительная аппаратура). Без них невозможно проводить учебно-тренировочную работу на высоком уровне.

Принцип доступности и индивидуализации заключается в том, чтобы все задания строго соответствовали возможностям занимающихся, т. е. их возрасту, полу, подогрвенности, и чтобы учитывались индивидуальные различия их физических и духовных способностей.

Основное требование при обучении волейболистов — овладение правильной рациональной техникой. Для этого необходим определенный уровень физического развития, развития двигательных качеств, высшей нервной деятельности, воли. Применяются специальные упражнения для развития физических способностей, специфичных для каждого технического приема, и подводящие упражнения, которые помогают овладению техническими приемами. При соблюдении перечисленных условий волейбол доступен школьникам 11—12 лет; кроме того, волейбол необходимо видоизменять, приспособлявая его к уровню возможностей детей до 11 лет. Мини-волейбол и рассчитан на детей 7—10 лет.

Доступность предполагает индивидуализацию учебно-тренировочного процесса: тренер при решении одной и той же задачи подбирает средства и методы с учетом индивидуальных особенностей. В одних и тех же упражнениях, например в круговой- тренировке, дозировка будет не одинаковой для всех (в процентах от максимума). Если на начальном этапе технику изучают в одинаковых условиях все, то совершенствуют ее уже в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Начальный этап тактической подготовки проходит под знаком универсализации. В дальнейшем, по мере познания индивидуальных особенностей спортсменов, их склонностей и способностей, тренер определяет каждому игровую функцию в команде. У волейболистов старшего возраста в ДЮСШ и в командах взрослых учебно-тренировочный процесс носит ярко выраженный индивидуализированный характер.

Принцип доступности и индивидуализации отражается в индивидуальных планах волейболистов — перспективном, годичном, месячном. '

Принцип прогресса предполагает прочное овладение основами техники, тактики и систему усложнения заданий, нарастание объема и интенсивности нагрузок. Учебно-тренировочный процесс движется как бы по спирали вверх — исходный уровень выше каждого нового годичного цикла.

В процессе занятий задания по физической, технической, тактической подготовке усложняют, обогащают деталями; изменяют условия, в которых выполняются упражнения, вводят упражнения с применением специального оборудования и т. д.

Принципы тренировки

К этим принципам относят следующие: направленность на высшие достижения, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение нагрузок, полнообразное изменение нагрузок, цикличность.

Направленность на высшие достижения. Спортивный волейбол немислим без соревнований. Следовательно, закономерно и стремление к наивысшим результатам в соревнованиях, к победам* над соперниками. А это накладывает отпечаток на весь учебно-тренировочный процесс.

Единство общей и специальной подготовки. Специализированные занятия по волейболу начинаются с 11 — 12 лет. Углубленной игровой специализации должна предшествовать всесторонняя подготовка: физическая, техническая и тактическая. В работе с юными волейболистами до 15—16 лет преобладает принцип «универсализации», в их тренировки вносят элементы специализации. И только для 17—18-летних волейболистов учебно-тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей и игровых функций.

Всесторонняя подготовка сопутствует специальной на всем протяжении многолетних занятий и в годичном цикле, чтобы создавались благоприятные предпосылки для успешного усвоения специализации.

Непрерывность тренировочного процесса предполагает круглогодичную и многолетнюю тренировку при регулярных занятиях. Перерыв в занятиях может свести на нет

усилия тренера и волейболистов. Однако чередование занятий, нагрузки в них должны быть такими, чтобы можно было обеспечить восстановление функциональных возможностей и рост работоспособности. Необходимо чередовать занятия с максимальной нагрузкой с занятиями с малой нагрузкой и активным отдыхом.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок. В процессе тренировочных занятий задания по технике, тактике, физической подготовке постепенно усложняются. Когда волейболист работает на «максимуме», включаются предельные нагрузки. Увеличение нагрузок достигается за счет увеличения объема и интенсивности тренировочной работы. Основное внимание обращается на интенсивность.

Волнообразное изменение нагрузок связано с процессами утомления и восстановления, требующими чередования нагрузок и отдыха, с изменением величины и характера нагрузок в микроциклах, в пределах этапов и периодов тренировки. Интенсивность чередуется.

Цикличность тренировочного процесса. Учебно-тренировочные занятия обычно объединяются в недельные циклы (микроциклы)—тренировочные и соревновательные. В течение года выделяют периоды и этапы, которые повторяются в процессе многолетней тренировки (годовые и полугодовые циклы). Цикличность и означает определенный кругооборот занятий, этапов и периодов.

Как видим, принципы обучения и тренировки тесно связаны между собой. В познании и умелом использовании их в учебно-тренировочной работе — залог успешной подготовки волейболистов.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Под двигательным навыком понимают такую степень владения техническим приемом, при которой волейболист управляет движениями автоматически. Для всей системы движений характерна большая устойчивость к различным сбивающим факторам (утомлению, эмоциональным сдвигам, длительным перерывам и др.). При формировании навыка различают ряд относительно четко выраженных стадий, которым соответствуют определенные этапы педагогического процесса — обучения техническим приемам и тактическим действиям: 1) образо-

вание первоначального умения (этап овладения основной техникой изучаемого приема); 2) уточнение системы движений (этап детализации овладения техникой приема); 3) упрочение и совершенствование навыка (этап совершенствования технического мастерства).

Волейболист, достигший высокой степени автоматизации движений, может во время игры сосредоточить внимание и усилия на решении тактических задач.

Изменение уровня развития физических качеств требует перестройки движений, т. е. определенного изменения техники. Если у волейболиста повысилась прыгучесть, то и в технике удара это должно найти отражение (разбег, прыжок, амплитуда замаха по отношению к направлению и скорости полета мяча). Таким образом, существует тесная взаимосвязь между физическими качествами и двигательными навыками.

Прежде чем приступать к обучению новому техническому приему, необходимо развить до оптимального уровня физические качества в сочетаниях, специфичных именно для этого приема. Большое значение имеет запас двигательных навыков у занимающихся, особенно у тех, которые могут облегчить овладение новым приемом по принципу положительного переноса навыков. Ведущее значение отводится общей и специальной физической подготовке. У занимающихся необходимо создать двигательные представления об изучаемом приеме.

На первой стадии становления навыка педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приема, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием ощущения спортсмена были бы идентичны ощущениям во время правильного выполнения. Надо исключить возможность появления ошибок, оградить учащихся от влияния «сбивающих факторов», всякого рода помех и т. д. Первостепенное значение в этом случае имеют подводящие упражнения.

На второй стадии при образовании динамического стереотипа необходимо стремиться к формированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своем проявлении. Достигается это за счет усложнения самого технического приема и особенно условий, в которых он выполняется. Система усложнения условий способствует воспитанию тактических умений, связанных с применением технического приема в игре,

На третьей стадии акцент делается на тактику. Технический прием должен применяться на надежной основе, позволяющей сосредоточить внимание на анализе игровой ситуации, выборе наиболее разумного ответного действия и своевременном и результативном его применении. Автоматизация позволяет сосредоточиться на эффективности применения технического приема в игре и ее высшей форме проявления — соревнованиях.

В методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы: 1. Ознакомление с разучиваемым приемом. 2. Разучивание приема в упрощенных условиях. 3. Разучивание приема в усложненных условиях. 4. Закрепление приема в игре.

СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» — на лету, «бол» — мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полета мяча и умение своевременно «выйти на мяч» — занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна также быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Примером могут служить упражнения в нападающих ударах с электротренажером, когда лампочки в зонах загораются вначале при разбеге, затем в момент отталкивания, во время прыжка и, наконец, в момент замаха на удар. При этом вместо одной (во время разбега) может зажигаться другая (во время прыжка), что создает дополнительные трудности и учит игрока изменять принятое решение относительно направления удара.

Еще одна отличительная черта волейбола — сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать располо-

жение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются. Итак, специфика волейбола требует, чтобы в методике было отражено следующее:

1. Развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью полета мяча (дифференцирование пространственно-временных отношений), чтобы своевременно выйти к «месту события».

2. Развитие специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом собственно воздействия руками на мяч (при передаче, подаче, нападающем ударе). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности для конкретного приема.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, тактического мышления. При недостаточном развитии этих качеств обучение тактическим действиям будет носить характер заучивания тактических комбинаций, схем и применяться в игре формально, без творческого преобразования.

ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Конкретные задачи учебно-тренировочного процесса формулируются на основе требований подготовки волейболистов высокой квалификации, учета методических принципов и закономерностей тренировки, особенностей формирования навыков и специфики игры. Эти задачи можно объединить в следующие группы:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.
2. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
3. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.

4. Достижение высокого уровня командной подготовки.

5. Воспитание моральных и волевых качеств.

6. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.

7. Достижение интеграции (комплексного проявления) всех качеств, навыков, умений и знаний, т. е. умения реализовать все приобретенное на занятиях в игровых навыках.

8. Предупреждение спортивных травм.

Ни одну из задач нельзя умалить, а тем более исключить без ущерба для подготовки волейболистов высокого класса.

Процесс подготовки волейболистов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, интегральную (комплексную или игровую), теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей — совершенным овладением навыками игры в волейбол и достижением высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка: 1) укрепление здоровья; 2) увеличение объема двигательных навыков; 3) развитие основных двигательных (физических) качеств; 4) укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре; 5) развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков; 6) развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальный координационных способностей.

Техническая подготовка: 1) овладение структурными звеньями (блоками) приема; 2) сочетание звеньев (блоков) приема; 3) объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; 4) прочное овладение основой приема; 5) усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; 6) обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; 7) формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

Тактическая подготовка: 1) сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами; 2) сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов; 3) изучение индивиду-

й, |||.ных тактических действий в нападении и защите, 4) изучение групповых тактических действий в нападении и защите; 5) изучение командных тактических действий в нападении и защите; 6) переключения в выполнении тактических действий — индивидуальных, групповых, командных — отдельно в нападении, отдельно в защите, и (ащите и нападении).

Интегральная подготовка: 1) установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних (предыдущими; 2) изучение процесса игры посредством ш |), подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам; 3) применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол; 4) система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре, 5) система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Психологическая подготовка: 1) воспитание коммунистической морали (средства идеологического воздействия, лекции, диспуты, личный пример тренера и др.); 2) воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т. д.); 3) воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях, и т. д.).

Теоретическая подготовка: 1) вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля — посредством лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т. д.; 2) умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

Каждая составная часть содержит ведущие задачи в логической последовательности и с учетом перечисленных раньше общих положений. Такое положение дает методический ключ к постановке более частных задач, выбору средств и методов в процессе их реализации в спортивной тренировке,

Составные части процесса подготовки в логической последовательности и относительно друг друга

Формирование навыков начинается с общей физической подготовки (ОФП), которая через специальную [Ф11] непосредственно связана с волейболом (развитие физических качеств и способностей). При помощи специальных упражнений происходит овладение структурными элементами технических приемов волейбола. На этой основе продолжается (при помощи упражнений по технике) овладение основной структурой приема игры, при этом обучение проводится в условиях, облегчающих процесс овладения навыком и по возможности исключающих лишние движения, присущие начальной стадии становления навыка.

Последовательность задач в каждом виде подготовки последовательность самих видов имеют определенную логическую связь, которая заключается в том, что характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, образуя основу для другого вида подготовки. Так, подводящие упражнения (задачи СФП) заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру и характер технического приема. Подводящие упражнения — это своеобразный мост для перехода от СФП к технической подготовке. Упражнения по технике способствуют формированию тактических умений. На этой основе изучаются индивидуальные тактические действия и т. д.

Связью становления навыков игры теснейшим образом связана классификация физических упражнений, применяемых в процессе подготовки. Оптимальное решение вопроса о средствах тренировочного процесса (* — важное значение. Средства определенным образом классифицированы по их значимости. Это дает возможность ориентироваться при подборе средств, помогает выбрать упражнения, которые в большей мере способствуют решению задач на определенном этапе подготовки.

Отправным моментом в построении классификации является соревновательная деятельность спортсменов во время тренировок и те специфические движения, при помощи которых они ведут борьбу с соперником в игре.

Следуя этому принципу, все упражнения делятся на соревновательные и тренировочные. В соревновательные

упражнения входят двусторонние игры (календарные, контрольные, учебные), упражнения по тактике и по технике — в нападении и защите. Тренировочные упражнения включают в себя специальные (подводящие и подготовительные) и общеразвивающие (для развития основных двигательных качеств и совершенствования навыков естественных видов движений).

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол. Технические приемы и тактические действия выполняются так, как и в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными и содействовать повышению надежности игровых навыков и их эффективности. Специальные упражнения делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и на подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. Сюда же относятся имитационные (выполнение технического приема без мяча). Общеразвивающие упражнения используют для решения задач общей физической подготовки.

Применяя обширный арсенал средств, объединенных по видам подготовки, в конечном счете необходимо добиться того, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, можно было бы реализовать в единых игровых навыках, где слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т. д.

Недостаточно на хорошем уровне решать задачи автономно в каждом виде подготовки (физической, технической и т. д.) и считать, что в учебных двусторонних играх эффект проявится сам по себе. Взаимосвязь сторон подготовки возникает при помощи специального, целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле ставится задача об интеграции всех качеств, умений и знаний. Значимость ее настолько велика, что в системе подготовки волейболистов выделяется специальный раздел — интегральная подготовка.

Ведущими средствами служат упражнения на стыке двух видов подготовки, а также учебные, контрольные и календарные игры с системой заданий и установок на игру. Главные методы интегральной подготовки — метод сопряженных воздействий, игровой и соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются

спортивные соревнования по волейболу. Смысл всей работы в этом направлении состоит в том, чтобы достигнуть «взаимопроникновения» основных сторон подготовки при ведущем значении метода сопряженных воздействий.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается в следующих аспектах. Во-первых, это развитие физических способностей, необходимых для конкретного технического приема. Во-вторых, развитие физических способностей в рамках структуры технических приемов. В-третьих, это развитие специальных физических способностей применительно к отдельным техническим приемам через многократное повторение технического приема при повышенной интенсивности (превышающей соревновательную).

Необходимо достижение единства технической и тактической подготовки. Чем совершеннее техника, тем в большей мере волейболист сможет реализовать потенциал своих физических способностей. Чем совершеннее тактическая подготовка и богаче технический арсенал, тем большими возможностями располагает спортсмен и команда в целом для максимального использования уровня технической подготовленности.

В ходе учебно-тренировочного процесса имеет место последовательное чередование взаимосвязи основных сторон подготовки. Первоначально решаются специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности. Затем решаются вопросы взаимосвязи — содействии решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, наконец, все три вида подготовки (учебные игры, соревнования).

Подготовка спортсменов может считаться эффективной только в том случае, если они в полной мере и уверенно будут применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. При помощи системы заданий, которые ставятся перед занимающимися во время учебной игры, достигают того, что все виды технических приемов и тактических действий целенаправленно воспроизводятся в игровой обстановке. С учетом задания противник создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или в защите. Например, для осу-

ществления нападения с первой передачи или с откидки «противник» часто посылает мяч через сетку без удара — передачей. Если задание состоит в организации взаимодействий выходящего с задней линии из зоны 5 с игроками зон 4 и 3, то подача должна быть направлена в зону I и т. д. Процесс обучения осуществляется также и во время контрольных игр и соревнований. Это достигается с помощью так называемых «установок на игру» и последующего разбора игр.

Очень важно правильно определить роль и место спортивных соревнований в подготовке спортсменов-волейболистов. Спортивные соревнования органически входят в систему подготовки волейболистов они являются не только целью тренировки, но при умелом использовании — эффективным средством специальной подготовки. Более того, в настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактического мастерства, ибо воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Таким образом, умелое сочетание тренировочного процесса и продуманного календаря спортивных соревнований обеспечивает непрерывное накопление и улучшение показателей работоспособности организма и правильное развитие спортивной формы. Поэтому в отечественной и зарубежной спортивной практике в последние годы наблюдается тенденция к увеличению соревновательной подготовки.

В годовых циклах контрольные и подводящие соревнования служат основным средством соревновательной подготовки к главному соревнованию года, а в многолетнем цикле главные соревнования года — чемпионат СССР, Европы, мира — являются средством подготовки к завершающему соревнованию цикла — олимпийским играм. Необходимо добиваться оптимального сочетания перечисленных видов соревнований с учетом закономерностей становления навыков игры, всех видов подготовки и достижения пика спортивной формы применительно к специфике волейбола.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие силы и скоростно-силовых качеств

1. *Метод кратковременных усилий.* Выполняются упражнения с отягощениями, в которых волейболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) и при усилиях 80—95% от максимального уровня (околопредельные или большие усилия). Предельные усилия выполняются не больше одного раза в одном подходе, околопредельные — до трех раз.

2. *Непредельные (30—50% от максимальных) усилия,* но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

3. *Сопряженный метод.* Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение нападающего удара с отягощением на руках, или ногах, или всего тела.

4. *Круговая тренировка.* Организуются 6—12 «станций». Упражнения подбираются так, чтобы в работу по следовательно вовлекались основные группы мышц, как сгибатели, так и разгибатели. Задания индивидуализированы для каждого волейболиста (по количеству раз или по времени). Вначале начинают с 50—60% от максимума, по мере повышения уровня подготовленности, дозировку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

*

Методы развития быстроты.

1. *Повторный метод.* Суть его сводится к выполнению упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей ее быстротой. Учитывая большую роль быстроты реакции в волейболе, следует раздельно выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту выполнения отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота; обычно это время от 5 до 15—20 сек. Период отдыха между упражнениями колеблется от 30 сек. до 5 мин.

п зависимости от характера упражнений и состояния волейболиста.

2. *Увеличение скорости движущегося объекта.* Например, при обучении приему мяча вначале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами — нижней, верхней на точность, на силу и, наконец, нападающим ударом.

3. *Увеличение внезапности появления объекта.* Например, прием мяча, когда противоположная площадка закрыта шторой. Вначале мяч посылают передачей и по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость полета мяча увеличивают; затем прием мяча от подачи и, наконец, от нападающего удара.

4. *Сокращение расстояния до движущегося объекта.* Например, игрок принимал мяч у лицевой линии от нападающего удара с далекой передачи от сетки, затем мяч при передаче посылается все ближе к сетке, после этого игрок при приеме располагается все ближе к сетке.

5. *Увеличение числа возможных изменений обстановки.* Вначале игрок реагирует на два сигнала двумя ответными действиями, затем на три — тремя и т. д. Здесь незаменимы специальные устройства типа «электротренижер» и др.

6. *Сопряженный метод.* Например, перемещения с отягощением и т. п.

7. *Выполнение упражнений в затрудненных условиях.* Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т. п.

8. *Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью.* Примером могут служить бег под уклон, за лидером и т. п.

9. *Круговая тренировка.* Упражнения подбираются так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.

10. *Игровой метод.* Выполнение упражнения на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

11. *Соревновательный метод.* Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

Методы развития выносливости — общей и специальной.

Общая выносливость помогает успешно справляться с продолжительной работой на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях, быстрее восстанавливаться. Специальная выносливость позволяет бороться с утомлением, способствует эффективному применению технических приемов и тактических действий в учебных играх и соревнованиях, обеспечивает надежность игровых навыков. Вот некоторые из этих методов.

1. *Переменный метод.* Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т. п.

2. *Повторный метод.* Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха. Например, серии приема мяча от нападающего удара, серии блокирования при частом чередовании ударов, повторное пробегание отрезков дистанции и т. д.

3. *Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.* (Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно.) Увеличение числа тренировочных передач, подач, нападающих ударов, блокирование по сравнению с игровыми (например, работа со связующим двумя мячами, непрерывное чередование ударов и т. п.).

4. *Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.* Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. *Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.* Волейболисту приходится последовательно выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях. Этой же цели может служить и круговая тренировка. Для воспитания игровой выносливости волейболисты имитируют технические приемы, а также сами выполняют приемы (подачи, приема мяча на страховке, блокирования нападающего удара).

6. *Интервальный метод.* Игроки стремятся провести двустороннюю игру в двух партиях с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями вначале

дается большой, затем сокращается. Цель состоит в том, чтобы игроки смогли провести с повышенной интенсивностью две партии, затем три и т. д.

Методы развития ловкости

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх изменяются границы площадки, величина дистанции, количество играющих.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и др.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Особенно эффективны переключения в технических приемах и тактических действиях. Примеры: а) игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар, затем снова ставит блок; б) команда принимает мяч с подачи, нападает, защищается, затем нападает в доигровке.

Методы развития гибкости

Общая подвижность в суставах (гибкость) развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняемых с большой амплитудой. Специальную подвижность (гибкость суставов, которые участвуют в выполнении технических приемов) тренируют упражнениями, соответствующими специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемыми с большей амплитудой.

Упражнения на гибкость делятся на две категории: активные и пассивные. Активные выполняются без отягощений и с отягощениями, пассивные — с помощью партнера или также с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4—5 движений с постепенным увеличением амплитуды.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ознакомление с разучиваемым приемом

1. Личный показ преподавателя дополняется демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок, схем, макетов площадки и т. д.

2. Объяснение должно быть кратким и понятным для занимающихся. Обычно объяснение чередуется с показом. Применяются также пробные попытки занимающихся выполнить технический прием. Они способствуют формированию первых двигательных ощущений, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Изучение приема в упрощенных условиях

1. *Метод целостного обучения.* Занимающиеся выполняют технический прием сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получать хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно данный метод применяется при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. *Метод обучения по частям.* Технический прием разделяют на составные, выделяя при этом основное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует длительное время задерживаться на изучении отдельных частей приема, надо по возможности быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. При первоначальном обучении важно облегчить условия выполнения технического приема, не нарушая его основной структуры. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: они должны быть близки к техническому приему, а по степени упрощения соответствовать силам и возможностям занимающихся. Велика роль при этом специального оборудования (обучающие устройства, тренажеры и т. п.).

3. *Методы управления.* К ним относятся распоряжение, световое и звуковое лидирование (ритм шагов в нападающем ударе), зрительные и звуковые сигналы, зри-

тельные ориентиры (направление разбега при ударе, место отталкивания при блокировании).

4. *Методы срочной информации.* Очень важно довести до сведения занимающихся результаты выполнения технического приема (зажигание лампочки при ошибочной передаче, сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т. п.).

Изучение приема в усложненных условиях

1. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий — их постепенное усложнение.

2. Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения).

3. Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений).

4. Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

5. Игровой и соревновательный метод.

6. Сопряженный метод. Здесь задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

7. Круговая тренировка

8. Методы, применяемые на втором этапе, но с иной направленностью: с их помощью совершенствуют технику, отдельные звенья приемов, исправляют ошибки.

Закрепление приема в игре

1. Анализ выполненных движений. С применением видеомэганитофона, киносъемки, специальных видов записи игры (графическая, с помощью мэганитофона).

2. Специальные задания по технике в учебной игре.

3. Игровой и соревновательный метод.

4. Интервальный метод (описание было дано раньше).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе тактической подготовки применяются те же методы, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывается специфика тактики. При показе используются макеты площадки, кинокольцовки, фильмы. В упрощенных условиях сложные тактические действия изучаются по частям, с применением сигналов, ориентиров и т. д. Усложняют условия с помощью приборов и специальных устройств, например при обучении нападающему удару и блокированию применяют электротренажер. При сопряженном методе на первый план выступает тактика, однако условия проведения упражнения и дозировка способствуют совершенствованию техники игры. На этапе закрепления изученных тактических действий применяется метод анализа действий своих и противника. Для этого применяется система записи игровых действий, видеоманитофон, зенитная киносъемка. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом). Особое место занимает метод переключения в тактических действиях — от нападения к защите и от защиты к нападению. Большой эффект дают многократные переключения в сжатых временных рамках и по сигналу.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Лекции и семинары по отдельным вопросам.
2. Изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т. д.).
3. Беседы с волейболистами, тренерами, представляющими другие виды спорта.
4. Наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного.
5. Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.
6. Просмотр кинограмм, фильмов, видеозаписей, прослушивание записей на магнитофоне, изучение этих материалов.
7. Решение тактических задач.

В теоретической подготовке ведущая роль принадлежит тренеру, который и организует специальные занятия. Однако в практике теоретическая подготовка еще

недооценивается, считается, что «тренер думает за всех». А это наносит ущерб подготовке волейболистов и снижает качество тренировочной работы.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Игровой метод.
2. Соревновательный метод.
3. Участие в официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки. Здесь имеет значение умелое использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
11. Контрольные игры с «гандикапом».
12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях
13. Соревновательный метод.
14. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и в конечном счете добиваться успеха на соревнованиях.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В общем объеме тренировочной работы физическая подготовка должна занимать не менее 25% времени даже в соревновательном периоде. В подготовительном же периоде, особенно в первой половине, ей отводится до 65—70% времени. В зависимости от состояния волейболиста в любой период учебно-тренировочной работы объем и направленность физической подготовки могут быть увеличены или снижены.

Сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота — все эти качества волейболиста должны быть пропорционально развиты. Нет надобности подробно описывать их, ограничимся некоторыми замечаниями.

Каждый занимающийся должен знать, на развитие какой группы мышц направлено упражнение. Только полностью осознанное упражнение, его дозировка, место в общей системе физподготовки даст требуемый эффект. В этом спортсмену помогут теоретические занятия, в частности по анатомии.

Нельзя забывать, что резкие переходы из состояния относительного покоя (сидел, лежал и т. п.) к физическим упражнениям, требующим больших усилий, могут привести к серьезным травмам.

Мышцы обладают внутренним трением (спортсмены называют его вязкостью), которое возникает при движении частиц мышечной ткани. Чем больше трение частиц мышечной ткани, тем менее эластичны мышцы. Эластичность увеличивается с увеличением температуры тела. Следовательно, перед тренировкой необходима разминка. Она повышает температуру тела, уменьшает вязкость мышц и увеличивает их эластичность, способствует активизации физиологических процессов, которые обеспечивают мышечную деятельность, улучшают работоспособность мышц.

Чем ниже температура внешней среды, тем более длительной, интенсивной и тщательной должна быть разминка. Разминаться надо в теплых костюмах, чтобы сохранить тепло в суставах и в непосредственно работающих мышцах.

Хорошая разминка предохраняет от травм мышцы и сухожилия. Но и после хорошей разминки упражнения на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств надо начинать осторожно.

Во время игры волейболисту приходится много прыгать, перемещаться различными способами, делать движения, заимствованные из акробатики, фехтования и т. п. Для выполнения таких движений требуются сила, быстрота, ловкость, хорошая координация. Все эти качества у волейболистов тесно взаимосвязаны.

Как, не обладая силой, можно высоко прыгнуть, принять сильный мяч, послать его на сторону соперника?

Развивать мышцы лучше всего постепенным увеличением количества повторений упражнения и увеличением нагрузки. Первое развивает преимущественно выносливость, второе — силу.

Вот пример. Увеличиваем количество приседаний до определенного уровня — растет сила, но главным образом все-таки развивается выносливость.

Для развития собственной силы надо постепенно периодически увеличивать нагрузку, положив на плечи гриф от штанги или другое отягощение. Так развивают силу мышц, участвующих в прыжке. Но волейболистам нужны мышцы не только сильные, но и «быстрые». Сделать их такими помогут силовые упражнения, выполняемые на предельной скорости. Например, из положения приседа — выпрыгивание с гирей в руках весом 16 или 32 кг и т. п.

Существует еще изометрический метод развития силы. Заключается он в попытках «преодолеть непреодолимое». Скажем, упираясь в стенку, стараться ее сдвинуть или, сидя на стуле и взявшись руками за сидение, стараться поднять себя.

Изометрическое упражнение не должно длиться более 5—6 секунд. В перерывах между такими упражнениями (напряжениями) необходимо расслабиться. Можно придумать множество самых разнообразных изометрических упражнений, направленных на развитие силы отдельных групп мышц. Силовые и особенно изометрические упражнения рекомендуется применять в конце занятия и обязательно регулярно.

Матчи волейбольных команд подчас продолжаются длительное время, до 2—2,5 часа. Чтобы выдержать напряжение на протяжении таких матчей, нужна незаурядная выносливость.

Различают два условных вида выносливости: общую и специальную. Образно говоря, у каждого вида спорта «своя» специальная выносливость. Развивается специ-

альная выносливость тренировками в данном виде спорта или схожими с ним по характеру движений и нагрузкам упражнениями. Общая выносливость позволяет спортсмену длительное время сохранять работоспособность при любых нагрузках. Для развития общей выносливости хороши бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

В каждое занятие рекомендуется включать бег продолжительностью от 10 до 20 мин, лучше кроссы.

На тренировочных занятиях между упражнениями по физической и технико-тактической подготовке рекомендуется давать упражнения на расслабление.

Требования точного выполнения упражнений воспитывают своеобразное чувство положения тела и отдельных его частей в пространстве. В этом далеко не последнюю роль играет тренированность вестибулярного аппарата, иначе — вестибулярная устойчивость. Для развития этого качества применяются упражнения на специальных снарядах — батуте, карусели, рейнских колесах и т. п.

Но можно обойтись и без «техники». Любые упражнения, связанные с поворотами, — кувырки в разные стороны, ходьба и бег с поворотами на 180° и 360°, прыжки с подкидного моста или в глубину с различными поворотами — способствуют развитию вестибулярного аппарата.

Очень полезны упражнения, которые выполняются без зрительного контроля. Например: глаза закрыть, руки развести в стороны на высоте плеч, ноги раздвинуть на ширину плеч. Открыть глаза и проверить правильность выполнения задания. Исправить ошибки. Занять исходное положение и повторить задание.

Наиболее эффективными, максимально приближающими спортсменов к игровой обстановке являются комбинированные упражнения. Например — после выполнения одного или двух кувырков вперед повернуться на 180° и принять двумя руками снизу мяч (его набросит партнер или тренер), направив его в заданную точку. Такого рода упражнений каждый тренер может придумать множество. Главное четко представлять, для чего оно дается. Движения в упражнении могут сочетаться в любых комбинациях, но всегда заканчиваться выполнением игрового приема.

Всесторонняя координация движений и вестибуляр-

ная устойчивость создают благоприятные предпосылки для овладения техникой игровых приемов. Нельзя забывать, что только тренировка целой группы мышц дает желаемый результат в развитии того или иного физического качества. Развивая, скажем, прыгучесть, надо заботиться о подборе упражнений для мышц поверхностей бедра как передней, так и задней.

При приседаниях с отягощениями под пятку подставляется подкладка, чтобы снять с ахиллесовых сухожилий растягивающие усилия. При болезненных ощущениях в этих сухожилиях беговые и прыжковые упражнения на мягкой дорожке делать нельзя.

Выполняя упражнения на растягивание и гибкость, доводить до предельной амплитуды их следует постепенно.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Для мышц туловища и живота

1 Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног, с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.

2. Подъем прямых ног из положения виса.

3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.

4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.

6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.

7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.

8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.

9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).

10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног — «велосипед».

11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклоны туловища назад.

12 Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.

13 Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.

14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.

15. Из положения лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их,

б) круговые движения ногами;

в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно до ставить прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад—«ласточка» То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

% 1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола,

9. Жим веса лежа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.

13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

15. Исходное положение* первый партнер — ноги врозь, руки в стороны, второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед- первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18 Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1 Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6 Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.

8 Подъем на носки с отягощением

9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.

10. То же, но с отягощением.

11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми

12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.

13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед че-

рез различные препятствия гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.

14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой Садиться на пол и вставать в исходное положение.

15. Ноги широко врозь Глубоко присесть на левой ноге Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги
2. То же, но с отягощением.
- 3 Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги
- 4 Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое
5. То же, но с отягощением.
- 6 Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку Подъем туловища вверх
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч
8. В выпаде — прыжком менять положение ног
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Упражнения на расслабление

- 1 Лежа на полу, расслабить все мышцы туловища, рук, ног
- 2 Из положения руки вверх «уронить» расслабленные руки
- 3 В стойке на лопатках поочередно расслаблять ноги. «Уронить» голень, затем бедро
- 4 В основной стойке поочередно расслаблять ноги. Руки расслабленно висят вдоль туловища.
- 5 Стоя на одной ноге, делать размашистые движения расслабленной ногой в стороны, со взмахами и без взмаха рук.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Есть такие понятия «подвижный» и «неподвижный» волейболист. «Подвижный» легко, непринужденно ориентируется, быстро реагирует на изменения игровой обстановки и, сообразуясь с этим, перемещается по площадке. Подвижность зависит от тактической грамотности игрока, его готовности к перемещению, навыков перемещаться различными способами (бегом, приставными или скрестными шагами и т. д.). Волейболист, освоивший технику различных видов перемещений, успешно применяет их и на площадке.

При тренировке перемещений следует уделить особое внимание различным вариантам разбега для нападающего удара Выпрыгивать на удар, например, лучше под углом к линии разбега

Выработка вариативности разбега поможет волейболисту в дальнейшем своевременно начинать разбег для нападающего удара и вовремя вносить в разбег коррективы при неточной передаче.

Примерные упражнения

1 Перемещаясь приставными шагами в сторону от боковой линии площадки, дотронуться до условного предмета и двигаться в обратную сторону Ноги все время согнуты, туловище несколько наклонено вперед, плечи свободно опущены, руки согнуты в локтевых суставах.

2 Перемещение в сторону приставными шагами за кончить кувырком

При последнем широком шаге (выпаде) игрок группируется голову наклоняет к груди, спину округляет. Перед кувырком не следует гасить скорость перемещения Во время кувырка нельзя «раскрываться» можно получить ушибы головы, рук, ног, да и сам куврок не получится. После кувырка занять исходное положение для выполнения верхней или нижней передачи.

3 Перемещение приставными шагами вдоль сетки и имитация блокирования в трех зонах. Ладони — на уровне головы Взгляд — на сторону соперников Последний шаг — ногой, в сторону которой происходит перемещение. Ширина последнего шага должна быть доста-

точной для погашения силы инерции, чтобы прыжок при блокировании получился строго вертикальным.

Сделав последний шаг, ноги согнуть в коленях, изгот-овиться к прыжку Руки выносить над сеткой без пред-варительного замаха.

4 Разбег к сетке для нападающего удара. Сделав последний шаг, выпрыгнуть под углом к линии разбега и имитировать нападающий удар.

5 Разбег к сетке для нападающего удара. Прыжок с замахом для удара, поворот в воздухе боком к сетке, имитация передачи двумя руками в прыжке.

Упражнение может быть удачно выполнено только при строго вертикальном прыжке. Повороту туловища в воздухе будет способствовать энергичный замах бьющей руки Другая рука после взмаха при толчке остается на уровне головы.

Это лишь несколько типичных упражнений По их об-разцу каждый тренер может смонтировать и другие.

ПОДАЧИ

Подача — единственный технический прием, который выполняется игроком в полном смысле самостоятельно, начиная от выбора места и кончая ударом по мячу.

Правила соревнований гласят: подача производится только с определенного места; перед ударом мяч должен быть подброшен; удар по мячу наносится одной рукой.

При совершенствовании техники выполнения подачи необходимо обратить внимание на следующее:

игроку лучше всего определить постоянную, удобную для него точку подачи;

% перед подачей следует взглянуть на сторону против-ника, но с момента подброса и до удара по мячу — неот-рывно смотреть на мяч.

Во время тренировок подброс мяча надо отработать до автоматизма, ибо от этого во многом зависит и успеш-ное выполнение подачи Мяч не следует подбрасывать высоко. Бьющая рука — в положении замаха. Мяч нахо-дится чуть впереди и на высоте вытянутой бьющей руки Кисть закреплена в лучезапясном суставе — предплечье и кисть руки представляет собой как бы «одну дощечку». Удар по мячу производится твердой ладонью

Отдельные элементы подачи при совершенствовании

ее на тренировках следует повторять по 20—30 раз под-ряд.

В дальнейшем серии из 5—6 подач можно чередовать с выполнением других технических приемов — ведь в иг-рах больше 3—5 раз подряд подавать не приходится

На тренировках подачи уделяется внимание отработ-ке ее силы, направления, траектории. Направление мяча по разным траекториям, на разное расстояние развива-ет мышечное чувство при различных усилиях и глазомер. Как подготовительные упражнения могут служить бро-ски разных по весу предметов на заданное расстояние.

Примерные упражнения

1 Мяч подается близко к сетке (Ударное движение отрывистое, четкое, «твердой ладонью»),

2. К самой лицевой линии.

3 Поочередно близкое к сетке и к лицевой линии.

4; Изменение траектории полета мяча:

траектория проходит на высоте плеч принимающего игрока, стоящего в 4—5 м от сетки;

траектория проходит выше головы игрока, стоящего п 7—8 м от сетки, мяч опускается около лицевой линии.

В этих упражнениях вместо игроков можно ставить борцовские манекены или мишени, высота которых равна человеческому росту.

ПЕРЕДАЧИ

Общим для верхних и нижних передач является бы-строе перемещение в точку встречи с мячом и занятие исходного положения.

С последним шагом игрок занимает исходное поло-жение для передачи, визуально уточняет ее направле-ние, наконец, ловит сигнал партнера о характере пере-дачи. Исходное положение туловища, рук, ног не долж-но раскрывать тактического замысла передачи. Строго вертикальное положение туловища, устойчивость стой-ки, заключительное движение кистей рук являются глав-ными условиями. Вертикальное положение туловища со-здаст благоприятные условия для передачи мяча вперед, над собой, за голову. При передачах вперед движение рук заканчивается активным сгибанием в лучезапястных суставах (кисти «закрываются») над собой и за голо-

ву — кисти открыты; за голову — плечи слегка отводятся назад, руки разгибаются вверх-назад, грудь прогибается. При длинных и высоких передачах ноги активно разгибаются до полного выпрямления.

Для развития периферического зрения можно дать такое задание во время передачи сосчитать количество окон, стульев в зале; определить, какого цвета стены. Обстановку в зале можно менять на каждое занятие.

Развитию периферического зрения способствуют и следующие упражнения:

1. На одной стороне площадки в произвольных направлениях и с произвольной скоростью перемещаются 6—7 человек, выполняя верхнюю передачу. У каждого свой мяч. Задача у всех одна — не сталкиваться при перемещениях.

2. На одной стороне площадки находятся 5—7 человек. Каждому присваивается порядковый номер. Занимающиеся свободно перемещаются по площадке. Мяч передается по порядку номеров: от первого — второму, от второго — третьему и т. д. При получении мяча вторым номером третий должен остановиться, чтобы партнер увидел, куда направить мяч. Когда мяч получает третий, останавливается четвертый и т. д. Таким образом, каждый игрок должен следить за двумя партнерами — за тем, от кого принимает мяч, и за тем, кому его отдает.

Верхние передачи (примерные упражнения)

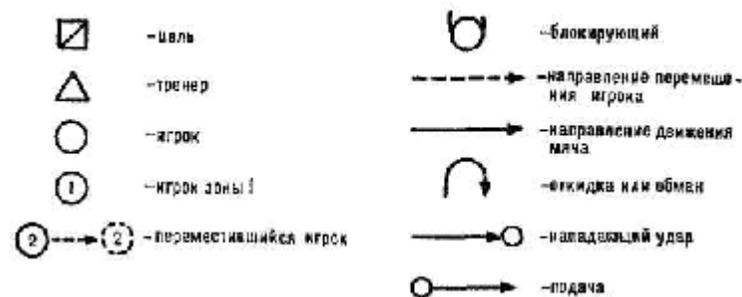
1. Стоя в 1,5—2 м от стены, выполнять верхнюю передачу в стену на высоту 3—3,5 м, контролируя свое временное перемещение игрока к мячу, взаимное расположение туловища, рук, мяча, работу ног волейболиста.

2. Попеременная верхняя передача над собой и в стену.

3. Верхняя передача с продвижением вперед и в стороны. Во время выполнения передач смотреть по сторонам. После перемещения зафиксировать стойку.

4. Передача в парах. Расстояние 4—6 м (рис. 1). Здесь надо следить за тем, чтобы мяч падал сверху; за своевременным принятием правильного исходного положения перед передачей мяча; наконец, за тем, чтобы:

Условные обозначения:



ноги были согнуты и мяч принимался на уровне верхней части лица.

5. Передача в тройках — «треугольник» (рис. 2). Расстояние между партнерами 4—6 м:

- партнеру, стоящему справа;
- партнеру, стоящему слева.

При передаче игрок поворачивается в сторону передачи.

6. Встречная передача в колоннах (рис. 3). Расстояние между колоннами 4—6 м. Следить за правильной стойкой, своевременным выходом под мяч, работой ног.

7. Передача с выходом вперед (рис. 4). Тренер стоит у сетки и набрасывает мяч в зону 1 (5) на расстоянии 1—1,5 м перед игроком. Игрок должен выйти вперед и передать мяч тренеру в зону 3 так, чтобы мяч опускался со средней траекторией. Обратить внимание на своевременный подход игрока к мячу и правильное положение рук, ног, туловища при передаче. Следить, чтобы игрок не начинал выхода вперед до броска мяча тренером. Передача должна быть направлена вверх-вперед; для этого туловище игрока должно быть расположено вертикально.

8. Встречная передача в колоннах вдоль сетки с переходом игроков в противоположную колонну (рис. 5).

9. Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 4, из зоны 4 в зону 6 (рис. 6). Игроки меняются местами по ходу мяча.

10. Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 2, из зоны 2 в зону 6 (рис. 7).

Обратить внимание, чтобы передача - в зону 3 была на

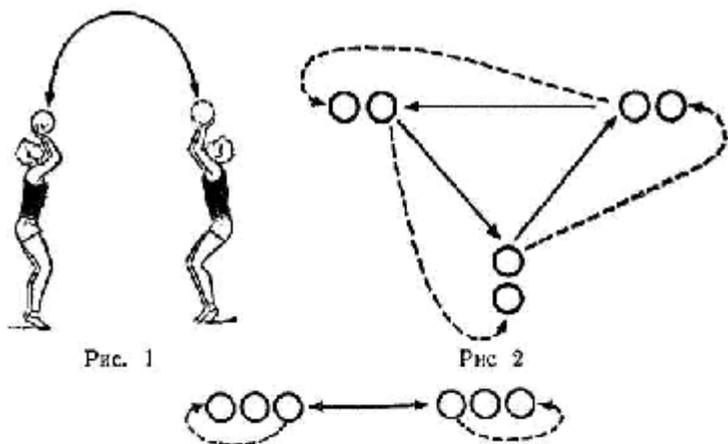


Рис. 1

Рис. 2



Рис. 3

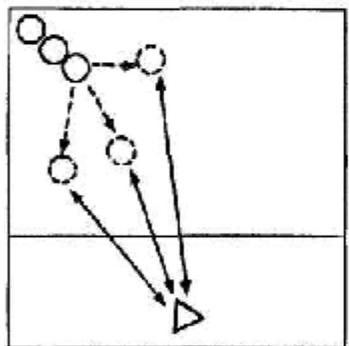


Рис. 4

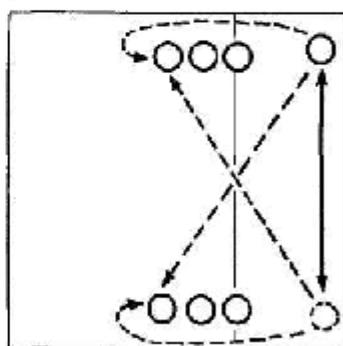


Рис. 5

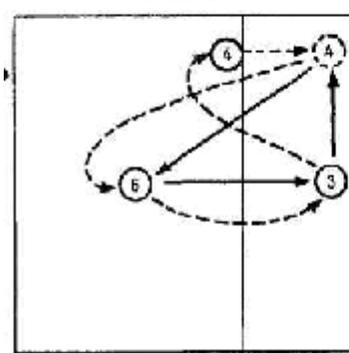


Рис. 6

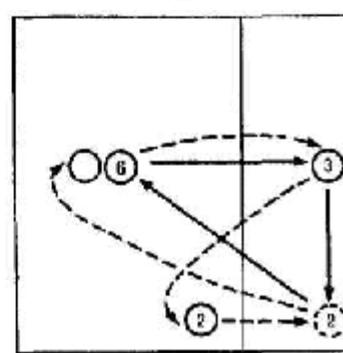


Рис. 7

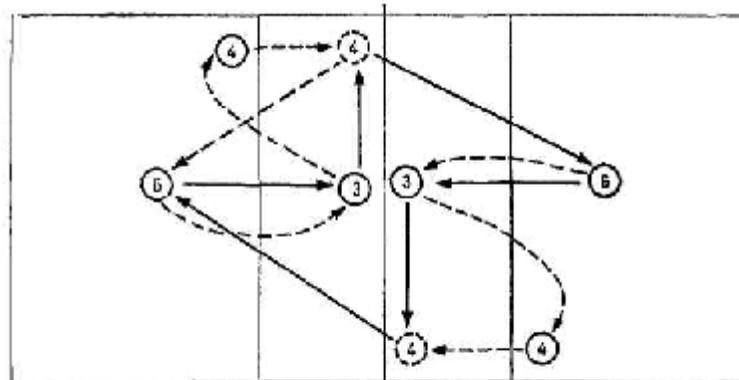


Рис. 8

расстоянии 0,5—1 м от сетки и мяч опускался на игрока. Игрок зоны 3 должен при передаче обязательно повернуться лицом в сторону направления мяча, т. е. в сторону зоны 4 или 2. Передача в зону 4(2) должна быть выполнена так, чтобы мяч обязательно поднялся на 1—1,5 м над верхним краем сетки и опускался бы перед игроком, стоящим в зоне 4(2), создавая тем самым игроку возможность следить за мячом и площадкой противника. Это имеет в игре большое значение.

11. Направление передач и перемещение игроков те же, что и в предыдущих упражнениях, только начинается упражнение в зоне 1 или 5.

12. В упражнения 9, 10, 11 вносится добавление: из зоны 2 или 4 мяч не возвращается на свою площадку, а перебивается в соответствующие зоны на противоположную сторону (рис. 8). Смена мест игроками производится на своей стороне.

13. Усложнить предыдущее упражнение можно введением в действие второго мяча. Упражнение полезно тем, что увеличивается темп его выполнения и заставляет игрока предельно мобилизовать внимание.

14. Упражнение в тройках с включением передачи за голову. Игроки располагаются на одной прямой на расстоянии 2—3 м друг от друга. Первый передает второму, второй передает назад за голову третьему, а тот и возвращает мяч первому (рис. 9).

15. Передача за голову из зоны 3 в зоны 4 и 2 в упражнениях 9 и 10. Обязательно следить за тем, чтобы

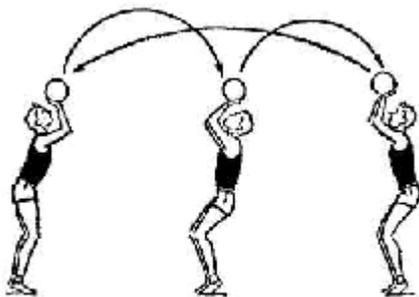


Рис 9

туловище было вертикальным, плечи отводились назад при небольшом прогибе» груди. Игрок встает строго боком к сетке. При совершенствовании верхних передач следует обращать внимание на быстрое перемещение игроков, правильное исходное положение и мягкость движений при выполнении передачи.

Нижние передачи

В практике применяются термины — «прием снизу», «передача снизу», объединенные понятием «нижние передачи».

Прием осуществляют при подачах и нападающих ударах противника. В этих случаях игрок, направляя мяч в желаемом направлении, одновременно амортизирует силу удара.

При передачах или перебивках мяча на сторону противника игрок прилагает необходимые усилия для направления мяча в нужном направлении и на определенное расстояние.

При приеме и передаче кисти сомкнуты («в замок»), предплечья развернуты вперед. Мяч соприкасается с нюкней частью предплечий, или, как принято говорить, принимается «на манжеты». Но иногда игроку приходится принимать мяч, который пролетает в стороне от него. В этом случае туловище разворачивается в сторону мяча, руки, сложенные вместе, разворачиваются принимающей поверхностью навстречу мячу. При этом туловище наклоняется в противоположную от мяча сторону, что способствует подниманию плеча руки, в сторону которой летит мяч, и опусканию противоположного. Таким образом, облегчится разворот принимающей поверхности рук навстречу мячу. При приеме летящего в стороне мяча нельзя делать руками движение парал-

лельно поверхности площадки, не разворачивая их навстречу мячу, — при этом мяч будет отбиваться в сторону.

Для совершенствования приема и передач мяча главное — помнить, куда и кому направить мяч, как бы ни был он труден для приема. Именно в этом смысл совершенствования приема и передачи мяча.

Случается принимать мяч одной рукой. При этом приеме пальцы плотно сжаты, амортизирующее усилие несут локтевой и плечевой суставы, лучезапястный же закреплен; в передающем движении активное участие могут принимать все группы мышц-сгибателей руки.

Примерные упражнения для совершенствования нижних передач

1. Передачи мяча у стены с прямым отскоком и отскоком в стороны с одновременным перемещением. Следить за быстрым перемещением игрока. Игрок должен всегда стоять на пути мяча. Стараться принимать мяч только «на манжеты».

2. Тренер набрасывает мяч игроку, стоящему в зоне 1 (6,5). Игрок возвращает мяч тренеру (см. рис. 4).

3. Тренер легким ударом направляет мяч в зону игрока. Игрок после перемещения принимает стойку и передает мяч обратно тренеру.

4. Тренер ударом направляет мяч в зону игрока. Игрок после перемещения принимает и направляет мяч в указанную цель.

5. Тренер набрасывает мяч на сетку. Игрок принимает мяч одной рукой, направляя ее в центр площадки.

Следует помнить, что мяч, отскочивший от сетки, надо принимать как можно ближе к поверхности площадки, чтобы избежать касания сетки рукой. Волейболист освобождает мячу направление отскока от сетки и, развернувшись боком к сетке, наносит удар по пролетающему мимо мячу.

Немаловажная деталь — при приеме мяча в правой половине сетки удар производится правой рукой, при приеме мяча в левой стороне сетки — левой. Тем самым происходит естественное «загребующее» движение бьющей руки по направлению к центру площадки, куда и должен направиться мяч (рис. 10).

6. Жонглирование мячом одной и двумя руками на



Рис. 10

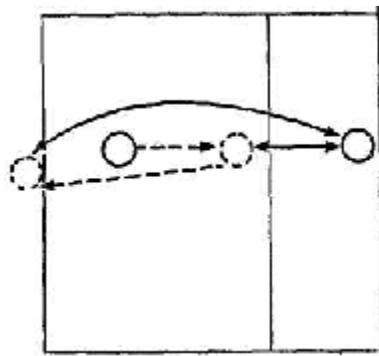


Рис 11

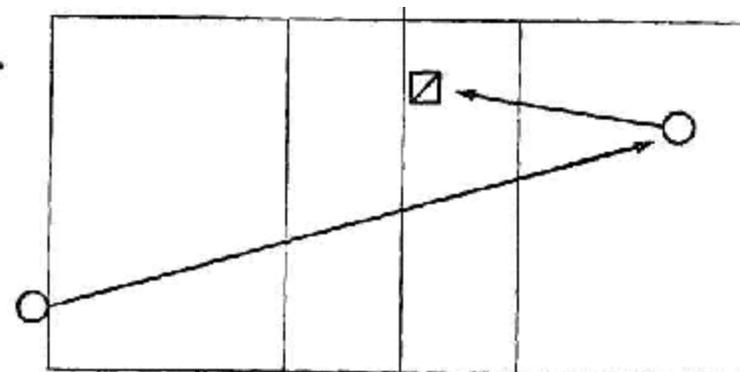


Рис 12

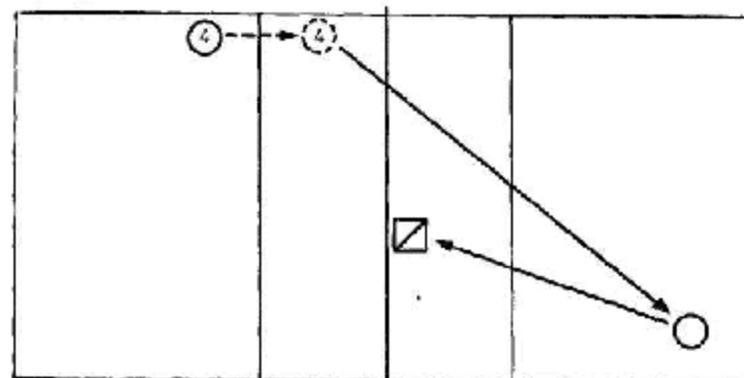


Рис. 13

месте и с перемещениями. Мяч подбивается на различную высоту. Следует избегать монотонного подбивания мяча на одну и ту же высоту и чередовать подбивания правой — левой, двумя — одной рукой.

7. Нижняя передача в парах. Мяч адресуется партнерами друг другу одной или двумя руками. Необходимо следить за перемещениями игроков и работой ног во время передачи.

8. Игроки стоят в парах на расстоянии 6—7 м: один у сетки, другой в глубине площадки (рис. 11). Игрок от сетки набрасывает мяч партнеру впереди него на 1,5—2 м. Тот выходит вперед и передает мяч обратно. Первый партнер тотчас направляет мяч по высокой траектории к лицевой линии. Второй, сделав передачу, поворачивается и бежит к лицевой линии, чтобы отбить мяч через себя партнеру к сетке.

9. То же, но мяч перебивается через сетку как можно ближе к лицевой линии и с высокой траекторией.

10. Прием мяча после подачи и направление по заданию (рис. 12).

11. Прием мяча после нападающего удара (рис. 13). Стараться после приема мяч направить по заданию.

Часто в тренировочных занятиях применяются комбинированные упражнения, т. е. такие, в которых соединяются два и более технических приемов. Такие упражнения выполняются индивидуально и с партнерами. Можно вводить в них дополнительные мячи.

Примерные индивидуальные упражнения

1. Мяч ударяется в пол. Игрок перемещается к мячу и направляет его сначала вертикально вверх нижней передачей, а затем верхней в заданную цель. Необходимо следить за быстротой перемещения, правильной стойкой перед передачами и движениями при самих передачах.

2. Игрок в зоне 5 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 6. Переместившись в зону 6, направляет мяч в зону 2 нижней передачей, а оттуда верхней в цель в зоне 4 (рис. 14).

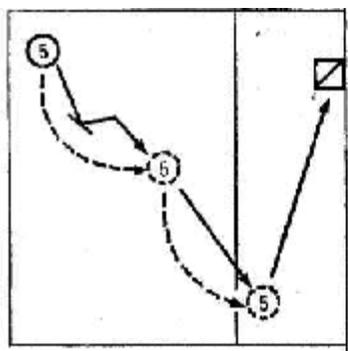


Рис. 14

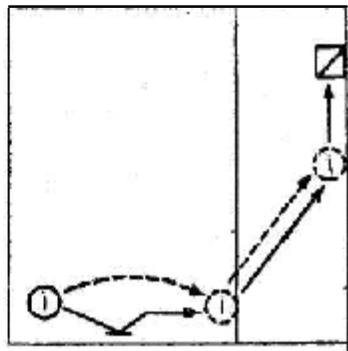


Рис. 15

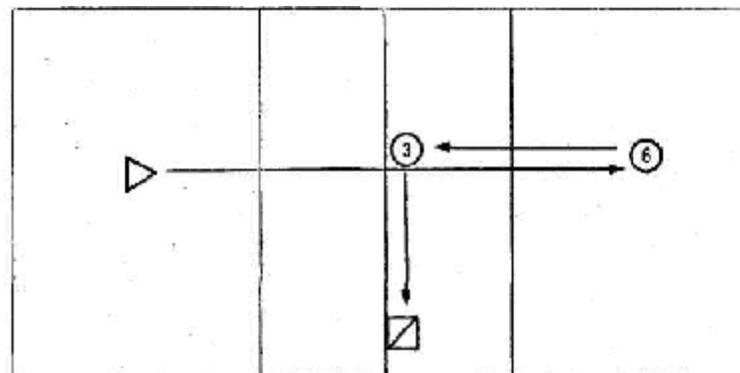


Рис. 18

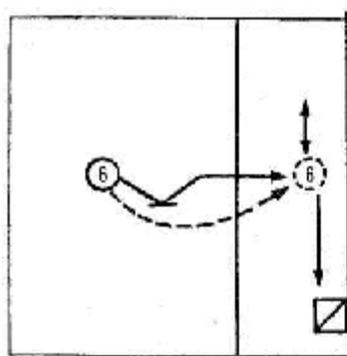


Рис. 16

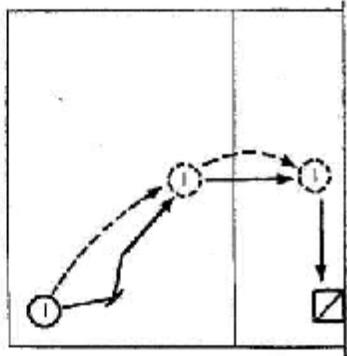


Рис. 17

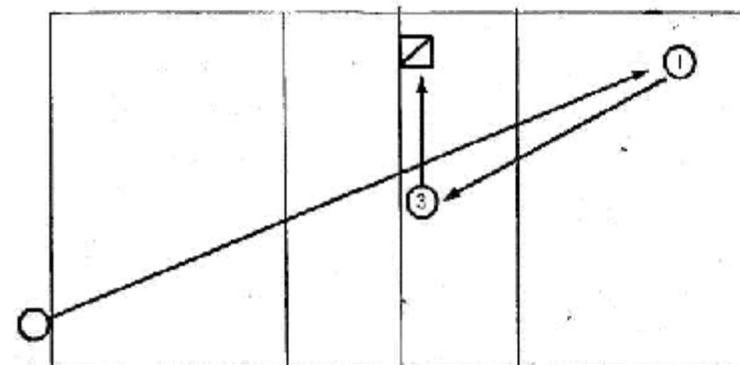


Рис. 19

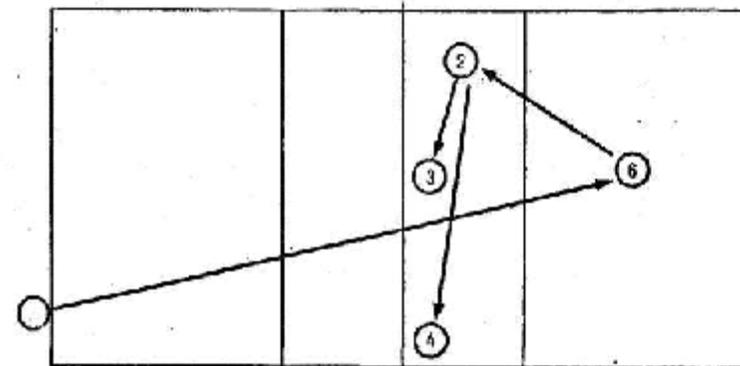


Рис. 20

3. Игрок в зоне 1 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 2. Переместившись в последнюю, направляет мяч в зону 3 нижней передачей и оттуда верхней в цель в зоне 4 (рис. 15).

4. Игрок в зоне 6 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 3. Переместившись туда же, делает нижнюю передачу над собой, затем верхней передачей через голову направляет мяч в цель в зоне 2 (рис. 16).

5. Игрок в зоне 1 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 6. Переместившись в нее, делает нижнюю передачу в зону 3, и оттуда верхней передачей направляет мяч в цель в зоне 2. При передаче из зоны 3 игрок должен по вернуться лицом в сторону передачи (рис. 17),

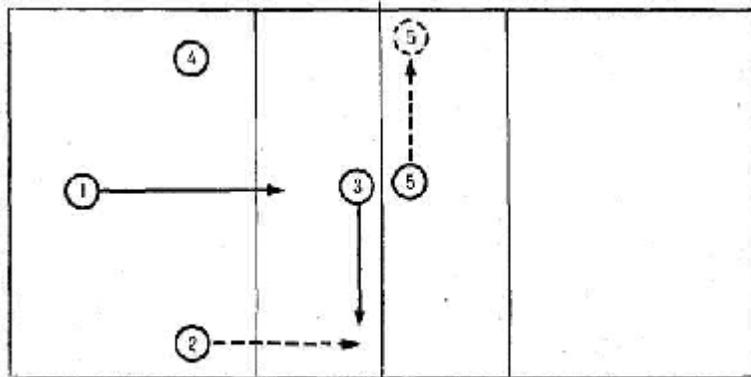


Рис. 21

6. Тренер набрасывает мяч через сетку игроку в зону 6. Тот выполняет нижнюю передачу (после приема снизу), направляя мяч партнеру в зону 3. Партнер верхней передачей попадает в цель в зоне 4 (рис. 18).

7. Игрок принимает подачу в зоне 1 и направляет мяч партнеру в зону 3. Партнер верхней передачей попадает в цель в зоне 2 (рис. 19).

В упражнениях 6 и 7 надо следить за тем, чтобы принимающий вовремя переместился к мячу, а его партнеры при верхней передаче развернулись боком к сетке, лицом в сторону передачи.

8. Игрок принимает подачу в зоне 6 и направляет мяч партнеру в зону 2. Тот выполняет передачу в зону 3 или 4 (рис. 20).

9. Игрок принимает подачу в зоне 6 (1,5) и направляет партнеру в зону 3 (рис. 21). Последний выполняет верхнюю передачу через голову в зону 2(4).

Упражнения такого плана можно применять при тренировке игроков, делающих вторую передачу после выхода из зон задней линии.

После приема подачи не следует направлять мяч по высокой траектории — игроку, делающему вторую передачу: трудно уследить одновременно за своими нападающими и за блокирующими противника.

НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности. В тренировочные занятия просто необходимо включать упражнения для совершенствования нападающего удара более слабой рукой.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, или, как еще говорят, в «мертвой точке». На ней-то он и должен наносить удар по мячу независимо от характера передачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах с низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих. Несомненно польза и от упражнений, в которых удары наносятся с удаленных от сетки передач и через шнур (ленту), натянутый выше верхнего края сетки. Самую сетку поднимать не следует — она должна оставаться постоянным ориентиром для волейболистов. Ориентиром зрительным. Игрокам же надо вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгая как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Примерные упражнения для совершенствования нападающего удара

1. С высокой или средней передачи из зоны 3(2) нанести прямой удар из зоны 4 в зоны 4, 5, 6 площадки противника.

2 Получив передачу из зоны 2, выполнить удар из зоны 3 в зоны 5, 6, 1, 2.

3. С передачи из зоны 3 нанести удар из зоны 2 в зоны 2, 1, 6.

4. Те же упражнения, но при зонном блоке соперников.

При выполнении перечисленных упражнений необходимо следить за своевременным началом разбега, скоростью шага на выпрыгивание и выноса руки для замаха, а также производством удара на максимально доступной высоте.

5. Приняв подачу в зоне 1, направить мяч в зону выхода. Сделав вторую передачу в зону 4, (характер ее устанавливается тренером) нанести нападающий удар в заданном направлении.

6. То же, но со второй передачей в зону 3.

7. То же, но второй передачей в зону 2.

Эти упражнения выполняются при пассивном или активном противодействии соперников. В них совершенствуются все технические приемы на фоне их тактического применения, отрабатываются взаимодействия игроков и уточняются принципиальные положения организации игровых действий

БЛОК

Это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен на нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

Примерные упражнения по совершенствованию блокирования

1. Игрок стоит на возвышении у сетки и держит мяч над верхним краем ее на расстоянии 5—10 см. На противоположной стороне партнер имитирует блокирование, прикасаясь ладонями к мячу.

2 То же, но при опускании после блокирования по-норнуться лицом в сторону своей площадки.

3. Игроки стоят в зонах 4, 2, 3, в первых двух — у самой боковой линии. По команде тренера игрок из зоны 4 перемещается к игроку зоны 2 и вместе с ним имитирует блокирование. То же, но с игроком зоны 4. Обратить внимание на быстрое перемещение, обязательную паузу и одновременность прыжков партнеров.

4 Игроки стоят в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и после имитации блокирования возвращается на место. Затем игрок зоны 2 перемещается в зону 3 и после имитации блокирования также возвращается на место. В это время игрок зоны 3 перемещается в зону 4, имитирует вместе с игроком этой зоны блокирование и т. д. Упражнение может выполняться в обе стороны по несколько раз.

5. Игроки стоят на прежних исходных позициях. По сигналу тренера (лучше зрительному) игроки зон 3 и 2 перемещаются навстречу друг другу в точку, заранее обусловленную или указанную тренером по ходу выполнения упражнения. Сойдясь вместе, игроки после паузы имитируют блокирование.

6. Упражнения те же, но при имитации блока мячи побрасываются с противоположной стороны. Блокирующие, пользуясь правом переноса рук, отбивают мячи обратно.

Следить, чтобы блокирующие, отбивая мяч, не касались сетки руками, но обязательно переносили руки через сетку.

7. Блокирующие стоят в зонах 2 и 4. Партнеры имитируют нападающий удар с переводом⁴ в зоне 4 — влево, в зоне 2 — вправо. Блокирующие должны поставить блок, соответственно развернув ладони. При ударе из зоны 4 внутрь разворачивается ладонь правой руки, из зоны 2 — левой.

Из практики известно, что при блокировании большую роль играет вестибулярная устойчивость. Установлено, что игроки с хорошей вестибулярной устойчивостью при блокировании таких ошибок, как переступание средней линии, касание сетки, столкновение с партнерами, почти не допускают,

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстрой сложности реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействию с партнерами в нападении и защите; командным действиям, характеризующимся определенным расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от возможностей самого игрока, особенностей игры противника и внешних условий.

4. Развитие способности быстро и гибко переключаться с одних тактических систем и вариантов на другие также в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Если первые две задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие будут решаться на протяжении многолетнего этапа совершенствования игроков.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТАКТИКИ

Тактика игры — это целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки. Развитие тактики игры определяется ростом технического мастерства игроков. Жизнеспособность тактики — в ее гибкости и творческом использовании: умении приспособиться к особенностям конкретного противника и навязывать ему «свою» игру.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы их выполнения.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые ими в борьбе с противником.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи.

Групповые действия — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную командную задачу.

Командные действия — взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Системой игры называется определенная организация взаимодействий игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

Тактические комбинации — разученные, согласованные действия игроков, направленные на создание одному из них условий для завершения атаки.

Формы ведения игры — это характер проявления игровых действий команды, обусловленных решением определенных тактических задач. Они выражаются в активных действиях игроков, в быстром или медленном темпе игры, в умении сбивать темп игры противника и навязывать свой, в тактике замен и перерывов, в проявлении игровой дисциплины, активной борьбы.

Игровая дисциплина — подчинение действий каждого игрока командным и в то же время проявление инициативы и творчества; умение четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять собранность, умение переключаться с одних действий на другие по заданию тренера.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ

И тактика нападения, и тактика защиты подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

В свою очередь, каждая из этих групп в зависимости от форм ведения игр делится на виды. В нападении, например, индивидуальные действия делятся на действия игрока без мяча и с мячом. Виды же в зависимости от конкретного содержания игровых действий подразделяются на системы и способы. Например, система игры и нападения через игрока передней линии со второй передачи или через выходящего игрока задней линии также со второй передачи. Но и отдельные способы подразделяются на варианты и комбинации. Например, нападение со второй передачи в системе игры через выходящего игрока задней линии подразделяется на три варианта: нападение через игрока, выходящего из зоны 1, выходящего из зоны 6, наконец — из зоны 5.

ФУНКЦИИ ИГРОКОВ

В волейболе распределение игроков по функциям весьма условно, ибо правила игры требуют постоянного перехода игроков из одной зоны в другую и действия как на передней, так и на задней линии.

Однако это не значит, что распределение теряет свой смысл: надо учитывать склонности игроков, их способности для выполнения той или иной функции. Формирование игрока проходит по двум взаимосвязанным между собой направлениям: совершенствованию в универсальных навыках игры и в навыках специфических для выполнения определенных функций. Условно их можно назвать функциями основных и вспомогательных нападающих и связующих игроков.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНДЫ

При комплектовании команды подбираются игроки с учетом их сильных сторон по линиям и зонам начальной расстановки (зоны 4—1, 3—6, 2—5) в соответствии с их функциями.

Учитывается комплектование не только стартовой шестерки, но и всей команды.

К любому принципу комплектования применима любая же система ведения игры, но в разном качественном выражении.

Сейчас стартовые шестерки комплектуют так:

- 1) 3—3 (три нападающих и три связующих игрока);
- 2) 4—2 (четыре нападающих и два связующих);
- 3) 5—1 (пять нападающих и один связующий).

При комплектовании по принципу 3—3 игроки разных функций располагаются на площадке через одного.

Принцип 4—2 подразумевает расположение игроков одинаковых функций (два связующих, два вспомогательных и два основных нападающих) в противоположных зонах. Причем связующие в этом случае могут располагаться рядом как с основными, так и с вспомогательными нападающими.

Вариант 5—1 предусматривает дополнительное выполнение функций связующего игрока одним из нападающих, находящемся в противоположной от основного связующего зоне.

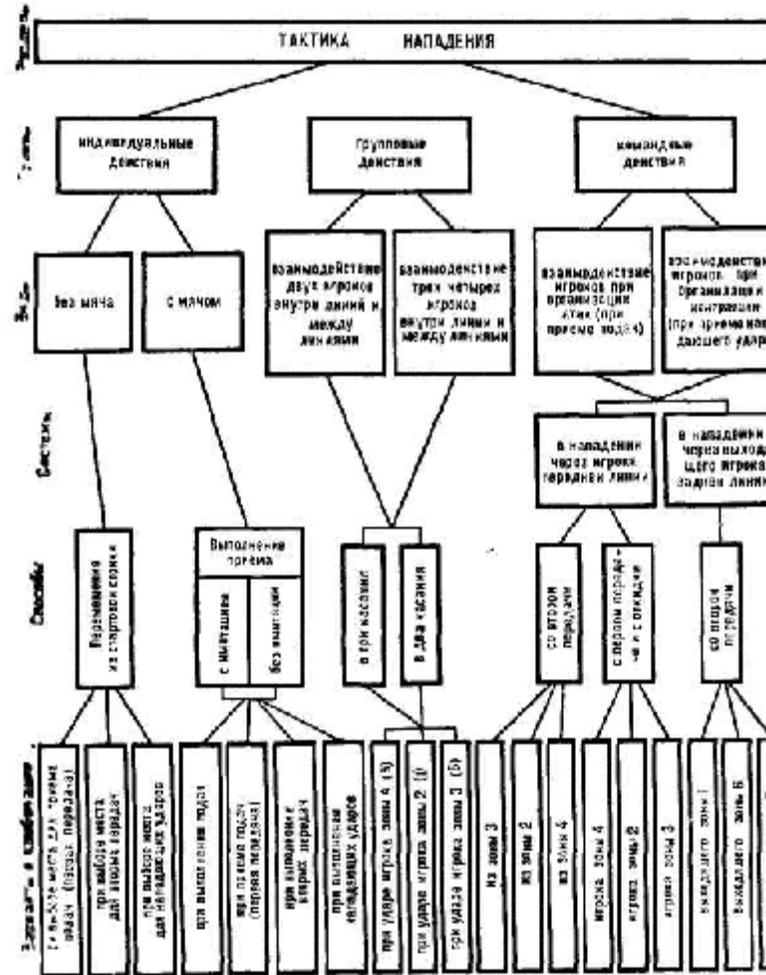


Схема 1

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ

Специфика волейбола позволяет только условно различать в нем нападение и защиту. Каждый защитный прием в то же время либо контратакующее действие, скажем, блокирование, либо подготовка атаки и контратаки (прием подачи и нападающих ударов).

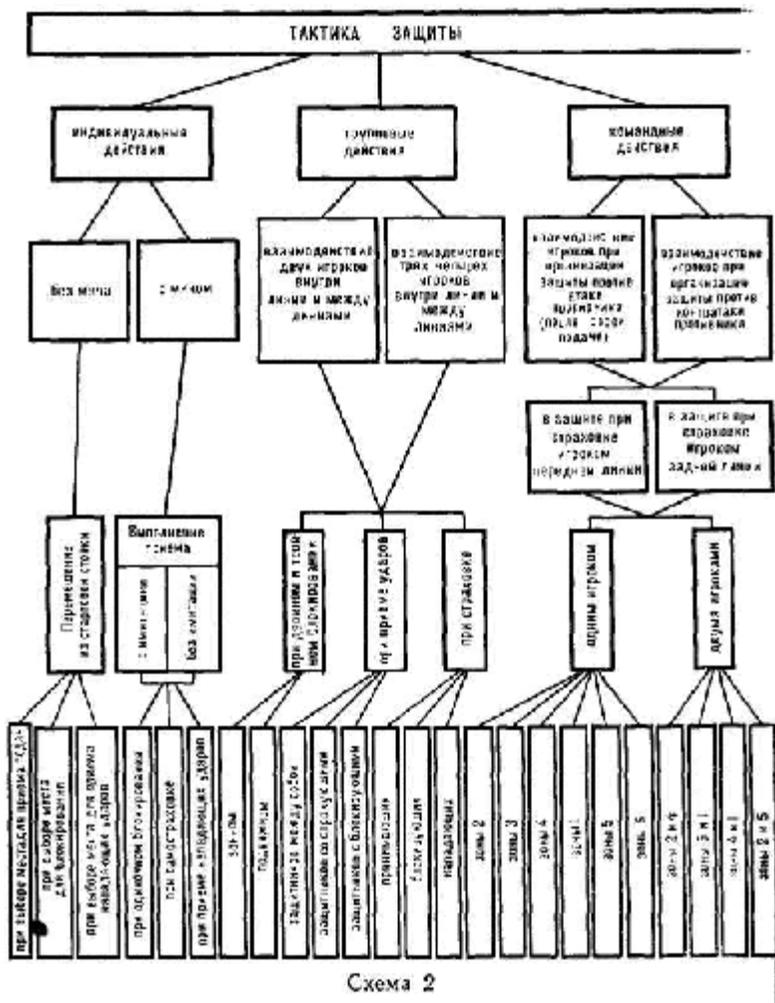


Схема 2

Нападающие и защитные действия делят на коллективные и индивидуальные. Коллективные подразделяются, в свою очередь, на групповые и командные (в зависимости от того, какое количество игроков взаимодействует).

Индивидуальные действия — это, по существу, частные выражения действий командных. Они включают в свой арсенал игры как без мяча, так и с мячом.

Нападение в волейболе определяется взаимодействием всех игроков как внутри линий, так и между ними. Взаимодействие содержит определенные системы командных действий: ведение игры через игрока передней линии, через выходящего игрока задней линии. Перечисленные системы игры могут применяться как при приеме подачи, так и в доигровках, в контратаках.

Способы ведения игры определяются количеством передач. При системе игры через игрока передней линии Их два:

- а) со второй передачи;
- б) с первой передачи («сразу») и — как производный от него — с откидки.

При системе игры через выходящего задней линии применяется единственный способ нападения — со второй передачи.

Варианты тактических комбинаций всех систем игры определяются местом игрока, выполняющего вторую передачу, ударом «сразу» или с откидки, а также расположением всех игроков, в основном нападающих, и их перемещением при розыгрыше комбинаций.

Схема расположения игроков подчиняется определенным правилам перехода к какой-либо системе защиты или нападения. Так, расположение и взаимодействие игроков при приеме подачи зависит от дальнейших планов команды при переходе в атаку.

Расстановки игроков, в зависимости от характера подачи противника и распределения зон приема, могут быть условно названы «в линию» или «ступами».

Следующий вид командных действий в защите — страховка. Она может осуществляться игроком как передней, так и задней линии. Как вариант, возможна и одновременная страховка двумя игроками: передней и задней линии.

При любой системе расстановка игроков подчиняется общей схеме построения защиты. Варианты расположения игроков на страховке зависят от того, из какой зоны выполняет удар противник, сколько волейболистов участвует в блокировании и какой именно игрок страхует их.

При страховке же своих нападающих в атаках и контратаках страхующие располагаются в три эшелона: один-два игрока поближе к нападающему, далее еще два игрока и один игрок обязательно на задней линии.

Упражнения для обучения игре в нападении

Подачи

1. *В зону нападения.* Эти подачи следует направлять в зоны 2 и 4 до линии нападения противника, так как при обычной расстановке игроки располагаются за линией нападения, и мяч, посланный туда, им очень трудно принять. Если же нападающий противника умышленно не участвует в приеме, уходит к сетке, то подавать лучше на него. Если игрок передней линии заранее готовится к выполнению второй передачи, то подавать надо на него. При выходе игрока задней линии для второй передачи надо подавать ему на выход в зону нападения.

2. *К лицевой линии.* Трудность приема таких подач заключается в увеличении расстояния между принимающим игроком и игроком, выполняющим вторую передачу. Создаются неудобства и для перемещений.

3. *Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии.* Такая тактика нарушает обычное расположение игроков соперника при приеме.

4. *Подача, нацеленная на игрока:*
слабо владеющего приемом;
сильнейшего нападающего (чтобы затруднить его участие в атаках);
изготовившегося для выполнения второй передачи;
волейболиста задней линии, выходящего для второй передачи;

вошедшего в игру при замене;
допустившего перед этим ошибку.
% 5. *Между игроками.* При этих подачах принимающим трудно определить, кто из игроков должен выйти на мяч. Наиболее эффективны подачи, направленные между игроками зон 5 и 3, 3 и 6, 6 и 1, 6 и 5.

6. *Нацеленная в определенные, наиболее сложные для приема части площадки.* В зону 5 вдоль боковой линии. Наиболее уязвимой частью этой зоны является площадь, ограниченная примерно 1 м от боковой линии и 1,5 м от лицевой.

В процессе совершенствования полезно выполнять подачи в состоянии утомления: после 10—30 отжиманий, 10—30 прыжков и т. д.

Если команда противника принимает подачи снизу, надо подавать по отлогой траектории на уровне груди игроков соперника.

Передачи

Упражнения этого раздела направлены на то, чтобы научить игроков правильно определять наиболее целесообразные направления передачи, ее высоту, скорость, удачность от сетки и т. д.

Выбор места для вторых передач выполняется различными способами. Это и перемещение пасующего игрока передней линии в зону нападения для выбора лучшей позиции, и нацеленный выход игрока задней линии из-за его партнера передней (он применяется только при приеме подач), и выход игрока задней линии из зоны.

При выборе позиции для вторых передач необходимо помнить следующее:

а) игрок, пасующий из зоны 2, находится в 1,5—2 м от < стки и от боковой линии, из зоны 3 располагается примерно в 1 м от сетки (речь идет об обычных положениях, >сз смены мест игроками);

б) выходящий игрок задней линии не должен мешать принимать мяч партнерам, стоящим с ним рядом, откуда <>ы он ни выходил;

в) игрок, выполняющий вторую передачу, не должен « разу резко перемещаться, не определив траекторию и направление полета мяча после приема подач или нападающих ударов. Он должен уметь предугадывать (прогнозировать) вероятные места встречи с мячом.

Результативность нападения во многом обусловлена иктически грамотным выполнением передач, которое, в »ною очередь, зависит от качества приема (при плохом приеме не следует разыгрывать сложных комбинаций), оценки конкретной игровой обстановки; счета в партии и т. п.

При выполнении второй передачи надо учитывать, где V противника наиболее слабый блок, стремиться выводить нападающих на удар против неорганизованного блока, а еще лучше — без блока. При второй передаче не надо усложнять свои действия, скажем, передавать мяч в прыжке, когда этого не требует обстановка.

Главное требование, предъявляемое к пасующему игроку. Он должен не только уметь выполнить передачу в

определенную зону, но стремиться каждый раз разыграть мяч в комбинации.

Принять правильное тактическое решение игрок сможет, овладев всеми разновидностями передач с учетом их высоты (высокие, средние, низкие), скорости (взвешенные, полупрострельные, прострельные), расстояния (длинные — через зону, короткие — из зоны в зону, укороченные — в одной зоне), характера нападающего удара (обычный, с низкой передачи, «на взлете» или «вдогонку»).

Игрок должен учитывать и:

результативность нападающих;

расположение блокирующих противника, в частности местонахождение слабейших блокирующих;

кто из нападающих находится в наиболее выгодной для удара позиции и какая передача для него будет наиболее удобной;

расстояние между передающим и нападающим игроками;

характер передачи (вдоль сетки или из глубины площадки), ее угол;

при передачах из глубины площадки в четырех или более метрах не ставить главной задачей максимально точно передать мяч на удар, а просто направлять его в зону, не очень близко к сетке.

Те же условия обязательны при выполнении первой передачи и сразу на удар или откидке.

Передача сразу на удар иногда применяется в доигровке, гораздо реже при приеме подач (только если подачи несложные); передачи сразу могут направляться в любую зону у сетки.

Откидка — передача в прыжке, рожденная чисто тактическими соображениями. Она не отделима от нападающего удара с первой передачи. Цель ее — создать момент внезапной атаки. Максимальный результат достигается, если имитация удара выполнена убедительно и откидка производится только в последний момент.

Одним из индивидуальных тактических средств при выполнении передач являются передачи мяча с отвлекающими действиями, или, как их называют, скрытые передачи. Игрок должен всеми предварительными действиями показать, что передача будет направлена в определенную зону и с определенной траекторией, а в последний момент послать мяч в противоположную зону.

Приведем ряд упражнений.

1. Игроки располагаются в парах лицом друг к другу, на расстоянии 6—8 м. Один из них выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера, который перемещается в различных направлениях.

Это упражнение вырабатывает умение следить за действиями других игроков.

Игроки могут располагаться на боковых линиях площадки. В этом случае передачи выполняются параллельно сетке. Перемещаться в этом упражнении могут и один, и оба игрока.

Упражнение может быть выполнено без передачи над собой и с чередованием.

2. Выполнение передач различных по направлению и высоте в зависимости от действия партнера. Игроки располагаются так же, как в упражнении 1.

Игрок после передачи над собой должен определить, в каком положении находится его партнер, и в зависимости от этого выполнить ту или иную передачу. Например:

а) игрок 1 сделал поворот вправо (влево), его партнер выполняет полупрострельную передачу в направлении поворота;

б) игрок 1 приседает, его партнер выполняет среднюю по высоте передачу и т. п.

Эти упражнения развивают ответную реакцию игрока на действия партнера.

3. Игроки располагаются в треугольнике на расстоянии 6—7 м друг от друга. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2. Если игрок 1 после передачи резко пошел в направлении игрока 2, тот передает мяч игроку 3, а игрок 1 быстро возвращается на свое место. Если игрок 1 остался на месте, мяч возвращается ему. Один из вариантов этого упражнения, перемещаются игроки 1 и 3, а игрок 2, оставаясь на месте, передает мяч тому или иному в зависимости от их действий.

Второй вариант: перемещения может выполнять каждый игрок.

4. Два игрока располагаются в зонах 4 и 2 у линии нападения, один игрок в зоне 3 у сетки, один в середине площадки, пятый игрок — на противоположной стороне площадки; этот игрок имитирует блокирование (см. рис. 21).

Игрок 1 выполняет передачу в зону 3. Оттуда мяч на-

правляется в зону 4 или 2 в зависимости от действий ус- ловно блокирующего. Если последний начинает перемещение вправо, передача направляется игроку зоны 2, и тот возвращает мяч игроку 1; если блокирующий перемещается влево, передача из зоны 3 следует игроку зоны 4. Это упражнение призвано развивать у волейболистов способность следить за действиями соперников и соответственно принимать то или иное решение. Для оценки действий противника игроку зоны 3 лучше принять положение вполборота к сетке.

5. Три-четыре игрока — в середине площадки, по одному — в зонах 2 и 4. Из середины площадки следует передача игроку зоны 2(4), который передает мяч партнеру — игроку зоны 4(2) соответственно:

а) если игрок зоны 4 резко вышел на удар, выполнятся полупрострельная или прострельная передача;

б) если он задержался на месте — высокая.

После этого игрок зоны 4 возвращает мяч в середину площадки (т. е. упражнение выполняется поточно). Игроки перемещаются по ходу мяча. Упражнение выполняется и в противоположную сторону, когда первая передача из середины площадки направлена в зону 4.

6. Игроки располагаются в четырехугольнике: по два в зонах 1 и 5 и по одному в зонах 2 и 4.

Из зоны 1 мяч направляют по диагонали в зону 4, затем вдоль сетки в зону 2, потом вновь по диагонали в зону 5, и из нее в зону 1. Игроки перемещаются по ходу передачи. Направление передачи и перемещение игроков меняются по внезапному зрительному или звуковому сигналу тренера.

Это упражнение развивает ориентировку игроков, воспитывает у них умение выполнять передачи и перемещаться строго по заданию.

7. Передачи в движении, передачи перемещения игроков. Направления различны. Два игрока располагаются в зоне 1, один — в зоне 5. Один из игроков зоны 1 направляет мяч к противоположной боковой линии на выход игроку зоны 5 (на 1,5—2 м впереди него) и сам перемещается вслед передатке, обегая сзади игрока зоны 5. В это же время начинает движение вдоль своей боковой линии второй игрок зоны 1. Игрок зоны 5 выполняет передачу также на выход второму игроку зоны 1, сам перемещается ему за спину и т. д.

Следующая тройка игроков начинает упражнение

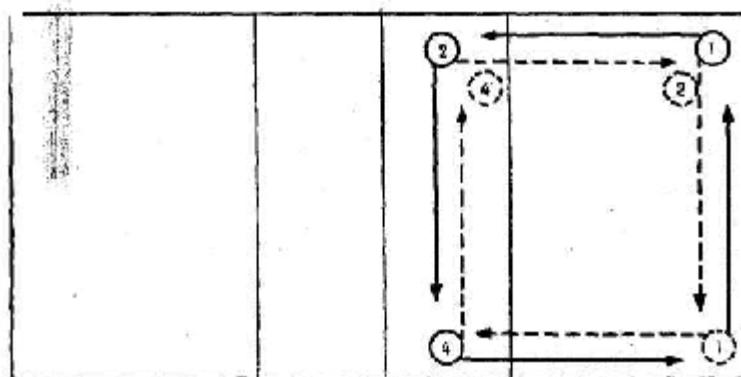


Рис. 22

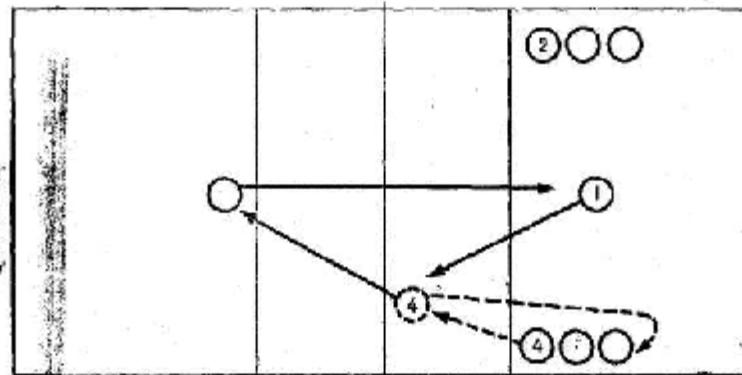


Рис. 23

только после предыдущего перехода на противоположную половину площадки.

Усложнять упражнение можно, передавая мяч на выход подальше от игрока, за счет изменения и сочетания видов перемещений (обычные рывки, рывки с поворотами, перемещение спиной и боком вперед), а также передачами в падении и в прыжке с различной траекторией. Все это развивает у игроков чувства ориентировки и расстояния, точность передач, быстроту, согласованность в действиях.

8. Передачи в квадрате с уменьшенным количеством игроков и перемещением их в направлении, противо-

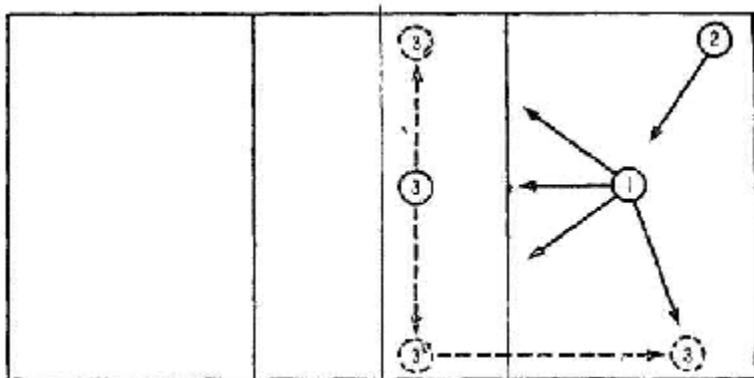


Рис. 24

ложном передачам (рис. 22). Игроки располагаются по одному в зонах 1, 2, 4. Упражнение начинается с передачи из зоны 1 в зону 2, после чего игрок зоны 1 перемещается в зону 5. Игрок зоны 2 выполняет передачу в зону 4, а сам перемещается в зону 1 и т. д.

Усложненным вариантом упражнения является изменение направления передач и перемещений игроков по внезапному зрительному или звуковому сигналу тренера.

9. Передачи в различных направлениях — в зависимости от перемещений того или иного игрока (рис. 23).

Игрок 1 располагается в середине площадки, за линией нападения, лицом к сетке. На расстоянии 4—5 м от сетки в зонах 4 и 2 располагаются по 3—4 игрока. Один игрок находится на противоположной стороне площадки у зоны нападения и делает передачу через сетку. Игрок зоны 4 или 2 начинает перемещаться вперед к зоне 3. Игрок в середине площадки, заметив это перемещение, передает мяч в том же направлении.

Игрок, получивший передачу, направляет мяч двумя руками сверху игроку на противоположной стороне площадки, а сам уходит в конец своей или другой колонны.

Игрок на противоположной стороне площадки сразу же направляет мяч игроку, стоящему в середине площадки, т. е. упражнение выполняется поточным методом. Вначале игроки зон 4 и 2 выходят поочередно. Затем они нарушают очередность, тем самым заставляя игрока 1 быть более внимательным и правильно реагировать на их выходы.

10. Выполнение передач на игрока в различных направлениях в зависимости от его перемещений (рис. 24).

Игрок 1 располагается в зоне 6 в 3 м от лицевой линии. Игрок 2 с мячом располагается в углу зоны 1. Игрок 3 постоянно перемещается по дуге в зонах 2, 3, 4, 5. Игрок 1, получив мяч от игрока 2, точно адресует его игроку 3, а тот возвращает игроку 2.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы игрок, находящийся в зоне 6, обязательно поворачивался лицом к игроку 2, когда тот направляет ему мяч, и в сторону перемещающегося игрока во время передачи последнему.

В этом упражнении могут перемещаться и два игрока, тогда мяч им из зоны 6 направляется поочередно.

Упражнение выполняется поточно в двух вариантах: игроки либо остаются на своих местах, либо перемещаются по ходу передачи.

?

Нападающий удар

Выбор тактики нападающего удара зависит от того, вступает ли нападающий в единоборство с блокирующими противника или ему приходится выбирать другие средства и способы для завершения действий. Успех зависит не столько от силы удара, сколько от неожиданности в применении способа удара и его направления.

Определяющим в правильном выборе исполнения и решения является разнообразие технического мастерства игрока, его умение видеть и оценивать действия игроков как своей команды, так и противника, наконец, от его периферического зрения.

Выбор места для нанесения удара определяется тремя положениями:

- 1) занятой исходной позицией игрока;
- 2) предварительным смещением или перемещением его;
- 3) выходом на удар.

Выбирая начальную позицию при приеме подачи или уже в процессе игры, волейболист, скажем, в зоне 4 занимает положение за трехметровой линией, не ближе, чем в метре от боковой. Предварительно он обычно смещается несколько назад — влево; на удар выходит прямо к середине сетки, в зону 3, либо между зонами 3—4, либо на край сетки, примерно в 0,5 м от ограничителя.

В зоне 2 игрок становится подалее от боковой ли-

нии, глубже в поле, вполборота влево. Потом перемещается несколько назад, а на удар выходит также в зону 3, между зонами 3 и 2 и на край сетки, причем чем ближе к краю сетки, тем больше поворачивается направо. В зоне 3 нападающий игрок может находиться:

- а) за трехметровой линией несколько вправо от середины;
- б) там же, но несколько влево от середины;
- в) за линией нападения на одинаковом расстоянии от боковых линий;
- г) в районе зоны 3, примерно в 2 м от сетки, не пытаясь участвовать в приеме подачи.

Когда игрок зоны 3 собирается выходить на удар в зону 4 или в зону 2, он занимает исходную позицию за трехметровой линией далеко влево (или вправо) от середины площадки, примерно до 1,5 м от боковой линии, не нарушая расстановку.

Игрок зоны 3 выходит на удар под разными углами к сетке. Если он будет играть сзади пасующего игрока с выходом в зону 2 или 4, ему предварительно надо переместиться по «петле» назад-в сторону, вперед-вправо или влево.

Если исходная позиция была занята в 2 м от сетки, игрок предварительно отходит назад.

При выходе на удар игрок должен:

- а) создавать реальную угрозу противнику, отвлекая его блокирующих игроков;
- б) быть готовым в любое мгновение нанести удар;
- в) не нарушать целостности действий своей команды.

Нанося удары, игрок должен уметь:

- 1) обходить блок;
- 2) применять сочетание различных по силе ударов с обманными, чередовать удары с близких и далеких от сетки передач, чтобы дезорганизовать оборону противника.
- 3) пробить по блоку так, чтобы мяч резко отлетал за пределы площадки, применять кистевые удары поверх блока, внезапно изменять направление удара;
- 4) применять удары с различных передач: высоких, средних, низких вертикальных, полупрострельных, прострельных;
- 5) пользоваться такими тактическими приемами, как имитация передачи в прыжке с внезапным ударом;
- б) принимать правильное решение при встречном ударе.

При выполнении нападающего удара надо помнить о разумном риске: скажем, больше рисковать при своей подаче, чем при подаче противника.

Овладение тактикой нападающего удара проходит в три этапа:

- а) обучение и совершенствование ударов без сопротивления;
- б) с пассивным сопротивлением блокирующих;
- в) с активным сопротивлением блокирующих.

Тактическая задача может быть поставлена как заранее, так и непосредственно в момент выполнения удара. Скажем, игрок уже выпрыгнул на удар, тренер указывает (зрительным или звуковым сигналом) зону, в которую должен быть направлен нападающий удар. Точно так же вполне возможно подсказывать способ или разновидность удара (прямой, боковой, по ходу, с переводом, обманный).

Для расширения тактического кругозора нападающих эти упражнения необходимо выполнять во всех трех вариантах при ударах из каждой зоны нападения:

1. Удары строго по заданию в определенную зону — несколько серий с собственного набрасывания из зон 4, 3, 2 в различных направлениях.

2. Удары по цели. На площадке раскладываются круги разного цвета диаметром 0,5—1 м или специальные мишени. Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного ему цвета.

Это упражнение можно усложнить, если игрок заранее не будет знать, в круг какого цвета он должен пробить (дать ему задание только в момент прыжка или разбега);

если игрок получает задание направлять удары в круг определенного цвета, в момент прыжка дать ему сигнал выполнить удар в круг другого цвета.

3. Удары из зон 4, 2, 3 с внезапным изменением направления в зависимости от действий игроков на стороне противника. Игрок задней линии противоположной стороны в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий же должен направить удар в сторону, противоположную от него.

4. Игроки каждой зоны задней линии в момент передачи на удар меняются местами, а каждый нападающий получает задание направлять удар на определенного защищаемого игрока.

Чтобы оценить ситуацию в стане противника, нападающий должен:

- а) перед тем как направить мяч передающему игроку — посмотреть на сторону противника;
- б) в момент разбега, определив направление передачи на удар, еще раз взглянуть на площадку противника;
- в) непосредственно перед нанесением удара по мячу — хорошо видеть действия защитников.

Все это способствует развитию тактического мышления нападающего в обстановке, приближенной к игровой.

5. Игроки из зоны 2 (4, 3) выполняют только силовые удары в зону 1, получив же определенный сигнал в момент разбега или прыжка, направляют мяч тихим ударом в зону 5.

6. Сочетание нападающих ударов с обманными. Игроки располагаются в парах: один с мячом на линии нападения, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается и выполняет нападающий удар, если не было блока, или обманный, если был обозначен блок.

7. Нападающий удар против зонного блока из зоны 4. На противоположной стороне площадки игроки зон 2 и 3 ставят зонный блок, закрывая зону 6. Нападающий должен пробить в зону 1 и 4. Действия его определяют заранее тем, что обуславливается зона, закрытая блоком, и зоны, куда он должен пробить. Это же упражнение можно выполнять с ударом из зон 2 и 3 при блоке, закрывающем поочередно разные, заранее определенные зоны.

8. Нападающий удар с первой передачи или откидки (в зависимости от действий блокирующих). Игроки с мячами располагаются в колонне по одному в зоне 3 на линии нападения, один игрок — в зоне 2 и также на линии нападения. На противоположной стороне площадки в зоне 4 — блокирующий. Из зоны 3 игроки передают мяч на удар в зону 2. Если блокирующий ставит блок, игрок зоны 2 выполняет откидку, если блока нет — он бьет. Игрок зоны 2 должен быть нацелен на удар, для чего лицом выходит к сетке.

Прием подачи

При приеме подачи игроку необходимо:

- а) точно знать свое место в каждой расстановке;
- б) в каждой расстановке заранее знать, куда направить мяч.

Для приема подачи в зависимости от общей схемы построения игрок занимает удобную исходную позицию: она не должна сковывать действия рядом стоящих игроков, особенно нападающих.

Надо предугадать и намерения подающего игрока, и иную подачу, и траекторию полета мяча, чтобы своевременно выйти «под него». Игрок должен действовать уверенно, не «дергаться», не бросаться к мячу в последний момент, мешая партнеру.

Выбирая место для приема подачи, он должен помнить об условной зоне своих действий:

1. Прием подачи и направление мяча в определенную зону. Игроки располагаются в парах на противоположных сторонах площадки. Один подает на партнера, а тот направляет мяч в точно определенную зону.

Принимающий занимает места поочередно в разных зонах площадки. Зона, в которую он направляет мяч, меняется по заданию.

Способ приема (сверху или снизу) игрок выбирает сам в зависимости от сложности подачи.

2. Прием подачи и направление мяча на передающего игрока. Принимающие располагаются в зонах 5, 6, 1, передающий — на границе зоны 2 и 3. Подача следует на ш роков зон 5, 6, 1. Те, приняв мяч, направляют его на передающего игрока.

Передающий игрок может выходить в зону только после подачи.

3. Прием подачи и направление мяча в зависимости от выхода игрока. Игроки, располагающиеся в зонах 5 и 1 принимают подачу поочередно. Если подачу принимает игрок зоны 5, то выход делает игрок зоны 1. И наоборот. Игроки не знают заранее, кто из них будет принимать подачу, а кто выходить для передачи, так как это зависит от направления подачи. Это упражнение подготавливает игроков к умению направить мяч после приема в ту или иную зону.

4. Прием подач в своих «коридорах». Три игрока располагаются в линию. С противоположной стороны чередуются подачи на переднюю и заднюю части площадки.

Принимающие игроки по движениям подающего должны предугадать, на кого из них и в какую часть площадки будет направлена подача, что дает им возможность своевременно переместиться и создать для себя более благоприятные условия в выборе способа приема мяча.

Групповые действия в нападении

Групповые действия — это взаимодействие двух или нескольких игроков, решающих часть командной задачи.

Их действия определяются не только количеством разрешаемых правилами трех касаний мяча (или — по тактическим соображениям — двух), но и тем, из какой зоны будет выполняться нападающий удар.

1. Игрок, принявший мяч: подачу или удар (он может быть игроком любой линии), направляет его игроку передней линии, который будет выполнять вторую передачу.

2. Любой игрок направляет принятый мяч на переднюю линию в зону нападения для второй передачи, которую выполнит выходящий игрок задней линии.

3. Передающий мяч может взаимодействовать с нападающим и наоборот. В этом случае нападающий удар может быть выполнен как со второй передачи, так и с первой.

4. Взаимодействуют между собой и нападающие при игре в своей зоне и в зоне партнера.

Все перечисленные групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях. Они могут выполняться при взаимодействии двух и трех игроков. Их успех зависит от:

- 1) точности первой передачи на удар;
- 2) умения выполнять удары с первой передачи в зонах 4, 2 и 3 и постоянно сочетать их с откидкой;
- 3) умения применять откидку мяча из любой зоны в любом направлении;
- 4) умения выполнять удары с разбега и с места.

Вот призеры.

Первая передача направлена сразу игроку зоны 4, который и выполняет нападающий удар. Если же противник успел организовать двойной блок, то нападающие зоны 4 откидывают мяч для удара в зону 3 или 2. Аналогично выглядят и комбинации, когда первая передача адресуется игроку зоны 2. В обоих случаях, игрок зоны 2(4) может сделать откидку мяча назад через голову для завершающего удара забежавшему сзади него игроку зоны 3.

Игроку зоны 3 (справа от него) первая передача может быть дана и сразу на удар. Он пробивает сам и откидывает мяч вперед игроку зоны 2 или назад игроку зоны 4.

Приведем примерные тактические комбинации, при которых вторую передачу на удар выполняет выходящий ш рок задней линии.

Различают два способа выхода игрока задней линии; и »-за игрока и из зоны. Выходящий из-за игрока не должен участвовать в приеме мяча.

При выходе из зоны игрок действует в зависимости от обстоятельств как при приеме подачи, так и в доигровках.

Если мяч летит на него, он направляет первую передачу игроку передней линии или другому выходящему. Если нет — перемещается к сетке и выполняет вторую передачу.

Этот способ дает преимущество команде, в которой есть несколько игроков, хорошо владеющих второй передачей. Много зависит и от умения применять выход из юны, соотносясь с направлением подачи противника: если она направлена в левую часть площадки, игрок выходит из зоны 1 или 6, в правую — из зоны 5 или 6.

Независимо от того, из какой зоны задней линии выходит игрок для второй передачи, схема построения тактической комбинации одинакова. 1. Каждый нападающий играет в своей зоне (4, 3, 2). Отличие комбинаций заключается в разнообразии передач на удар, направлении и темпе движения нападающих. Игра может быть простой-а гаки с высоких и средних передач. С широкой раскидкой по всей длине сетки при нападении, с ее краев. С ударами из зоны 3 с низких передач или на взлете мяча. С атаками с вертикальных, взвешенных или полупрострельных и прострельных передач.

2. Нападающие играют в своей зоне, в зоне партнера и со скрестным перемещением. Подобные комбинации называются «крест», «волна», «эшелон».

В любых тактических комбинациях условия для завершения атаки создаются одному из игроков. Поэтому игроки условно подразделяются на непосредственно участвующих в розыгрыше мяча и способствующих этому. Например, нападающий зоны 3 быстро перемещается и выпрыгивает на удар по взлетающему мячу, и несколько позже игрок зоны 2 также быстро продвигается в его юну, пересекая путь игрока зоны 3, и прыгает левее него. А игрок зоны 4 атакует с полупрострельной или прострельной (скоростной) передачи на краю сетки (рис.25). Такая атака со скрестным передвижением нападающих и называется «крест»,

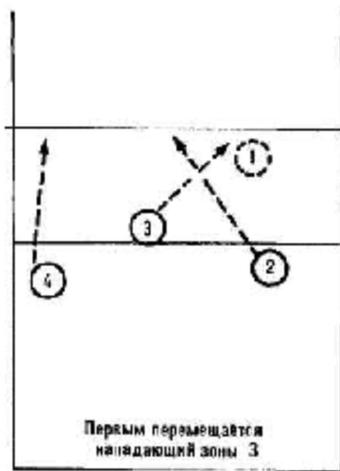


Рис 25

Реализуя тактические комбинации и совершенствуя взаимодействия игроков надо придерживаться определенных принципов

1 Технически непосильную или неразученную тактическую комбинацию применять нельзя.

2. В

ся
ка
я
к
о
м
б
и
н

ация должна сообразоваться с конкретной игровой обстановкой.

3. Согласованность действий игроков, взаимопонимание с полуслова, взгляда, жеста зависят от их индивидуального тактического мышления и являются залогом

успеха комбинации. Игроки должны точно знать свои функции, места и направление перемещений. Обоснованная импровизация не исключается.

4 Противнику следует затруднять определение, где, какой игрок и в какой момент нанесет нападающий удар.

5 Решающее значение в игре с сильным противником и в напряженных ситуациях имеет устойчивость тактических комбинаций, их стабильность, действенность.

Командные действия в нападении

Результативность нападения зависит не только от индивидуальной технической и тактической подготовки и четкого взаимодействия звеньев, но и единых командных действий.

Система нападения через игрока передней линии со второй передачи — самая простая, доступная командам любой подготовленности. В завершении атаки участвуют только два игрока передней линии, так как третий должен выполнять вторую передачу. Этим значительно сни-

жается мощь атакующих действий команды, поскольку сокращается комбинационность игры, и противнику гораздо легче организовать групповое блокирование и защиту в поле. Добиваться результативности и преимущества над противником здесь можно за счет высокого техни-

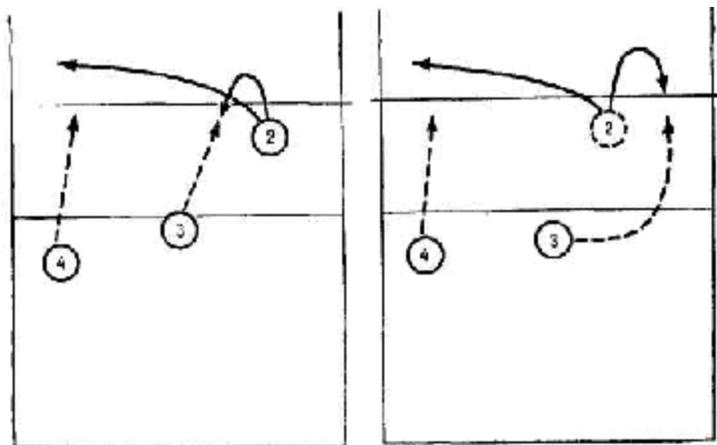


Рис 26

Рис 27

ческого и тактического мастерства нападающих в единоборстве с блокирующими и четких действий пасующего.

Возможности тактических комбинаций ограничены. Чаще всего эта система применяется в трудные моменты, когда один из игроков передней линии специально становится к сетке, и игра в нападении ведется на сильнейшего о данной линии нападающего

Например, игрок, выполняющий вторую передачу, находится в зоне 2. Волейболисты зоны 4 и 3 играют в нападении. Первая передача следует в зону 2. Нападающий зоны 3 резко выходит на удар с низкой передачи в свою зону или сзади передающего. Готовясь передать мяч, пасующий видит, что этот удар будет встречен групповым блокированием. Тогда в последний момент он направляет скоростную передачу (полупрострельную или прострельную) нападающему зоны 4, который и заканчивает комбинацию (рис. 26, 27).

Способ нападения через игрока передней линии с первой передачи и с откидки — пожалуй, наиболее агрессивный, но применяется гораздо реже остальных.

Эффективность атак достигается внезапностью. Команда, ведущая такую игру, держит противника в постоянном напряжении и, как правило, расстраивает групповое блокирование, а следовательно, страховку и защиту в поле.

Условия для передачи сразу на удар предоставляются не всегда. Тем ценнее стремление игроков провести удар при малейшей возможности. Передача не должна быть высокой. Мяч, направленный на удар в зону 4 или 2, должен пролетать в 1—2 м от боковой линии и не очень близко к сетке. В противном случае выполнение не только удара, но и откидки будет затруднено.

Угрозы необходимо создавать поочередно в разных зонах. Этим и определяется разнообразие тактических комбинаций. Удары выполняются как с обычного разбега, так и с укороченного. Наиболее эффективны удары с шага или с места. Система ударов с первой передачи не будет эффективной, если не подкрепить ее ударами с откидок.

Как исключение, возможны и две откидки подряд: нападающий собирался нанести удар по встречному (переходящему) мячу, но откинул его партнеру, а тот, в свою очередь, сделал откидку другому нападающему. Откидка выполняется из всех зон во всех направлениях, на любое расстояние, бывает разная по высоте и скорости.

Самой жизненной и результативной является система нападения через выходящего игрока задней линии со второй передачи. Ей отдают предпочтение все высококвалифицированные команды, ибо она позволяет применять наиболее острые, сложные и интересные тактические комбинации.

Наибольшая эффективность достигается здесь в том случае, если нападающие владеют ударами с различных передач не только в своих зонах, но и со скрестным перемещением, а также различными скоростями выхода на удар. Связующий игрок должен уметь разыгрывать мяч с учетом действий блокирующих противника, а не просто пещгдать мяч в зону. Сочетание этих принципов раскидки является решающим в борьбе против группового блокирования.

Для постоянного вывода на удар трех нападающих важно иметь в составе команды, кроме одного-двух основных связующих, и одного-двух нападающих, умеющих также хорошо выполнять вторую передачу. Связующие всегда должны быть готовыми выйти и передать мяч на удар, как бы подстраховывая все время другого передающего. Это особенно важно, когда при приеме подачи или нападающего удара мяч направлен в противоположную сторону от выходящего игрока. Готовность и умение

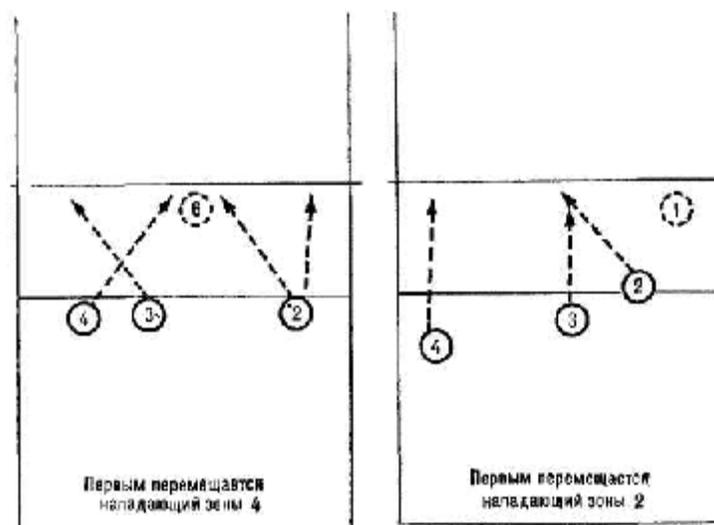


Рис. 28

Рис. 29

любого другого игрока задней линии подстраховать вторую передачу также усиливает нападение — не придется исполнять передачу нападающим игрокам передней линии.

Остановимся на некоторых примерах тактических комбинаций этой системы.

1. Мяч принят в зоне 5 и направлен в зону 3, куда вышел игрок зоны 6. Нападающие зон 4 и 2 резко идут к середине сетки, чтобы выполнить удар с низкой передачи. Противник концентрирует там групповой блок — ведь угрожают сразу два игрока. И вдруг после внезапного короткого прострела (быстрой передачи) из зоны 4 происходит удар нападающим игроком зоны 3 (рис. 28).

2. Мяч был направлен в зону 2, куда для второй передачи вышел игрок зоны 1. Нападающий зоны 2 резко выходит на удар с низкой передачи в зону 3, игрок которой до последнего момента не дает понять противнику, куда именно будет перемещаться для удара. В зоне 4 угрожает еще один нападающий. Пасующий игрок вначале дает понять противнику, что будет давать низкую передачу около себя, затем несколько подается вперед, пытаясь руки и показывая, что передача будет длинной — на край сетки. Неожиданно мяч оказывается в зо-

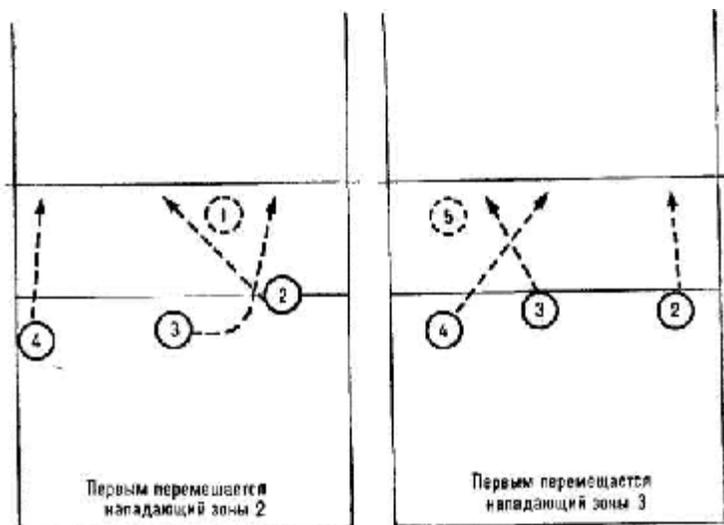


Рис. 30

Рис. 31

не 3 за спиной нападающего зоны 2, который выходил на удар с низкой передачи. И из-за этого, так сказать, естественного заслона внезапно атакует нападающий зоны 3 (рис. 29).

3. Атака развивается так же, как и в предыдущем варианте, но в последний момент нападающий зоны 3 перемещается в зону 2, чтобы нанести удар, а передающий резко направляет мяч на край сетки — в зону 4 (рис. 30).

4. Мяч направлен в зону 4, куда для второй передачи выходит игрок зоны 5. Нападающий зоны 3 резко выходит для удара с низкой передачи. Вторым двигается нападающий зоны 4 в зону 3 (скрестное перемещение) и имитирует удар по мячу. Пасующий же сделал скоростную передачу игроку зоны 2, который и завершает комбинацию (рис. 31).

Перечисленные системы нападения имеют основные схемы тактических комбинаций и их вариантов. Мастерство игроков определяется разумным сочетанием всех этих способов ведения игры, стабильностью их применения в разные игровые моменты, выбором одного из них как основного, умением переключаться с одной системы на другую в ходе одной партии и всей игры. Все это определяет тактическую гибкость команды.

Сюит еще раз напомнить о том, что команда, готовясь принять подачу, строит свои действия, подчиняя схему расположения игроков определенным правилам осуществления какой-либо системы нападения.

Главная задача — рационально распределив между игроками зоны приема, четко принять мяч и точно направить м. ею для развития атаки.

В настоящее время в большинстве случаев команды применяют расстановку уступами, при которой лучше принимать разнообразные подачи.

Любая расстановка при любой дальнейшей тактике и чпадбния после приема должна быть подвижна по отношению к сетке. При изменении дальности полета мяча после подачи все игроки в поисках лучшей позиции должны смещаться вперед или назад. При приеме надо стремиться максимально использовать игроков задней линии, не участвующих в нападении, а также оставлять лучшим принимающим большую зону действий.

Расположение игроков при приеме подачи, когда команда готовится атаковать через игрока передней линии со второй передачи

Вариант 1 (рис. 32). Самое элементарное расположение игроков. Игрок зоны 3 в приеме мяча не участвует. Игрок зоны 4 находится за линией нападения примерно и метре от боковой линии и отвечает за прием подач в своей зоне, особенно вдоль боковой линии. Игрок зоны 6 располагается в середине площадки, отвечает за этот район и за зону нападения перед собой. Игрок зоны 2 находится около линии нападения примерно в полутора метрах от боковой линии. Игроки зон 5 и 1 стоят соответственно между игроками зон 4 и 6, 2 и 6. Они отвечают за прием подач между этими игроками в своих зонах действий и за всю заднюю линию.

Вариант 2 (рис. 33). Игрок зоны 2 — у сетки в своей зоне, в приеме мяча не участвует.

Нападающий зоны 3 оттягивается за линию нападения примерно на середину площадки или остается в зоне нападения. Игроки зон 4 и 5 отвечают за прием, как и в Нормальном варианте. Игрок зоны 2 уходит к сетке для передачи. Его место занимает защитник зоны 1, а игрок зоны 0 смещается вправо и перекрывает зону 1. Таким об-

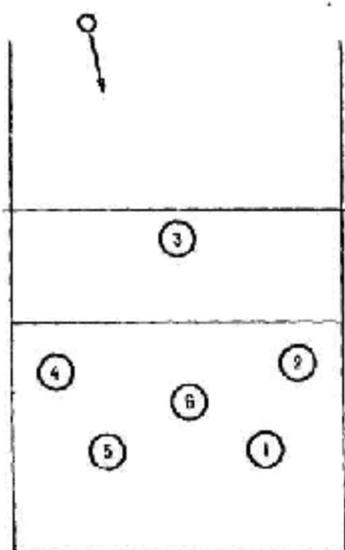


Рис. 32

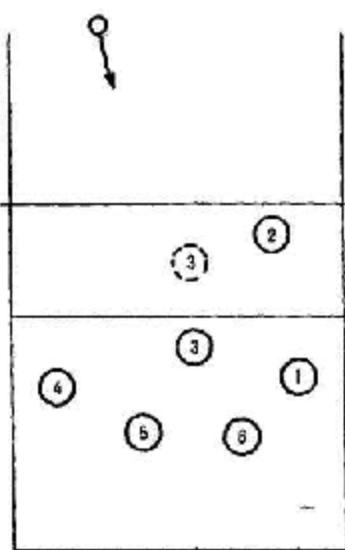


Рис. 33

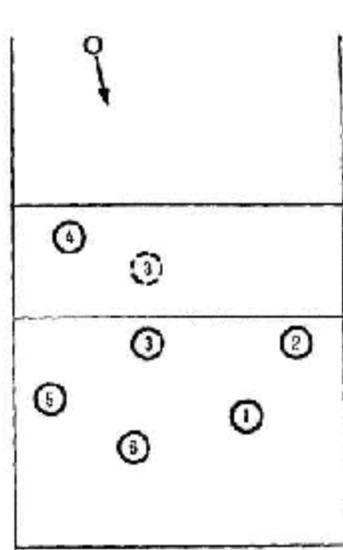


Рис. 36

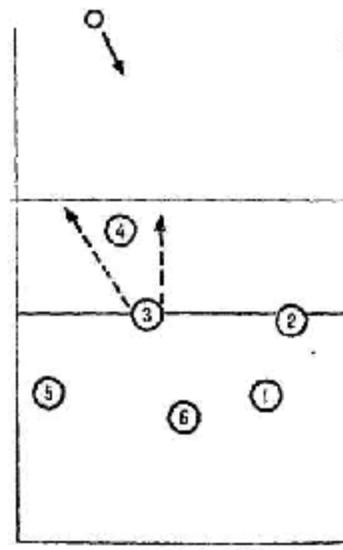


Рис. 37

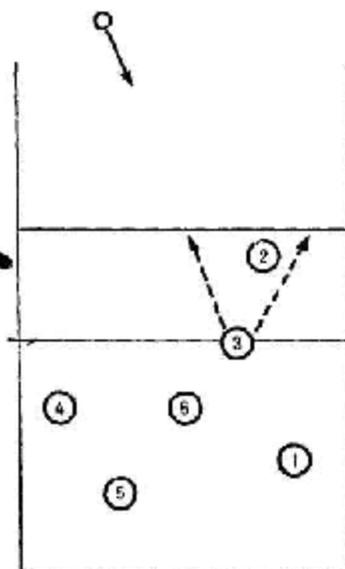


Рис. 34

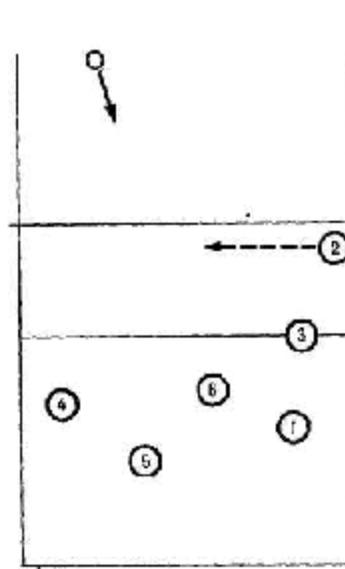


Рис. 35

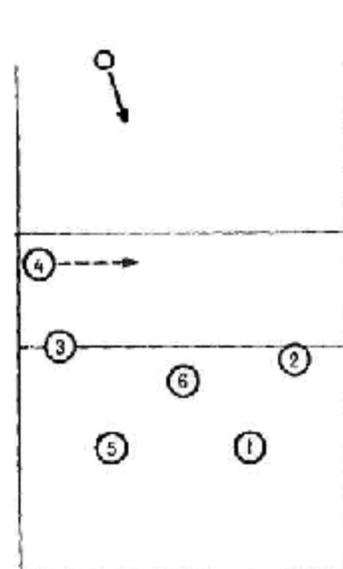


Рис. 38

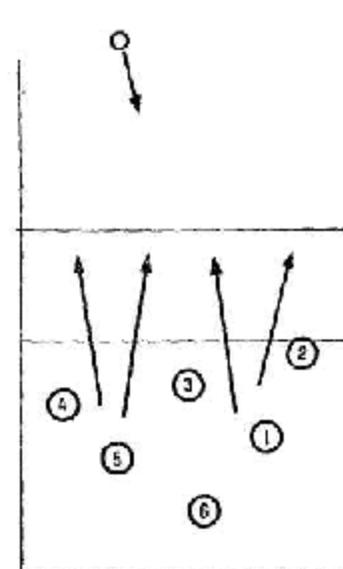


Рис. 39

разом, игроки равномерно распределяются по всей площадке.

Возможны разновидности расстановки в этом варианте (рис. 34). Нападающий зоны 3 может совсем уйти вправо, в зону 2, чтобы в этой зоне и играть, в то время как передающий зоны 2 после подачи противника перемещается для второй передачи к зоне 3. В этом случае для приема подачи целесообразна расстановка, указанная на рис. 35.

Расположение игроков, когда передающий зоны 4 в приеме не участвует, показано на рис. 36, 37, 38 и является зеркальным отражением предыдущих вариантов.

Расположение игроков при приеме подачи, когда команда готовится нападать через игрока передней линии с первой передачи или с откидки

Вариант 1 (рис. 39) — команда не стремится направить мяч на удар в заранее определенную зону. Все нападающие становятся за линией нападения. Игроки зон 5 и 1 занимают соответствующие места в своих зонах меж-

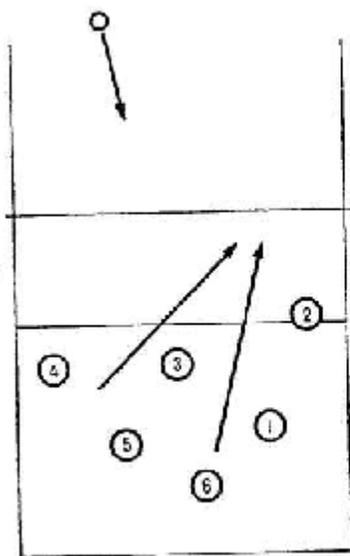


Рис. 40

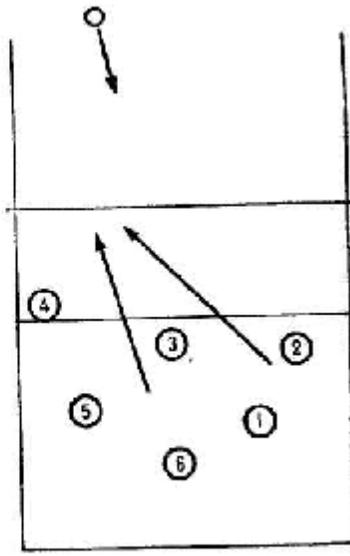


Рис. 41

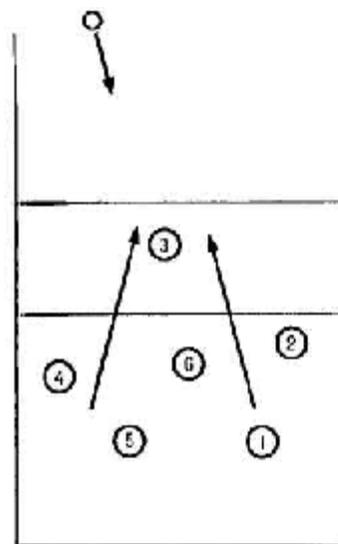


Рис. 42

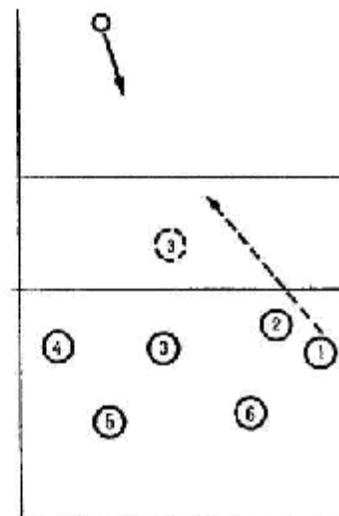


Рис. 43

ду ними, а защитник зоны 6 находится позади всех, чтобы избежать скученности и страховать прием мячей, идущих на заднюю линию.

Вариант 2 (рис. 40, 41) — команда стремится направить мяч в первую передачу на удар сразу в зону 2(4). Нападающий зоны 3 располагается за линией нападения примерно на одинаковом расстоянии от боковых линий. Игрок зоны 6 находится правее (левее) его. Защитник зоны 1 (5) становится несколько впереди, так как нападающий зоны 2(4) занимает позицию почти в зоне нападения у боковой линии.

В тех вариантах (рис. 42), когда нападающий зоны 3 находится в полуоттяжке, остальные игроки равномерно распределяют между собой зоны приема подач.

Расположение игроков при приеме подач, когда команда готовится нападать через выходящего игрока задней линии

Рассмотрим сначала расстановку команды при выходе ш рока задней линии из-за партнера. •

Вариант 1 (рис. 43). Для передачи выходит игрок зо-

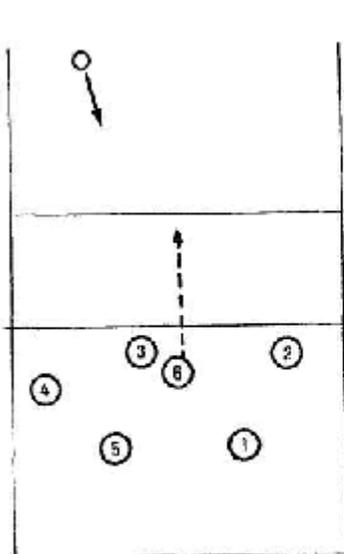


Рис. 44

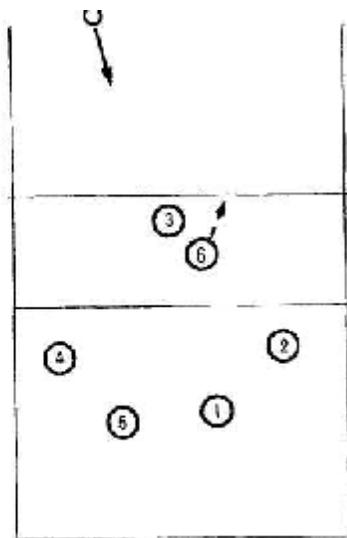


Рис. 45

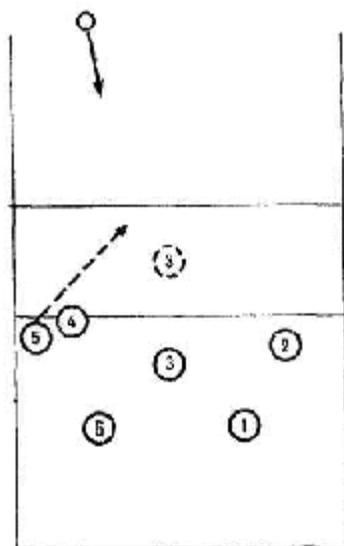


Рис. 46

ны 1. Нападающий зоны 4 располагается за линией нападения. Игрок зоны 3 находится также за линией нападения на одинаковом расстоянии от боковых линий или ближе к сетке. Нападающий зоны 2 стоит в 1,5 метра от боковой линии за линией нападения. Игроки зон 5 и 6 занимают позиции между игроками зон 4—3 и 3—2 соответственно. Выходящий зоны 1, не нарушая правил расстановки, становится сзади и немного правее своего партнера из зоны 2. Выход из-за игрока носит нацеленный характер: выходящий не участвует в приеме подачи, а

ответственность за прием распределяется между остальными игроками.

Вариант 2 (рис. 44). Для второй передачи игрок зоны 6 выходит справа от нападающего зоны 3. Не исключена возможность выхода и слева. Принципиальная схема расположения принимающих игроков та же, что и в первом варианте. Наиболее тщательно должны согласовывать свои действия игроки зон 3, 5, 1 и 6, ибо такой ИИ.ХОД затрудняет прием для игроков именно этих зон. Особенно если недостаточно четко действует игрок зоны 6, и путь его перемещения пересекается с траекторией полета мяча при подаче. Поэтому выгоднее использовать такое расположение при выходе игрока зоны 6, когда нападающий зоны 3 подтянут к сетке и позволяющему сократить путь (рис. 45).

Вариант 3 (рис. 46). Команда при выходе игрока зоны 5 для второй передачи располагается так же, как при выходе игрока зоны 1. Разница лишь в том, что игрок зоны 5 выходит слева от нападающего зоны 4. Оба игрока (зоны 4 и 5) могут подойти ближе к сетке.

Расположение команды при приеме подачи, когда игрок задней линии выходит из зоны

Игроки располагаются аналогично схеме приема подачи с готовящимся нападением с первой передачи или с откидки (см. рис. 39).

Вариант 1. Для второй передачи выходит игрок зоны 1. Остальные располагаются в своих зонах. Игрок зоны 6 в этом случае становится правее нападающего зоны 3, ближе к зоне 1. Вторую передачу страхует защитник зоны 5.

Вариант 2. Для второй передачи выходит игрок зоны 6. Остальные располагаются почти так же, как и в первом варианте, только игрок зоны 1 отходит немного назад, а игрок зоны 6 — чуть вперед. Если мяч после приема пойдет не точно, то к страховке второй передачи готовятся защитники зон 5 и 1.

Вариант 3. При выходе для второй передачи игрока зоны 5 защитник зоны 6 располагается несколько левее нападающего зоны 3. К страховке второй передачи готовится игрок зоны 1, если он не принимал мяч.

Основное правило для всех вариантов — выходящий игрок перемещается к сетке, если подача не направлена в его зону.

Упражнения для совершенствования групповых и командных действий в нападении

Упражнения изложены в методической последовательности с учетом степени их трудности. Сначала даются упражнения в которых взаимодействия между игроками налаживаются только при передачах; при выполнении необходимо последовательно менять места игроков и на-
^ХличествГигроков, участвующих во взаимодействиях должно увеличиваться постепенно. В то же время необходимо помнить- сокращая количество игроков в определенных зонах, можно добиться более быстрого перемещения, что несомненно повышает требования к вниманию игроков и их умению ориентироваться на площадке. Безусловно, на начальном этапе совершенствования необходимо использовать простые передачи, уделяя в дальнейшем больше внимания скоростным передачам со сниженной траекторией.

Многие из приведенных примерных упражнения могут выполняться не только на одной стороне площадки, но и с перебиванием мяча (способом верхней передачи двумя пучками) на противоположную сторону площадки, если игроки на ней расположены точно так же. Более сложно выполнение подобных упражнений одновременно двумя мячами. Сначала каждому игроку дается определенное задание, а затем предоставляется право выбора своих действий в зависимости от целого ряда обстоятельств: условий, в которых он находится, действий партнеров, действий противника.

При совершенствовании взаимодействия в нападении •необходимо, чтобы игроки обязательно выполняли уп-оажнение во всех трех зонах передней линии и налаживали связи с игроками и передней, и задней линии. На определенном этапе совершенствования при выполнении нападающих ударов следует вводить сопротивление блокирующих. Сначала оно должно быть пассивным, а затем и активным. Постепенное нарастание степени трудности приближает условия упражнений к игровым.

Взаимодействия игроков при передачах 1

Игроки располагаются в тройках на расстоянии 7 м друг от друга. Двое с мячами находятся у сетки в зонах 2 и 4, третий — на лицевой линии.

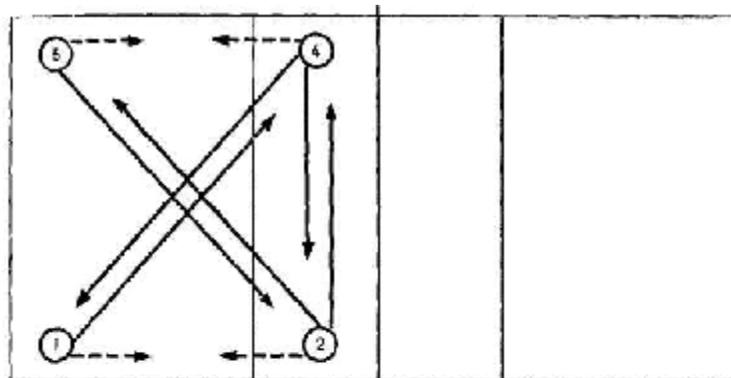


Рис 47

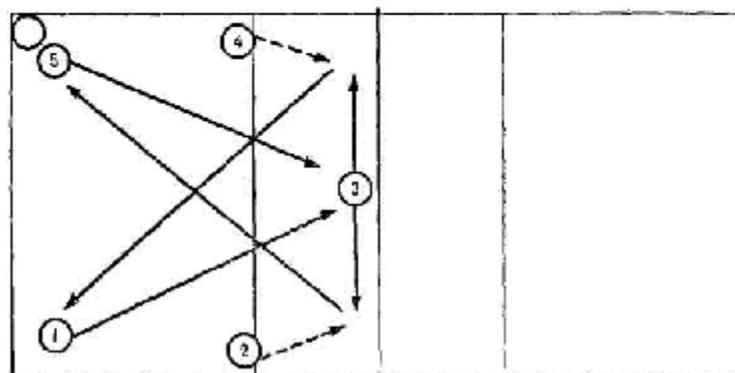


Рис 48

Игроки зон 4 и 2 поочередно выполняют передачу трюку зоны 6, который возвращает мяч в те же зоны. Через определенное количество повторений игроки меняются местами. Выполнение упражнения двумя мячами способствует развитию периферического зрения у игроков и ориентировки их на площадке.

Действия игрока зоны 6 можно усложнить, если передачу из зоны 4 направить несколько влево, а передачу из зоны 2 несколько вправо.

Упражнение можно проводить и так- игрок зоны 6, получив передачу из зоны 2, направляет мяч в зону 4. Одновременно с передачей из зоны 6 в зону 4 выполняет-

ся передача из зоны 4 в зону 6. Получив мяч из зоны 4, игрок зоны 6 направляет его в зону 2 и т. д.

2. Игроки располагаются по одному в зонах 2, 4, 5 (рис. 47). Из зоны 5 мяч направляют в зону 2, после чего передающий игрок перемещается в зону 4. Из зоны 2 передача следует вдоль сетки в зону 4, игрок переходит в зону 1. Из зоны 4 передача выполняется в зону 5, игрок перемещается в зону 5. Из зоны 1 мяч возвращается в зону 4, игрок перемещается в зону 2. Из зоны 4 мяч направляется в зону 2, игрок перемещается в зону 5, из зоны 2 мяч направляется по диагонали в зону 5, игрок перемещается в зону 1.

Особенность упражнения заключается в том, что направление перемещений игроков не совпадает с направлением передач. Игрокам постоянно приходится чередовать диагональные передачи с передачами вдоль сетки, что заставляет игроков быть особенно внимательными.

При выполнении передач из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5 целесообразно снижать траекторию передачи, чтобы создать игрокам этих зон условия, приближенные к игре в защите.

3. Два игрока располагаются в зоне 5 и по одному в зонах 1, 2, 3, 4 (рис. 48).

Упражнение начинается передачей из зоны 5 в зону 3, откуда мяч направляется в зону 4, затем в зону 1, откуда его возвращают в зону 3. Далее мяч направляется в зону 2, а из зоны 2 — в зону 5. Смена мест игроков происходит по ходу передач 5—3—4—1—3—2—5. При выполнении этого упражнения игрок зоны 3, делая вторую передачу, стоит лицом к игрокам зон 4 и 2. В другом варианте этого упражнения игрок зоны 3, получая мяч из зоны 5, направляет его назад за голову в зону 2, а получив мяч из зоны 1, направляет его за голову в зону 4.

4. Игрок зоны 6 направляет мяч игроку зоны 3, который чередует передачи в зонах 4 и 2. Игрок зоны 4 направляет мяч в зону 5, а игрок зоны 2 в зону 1. Противоположной стороной площадки. Игроки зон 5 и 1 возвращают мяч через сетку в зону 6. Смена мест происходит на своей стороне площадки. Передача из зоны 1 в зону 2 должна быть средней по высоте, чтобы удобно было выполнить вторую передачу в стойке, в прыжке, откидку или нападающий удар. Из зоны 2 в зону 3 вначале выполняется средняя по высоте передача, затем траектория снижается. Игрок зоны 3 может выполнять передачу через сетку как в стойке, так и в прыжке.

В дальнейшем игроку зоны 3 предоставляется право самостоятельно выбирать зону, куда он направляет мяч.

5. Игроки зон 2 и 3 находятся за линией нападения.

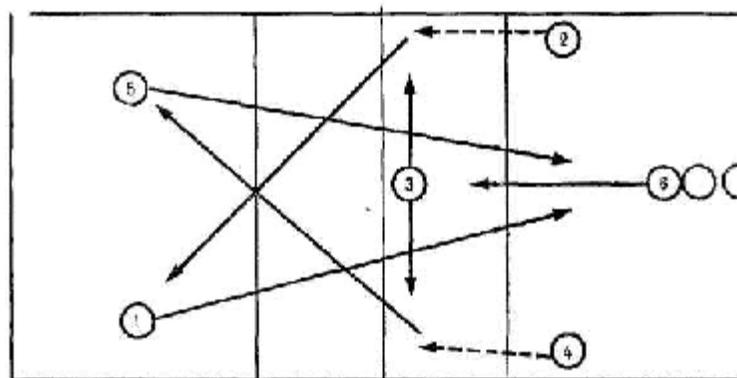


Рис 49

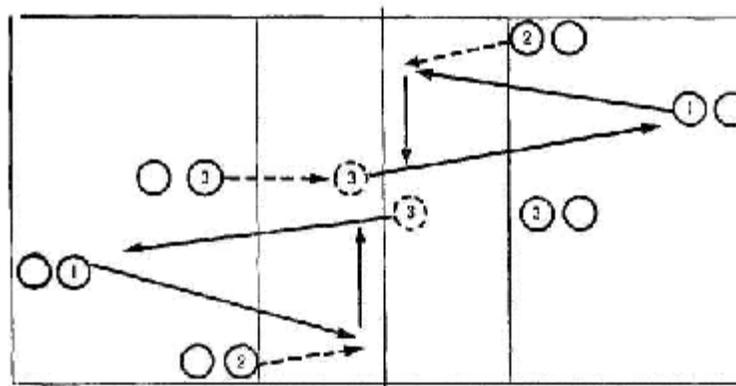


Рис 50

Игрок зоны 1 направляет мяч к сетке игроку зоны 2, который передает его в зону 3. Игрок зоны 3 передает мяч через сетку в зону 1. На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же (рис. 50).

Переход игроков может быть: 1—2—3—1 или 1—3—2—1 на своей стороне площадки. Передача из зоны 1 в зону 2 должна быть средней по высоте, чтобы удобно было выполнить вторую передачу в стойке, в прыжке, откидку или нападающий удар. Из зоны 2 в зону 3 вначале выполняется средняя по высоте передача, затем траектория снижается. Игрок зоны 3 может выполнять передачу через сетку как в стойке, так и в прыжке.

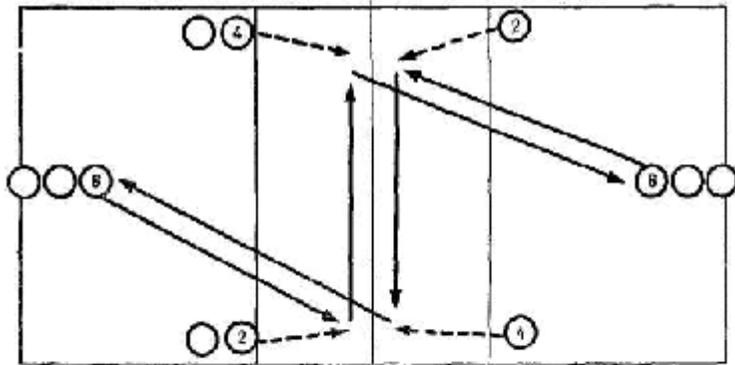


Рис. 51

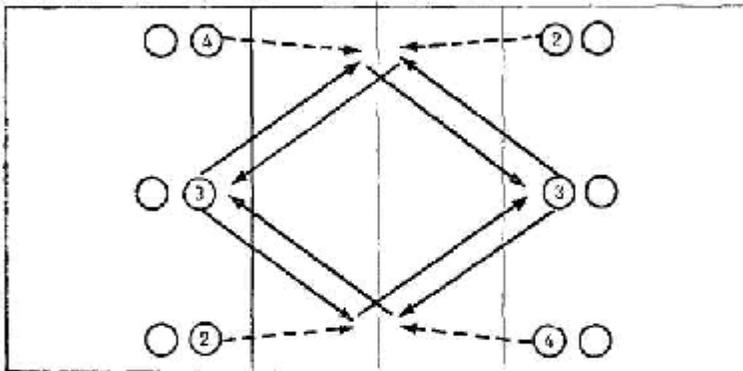


Рис. 52

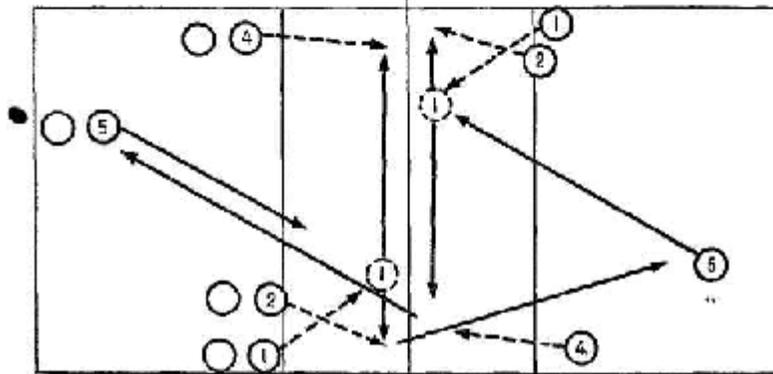


Рис. 53

Упражнение можно выполнять одним и двумя мячами одновременно. Если двумя мячами, то упражнение должно начинаться одновременно на обеих сторонах площадки из зоны 1. В этом случае темп выполнения увеличивается, что требует от игроков более быстрого и четкого перемещения и предельного внимания, особенно в зоне 1 (ожидая мяч с противоположной стороны).

6 Из зоны 6 мяч направляется в зону 2, оттуда в зону 1, игрок которой перебивает мяч через сетку способом верхней передачи двумя руками, направляя его в зону 6. Игроки перемещаются на своей стороне по ходу передачи, а из зоны 4 игрок переходит в зону 6. В следующем варианте передача выполняется в обратную сторону (рис. 51).

7. Взаимодействие игроков при первой передаче сразу на удар (рис. 52). Упражнение начинается из зоны 3 передачей на удар в зону 4. Игрок зоны 4 направляет мяч через сетку в зону 3, игрок зоны 3 выполняет передачу на удар игроку зоны 4, который также перебивает мяч через сетку на игрока зоны 3. Далее из зоны 3 мяч следует на удар игроку зоны 2, который выполняет передачу также через сетку в зону 3, где все повторяется. Идет чередование направлений первой передачи. Смена мест по ходу игры.

8. Взаимодействие нападающих игроков с выходящим игроком задней линии (рис. 53). Игрок зоны 5 направляет мяч к сетке между зонами 2 и 3 ближе к зоне 3, но не близко к сетке. Игрок зоны 1 выходит из-за игрока зоны 2, справа от него, и передает мяч игроку зоны 4 или наоборот. Любой из этих игроков, получив мяч, направляет его через сетку в зону 5.

Выходящий должен уметь оценить действия нападающих и в зависимости от этого выполнить высокую, среднюю или скоростную передачу. Игроки зон 4 и 2 могут выполнять передачу через сетку без прыжка и в прыжке, имитацией нападающего удара.

Аналогичные упражнения применяются при совершенствовании новаций взаимодействий с выходящим игроком из зон 1 и 6, которые также могут выходить как справа, так и слева от впереди стоящего нападающего игрока.

*Взаимодействия игроков при
нападающих ударах*

Выполняя различные удары в упражнениях, надо учитывать следующее. При высоких передачах на удар нападающий должен начинать движение после того, как мяч «отойдет» от рук передающего игрока, т. е. высота и скорость передачи определяются по начальной траектории. Темп разбега медленный, с незначительным ускорением к концу и быстрым скачком-прыжком.

При низких передачах на удар нападающий должен начинать движение, когда мяч окажется около передающего игрока, до передачи, темп разбега быстрый, с резким скачком-прыжком.

Во всех случаях нужно учитывать ситуацию: расстояние нападающего от сетки, от передающего игрока. Иногда приходится выполнять удары с места.

Чтобы игрок хорошо ориентировался в прыжке при любом ударе, чувствовал всегда мяч перед собой, ему надо прыгать примерно на вытянутую руку от мяча. Даже при правильно выполненном прыжке (имеется в виду вертикальность взлета) неизбежна инерция. Это создает очень удобное положение для удара. Если же игрок прыгает (отталкивается) ближе к мячу, то оказывается в неудобном положении для выполнения удара. Это одна из причин нападения «вслепую», а также того, что игроки порой не умеют разнообразить нападение.

1. Взаимодействуя с передающим игроком передней линии, нападающий располагается в зоне 4(2) у самой линии нападения. Передающий — в зоне 3. Нападающий выполняет удар со второй передачи. Передающий зоны 3 должен постоянно держать в поле зрения действия нападающего. В зависимости от них и от качества первой передачи выполнять передачу на удар с той или иной траекторией.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Во время выполнения игроки меняются по-разному. В одном случае сразу после удара из зоны 4 нападающий идет в зону 3 для выполнения передачи следующему игроку. В другом случае, когда в зоне 3 находятся связующие игроки, нападающий сразу после удара уходит в конец колонны зоны 4. Смена связующих происходит по сигналу тренера. Аналогично смена игроков может проходить и в других упражнениях такого же типа.

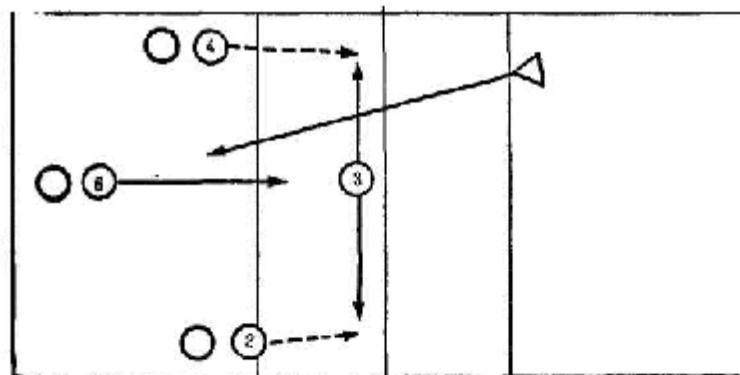


Рис. 54

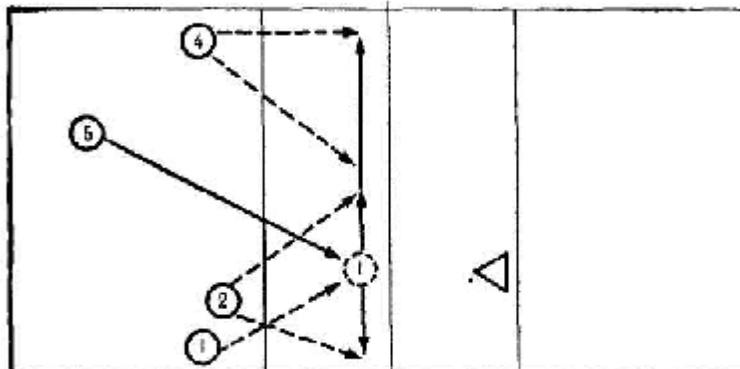


Рис. 55

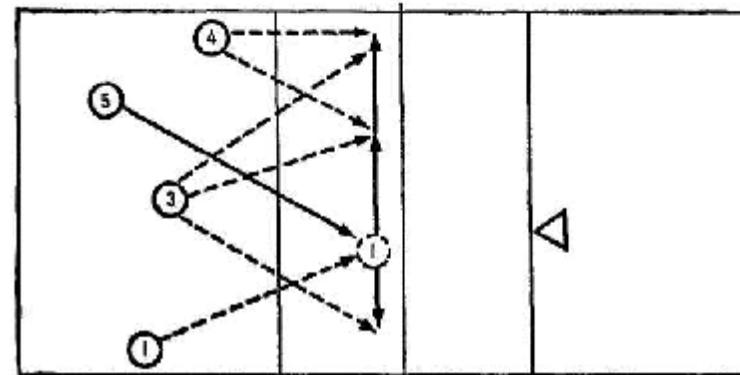


Рис. 56

В упражнениях с нападающими ударами необходимо обязательно учитывать, что бить можно только в зоны, где нет занимающихся. Например, в данном упражнении удары должны направляться только на левую половину площадки. Если занимающиеся пока не могут выполнять такое задание, то лучше упражнение проводить с одной стороны, но сразу нападать из зон 4 и 2, с двумя пасующими игроками в зоне 3.

2 При взаимодействии одного пасующего с двумя нападающими зоны 4 и 2 передача на удар может выполняться как стоя лицом к партнеру, так и за голову. Первую передачу выполняют игроки задней линии.

В другом варианте этого упражнения игроки действуют так же, как и в предыдущем, только игроки зоны 6 принимают мяч, получая его с противоположной стороны, откуда мяч набрасывает тренер (рис. 54).

3. Нападающий находится в зоне 3, передающий — в зоне 2. Нападающий выполняет удар со второй передачи игрока зоны 2. Принцип взаимодействия игроков и организация упражнения те же, что и в предыдущем упражнении. Затем передающий зоны 2 взаимодействует с нападающим зоны 3 при перемещении его для удара за голову и с нападающим зоны 4.

Игрок зоны 4 может выполнять удар с низкой передачи, быстро перемещаясь в зону 3, а игрок зоны 3 может напасть, перемещаясь в зону 2 за голову передающему или в зону 4.

Первую передачу выполняют игроки задней линии.

4. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с двумя нападающими (рис. 55).

Нападающие располагаются у линии нападения в зонах 4 и 2. Из зоны 1 игрок выходит для второй передачи. Первая передача к сетке — из зон 5, 6, 1. Нападающий зоны 4 может выполнять удар в своей зоне или в зоне 3, а нападающий зоны 2 в зонах сзади передающего или перед ним.

<

В этом упражнении, кроме взаимодействия между передающим игроком и нападающими, взаимодействуют между собой и нападающие. Для налаживания взаимодействия нападающий держит в поле зрения передающего игрока и своего партнера-нападающего.

5. Нападающие зон 4 и 3 могут выполнять удары как в своих зонах, так и перемещаясь в соседние (рис. 56). При этом соблюдаются скрестные перемещения. Первым

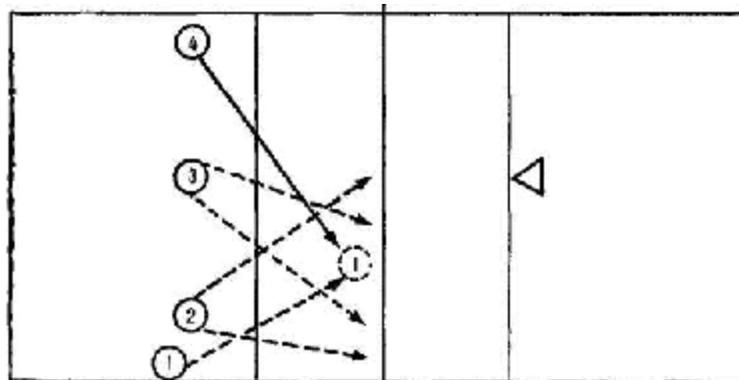


Рис. 57

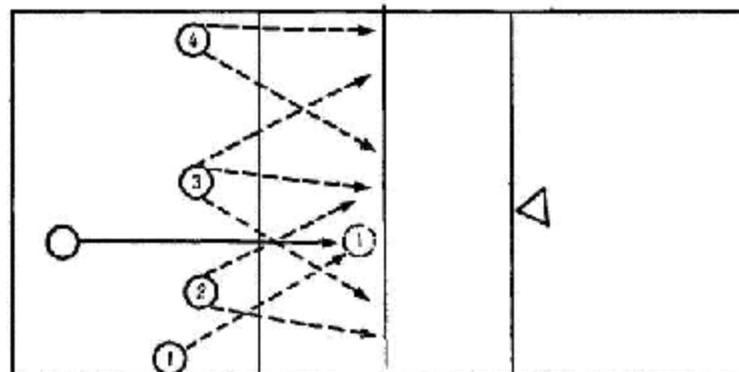


Рис. 58

проходит игрок, выполняющий удар с низкой передачи, который должен привлечь внимание противника. В данном случае это игрок зоны 4.

6. Нападающие зон 3 и 2 могут выполнять удар в своих зонах, а также с перемещением в другие зоны (рис. 57). При этих перемещениях может создаться такая ситуация, когда оба нападающих будут бить из одной зоны, а для этого необходима особая четкость во взаимодействии между нападающими и выходящим с ними. Так, например, игрок зоны 3 идет на удар с низкой передачи перед выходящим, а игрок зоны 2 нападает оттуда же (зона 3) со средней передачи. Возможен и такой момент,

когда оба игрока нападают в зоне партнера: нападающий зоны 3 играет в зоне 2, и наоборот.

7. Взаимодействие выходящего игрока с тремя нападающими (рис. 58). Передачу на удар любому из нападающих выполняет выходящий игрок зоны 1.

Данное упражнение выполняется, как правило, только на одной стороне площадки. В зонах 4, 3, 2 можно располагать по 2—3 нападающих. Игрок после удара уходит в конец любой колонны. Нападающие могут бить как в своих зонах, так и с перемещением в зоны партнеров. Инициатива принадлежит игроку, начинающему тактическую комбинацию быстрым перемещением на удар с низкой передачи. Чаще это делается у центра сетки. Первая передача на выходящего игрока может выполняться из любой зоны задней линии, а мяч туда может быть направлен с противоположной стороны. Все это создает условия, приближенные к игровым.

Такие же упражнения могут быть на взаимодействие нападающих с выходящими для передачи игроками из зон 6 и 5.

8. Взаимодействие игроков при первой передаче на удар и откидке. Игроки с мячами располагаются в середине площадки, один игрок без мяча — в зоне 4 у линии нападения.

Из зоны 6 игроки передают мяч на удар в зону 4, откуда выполняется нападающий удар. После передачи на удар игрок зоны 6 сразу уходит в зону 4, а игрок, выполнявший удар, берет мяч и становится в конец колонны зоны 6. В вариантах совершенствуются взаимодействия между передающими сразу на удар и нападающими при расположении их в других зонах.

9 Взаимодействие передающего сразу на удар с двумя нападающими, которые располагаются в зонах 4 и 2, а пасующий — в зоне 6 (рис. 59). Из зоны 6 игроки поочередно передают мяч на удар в зоны 4 и 2. После передачи игроки зоны 6 переходят в конец той колонны, куда они направили мяч. Игроки зон 4 и 2 после удара становятся с мячом в конец колонны зоны 6.

10. Игроки с мячами располагаются в зоне 3, игроки без мячей — в зоне 2. Игрок зоны 3 передает мяч на удар игроку зоны 2, который откидывает ему мяч перед собой. Игрок зоны 3 производит удар. В этом упражнении необходимо обращать внимание на то, чтобы игрок зоны 2 выполнял не передачу в прыжке, а именно откидку, т. е. обя-

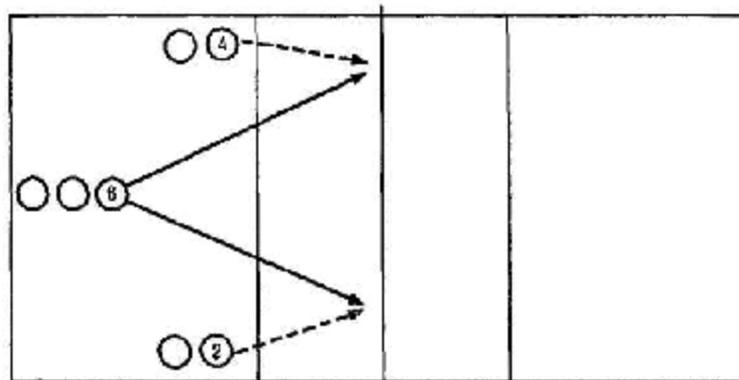


Рис. 59

зательно имитировал нападающий удар. Откидка может выполняться как боком, так и лицом к сетке. По высоте она должна быть низкой.

В следующем варианте игрок зоны 2 выполняет откидку назад за голову, куда для удара перемещается игрок зоны 3.

В дальнейшем нужно совмещать оба варианта, когда откидка может выполняться как вперед, так и назад. Игрок, выполняющий откидку, в своих действиях должен ориентироваться на перемещение нападающего зоны 3.

Такие же взаимодействия между игроками совершенствуются при расположении игроков в зонах 4 и 3, когда передача на удар идет из зоны 3 в зону 4 и из зоны 4 в зону 3, а также тогда, когда передача на удар идет из зоны 2 в зону 3 при соответствующем расположении игроков. Во всех этих упражнениях передачи на удар сразу могут выполнять не только игроки передней линии, но и задней.

Чтобы приблизить условия совершенствования взаимодействия между игроками в нападении к игровым, нужно ввести в упражнения пассивное и активное сопротивление блокирующих. Более легкими для нападающих являются упражнения с пассивным сопротивлением блокирующих, так как задание блокирующих известно нападающим. Более сложными, естественно, являются упражнения, в которых блокирующий оказывает активное сопротивление нападающим. В этих упражнениях блоки-

рующим предоставляется полная свобода действий. Задача передающего и нападающих заключается в том, чтобы за счет групповых и индивидуальных тактических действий обыграть блокирующих.

Для создания условий, наиболее приближенных к игровым, в упражнения, направленные на совершенствование взаимодействий в нападении, включают обычно игроков, принимающих мяч, переходящий со стороны противника.

Первоначально с противоположной стороны мяч просто перебрасывается двумя (одной) руками, в дальнейшем выполняется подача. Такие упражнения целесообразно использовать для совершенствования взаимодействий в конкретных звеньях, линиях или команды в целом в конкретном варианте расстановок.

Нападающие действия команды немислимы без достаточной высокой степени взаимодействия игроков при приеме подачи. Очевидно, что все они должны совершенствоваться в зависимости от системы нападения, которую команда стремится применять. Расположение игроков зависит в отдельных случаях от их расположения в команде (в парах, тройках по линиям, в четверках).

При совершенствовании взаимодействия при приеме можно совершенствовать частично и взаимодействие передающего игрока с нападающим. Для этого после выполнения приема и второй передачи на удар нападающие иногда обозначают перемещение и даже прыжок

Командные тактические действия в нападении, как и групповые, изучаются в последовательности систем:

- а) через игрока передней линии со второй передачи;
- б) через выходящего игрока задней линии;
- в) через игрока передней линии с первой передачи и с откидки, как самый сложный.

Эти системы и способы ведения игры изучаются в упрощенных, а совершенствуются в условиях, приближенных к игровым, и в игровых.

Для обозначения схемы и налаживания командных действий упражнения часто проводятся только передачами мяча с перебиванием на противоположную сторону площадки и переходом игроков после нескольких повторений — так называемые «прокрутки», которые могут быть и с нападающим ударом. С противоположной стороны мяч возвращается тренером (игроком). Или упражнение повторяется другой группой игроков.

Упражнения для обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных действий в защите

В волейболе выделяют три линии обороны: блокирование, страховка и защита в поле.

Общая схема организации защитных действий намечается заранее и строится в зависимости от особенностей тактики противника.

Индивидуальные действия

Индивидуальные действия игрока в защите складываются из выбора места и действий при непосредственном соприкосновении с мячом.

Игрок без мяча наблюдает, оценивает игровые ситуации, выбирает исходную и окончательную позиции, чтобы правильно, точно и своевременно выйти к мячу. Это связано с умением предопределить ход игры, видеть все действия противника, оказываться вовремя на месте, уметь определять нужное место. К этим действиям относится выбор места для приема подач, блокирования, приема нападающих ударов, страховка блокирующих, страховка нападающих.

Блокирование — это первая линия защиты и самый эффективный способ ее. Одиночный блок в основном применяется при:

- а) сложных и скоростных тактических комбинациях, когда ударом угрожают сразу три нападающих противника;
- б) способе нападения противника с первой передачи и с откидки.

Рассмотрим два способа постановки одиночного блока — неподвижный (зонный) и подвижный (ловящий). При зонном блоке игрок закрывает только одно определенное направление против удара — зону площадки. При подвижном блоке он каждый раз старается закрыть действительное направление нападающего удара, определяя его по качеству передач и действиям нападающего. Тактика одиночного блокирования зависит от выбора места для блокирования, момента прыжка, выноса рук, постановки кистей и степени переноса рук над сеткой.

Своевременность прыжка во многом определяет ка-

чество постановки блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий выпрыгивает после прыжка нападающего. Фактически он прыгает в момент замаха, а то и движения руки нападающего на удар. При ударах с низких вертикальных или продольных передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим. При ударах с далеких от сетки передач или при боковых ударах прыжок делается несколько позже, чем обычно.

Прыжок при блокировании не всегда надо выполнять в полную силу. Соразмерять ее надо с:

- а) ростом и прыжком нападающего;
- б) высотой и дальностью (от сетки) передачи для удара;
- в) высотой удара над сеткой;
- г) направлениями ударов;
- д) ростом и прыжком самого блокирующего.

При блокировании возможны два прыжка подряд. Это бывает при игре противника с первых передач и с откидок, когда блокирующий первый раз прыгнул на удар сразу и второй раз — на удар с откидки.

Основное условие при постановке блока — тщательное, постоянное наблюдение за нападающим.

Существуют тактические правила, касающиеся момента выноса рук и постановки кистей при блокировании.

Блок нужно ставить в самый последний момент, а не раньше, чтобы не раскрывать свои замыслы и тем самым не облегчать противнику действия в нападении.

При вынесении рук нужно иметь как бы запас движения на случай, если придется вытягивать руки вверх, тянуться в стороны или вперед. Вынесение рук зависит и % от удаленности мяча от сетки. При ударах близких от сетки мячей надо смело и активно переносить руки через сетку к мячу, тянуться к нему. При относительно далеких мячах (примерно 1—1,5 м) переносить руки нецелесообразно. Нужно вытягивать их больше вверх плотно у сетки.

Постановка рук блокирующего, особенно кистей, зависит от направления удара. Так, если применяются обычные удары по ходу, то руки блокирующих ставятся точно против мяча, как бы облекая его с обеих сторон, ладони располагаются в одной плоскости. При блокировании ударов в косых направлениях из зон 4 и 2 руки выносятся левее (правее) мяча и левая (правая) ладонь

развернута навстречу мячу. При блокировании ударов — переводов из зоны 4 влево в зоны 1, 2 руки блокирующего выносятся несколько справа от мяча, левая ладонь ставится обычно, а правая — несколько развернута навстречу мячу.

Перед блокированием игрок должен определить потенциальные возможности нападающих противника, выделить наиболее сильного из них. В зависимости от качества приема подачи командой противника блокирующий определяет и наиболее вероятную зону, откуда будет произведен нападающий удар. Очень важно здесь и умение по действиям передающего игрока предугадать зону завершающего удара.

В зависимости от качества второй передачи блокирующий и строит свои действия.

1. Постановка блока в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются в парах на разных сторонах площадки. Один, разбегаясь с линии нападения, имитирует удар. Второй ставит блок, стараясь по направлению разбега нападающего, положению перед ударом, направлению движения руки, заключительному движению кисти предугадать направление удара.

2. Игрок с мячом с собственного набрасывания выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего и поставить блок или выполнить самостраховку.

3. Действия блокирующего в зависимости от действий передающего, который находится в зоне 3. Нападающие — в зонах 4 и 2. Блокирующий, предугадав по действиям передающего направление второй передачи, должен переместиться в соответствующую зону и поставить блок.

4. Передающий располагается между зонами 2 и 3. Нападающие — в зонах 3 и 4, блокирующий — на противоположной стороне площадки. Игрок зоны 3 выполняет удар с низкой передачи, зоны 4 — с полупрострельной. Блокирующий по действиям передающего и нападающего зоны 3 должен определить, из какой зоны последует удар. Он должен по темпу и скорости разбега нападающего зоны 3 с учетом позиции пасующего определить возможность удара с низкой передачи.

Тактика приема нападающих ударов

Защитник, выбирающий место для приема предполагаемого нападающего удара, — постоянно в движении. Целесообразные перемещения игроков, предугадывание места выхода и своевременный выход к мячу во многом зависят от исходной позиции и от умения разгадать действия противника.

Индивидуальные тактические действия при выборе места в защите совершенствуются с приобретением игрового опыта, который определяется умением:

- а) анализировать разнообразные нападающие удары, выполняемые разными игроками,
- б) распознавать конкретного противника и его возможности в сложившейся ситуации;
- в) быстро по расстоянию от сетки, а также по скорости и высоте определять качество передачи на удар. Например, если передача далеко от сетки, то сильный удар может быть выполнен только по второй половине площадки и защитнику нет смысла выдвигаться вперед;
- г) постоянно помнить об условной зоне своих действий и дополнительных заданиях, в то же время не перекрывая зону действий партнеров;
- д) ни на секунду не отвлекаться, не действовать слепо в защите (кем-то быть закрытым от действий противника);

е) разгадывать направление удара по разбегу, прыжку, положению туловища и руки при замахе, по повороту головы и даже по взгляду нападающего.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относится и самостраховка после постановки блока. Этот тактический прием применяется блокирующим после того, как мяч от блока опускается на его стороне где-то рядом, на расстоянии вытянутой руки.

При обучении тактике приема нападающих ударов необходимо знать:

- а) систему защиты команды (страховка игроком передней или задней линии);
- б) принципы постановки блока — зонный или подвижный;
- в) свои функции в зависимости от расположения в той или иной зоне площадки (защитника, страхующего или выполняющего обе эти функции).

Для успешной игры в защите прежде всего необходи-

мо определить, из какой зоны противник будет выполнить нападающий удар. Дальнейшие действия игрока вытекают из его функций в каждой конкретной ситуации на площадке.

1 Действия защитника в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются в парах на разных еюронах площадки. Игроки, стоящие у сетки (4, 3, 2), выполняют удар с собственного набрасывания в направлении защитника, находящегося у лицевой линии противоположной стороны (1, 6, 5). Защитник при приеме должен направить мяч в определенную зону площадки нападающих. Способ приема сверху или снизу он выбирает самостоятельно. Занимающиеся могут меняться ролями после серии приемов (10—15). Одновременно на площадке могут заниматься три пары (рис. 60).

2 Нападающие могут выполнять удары не только в сторону защитника, стоящего напротив, но и в другом направлении, которое определяется заранее. Например, нападающий зоны 4 выполняет удар в направлении защитника зоны 6, нападающий зоны 3 — в направлении игрока зоны 5, нападающий зоны 2 — в направлении игрока зоны 1. Могут быть и другие варианты. Затем происходит смена троек задней линии.

3 Расположение игроков такое же, но нападающий с собственного набрасывания проводит прямой удар на заднюю линию или обманный — в зону нападения. Защитник должен предугадать действия нападающего и в зависимости от этого принять удар в своей зоне или выйти вперед для приема обманного удара.

4 Действия защитника в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар (рис. 61). Передающий располагается в зоне 3, нападающие — в зонах 4 и 2, защитник — в зоне 1 на противоположной стороне площадки. Нападающий зоны 4 выполняет обычный удар в зону 1 или обманный — в зону 2. Нападающий зоны 2 бьет в направлении между игроками зон 2 и 1. Его тактические действия защитника зависят от того, насколько он своевременно определит, кто из нападающих будет выполнять удар, и соответственно повернется к нему лицом.

5. Действия защитника в зависимости от действий нападающего игрока (рис. 62). Расположение игроков такое же, как в предыдущем упражнении. Только защитник находится на противоположной стороне в зоне 6. Нападающий зоны 4 выполняет удар в зону 1, а нападающий

¹ о «зн» «Защитник в зависимости от направле-
«рТда^ервмеХся собственно в зону . ».
⁶ "ГдТстви/заТитняка в зависимости от действий. бло-

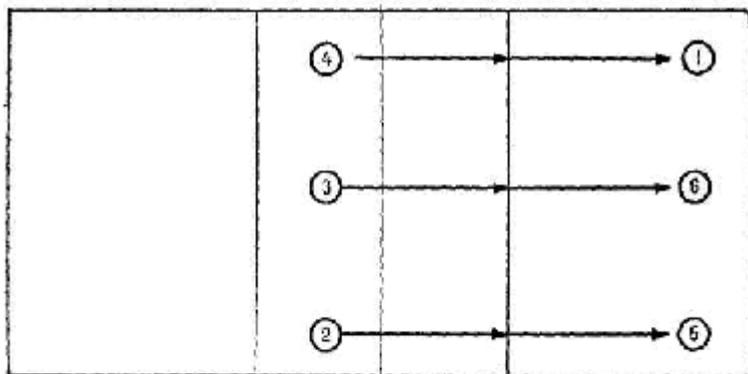


Рис. 60

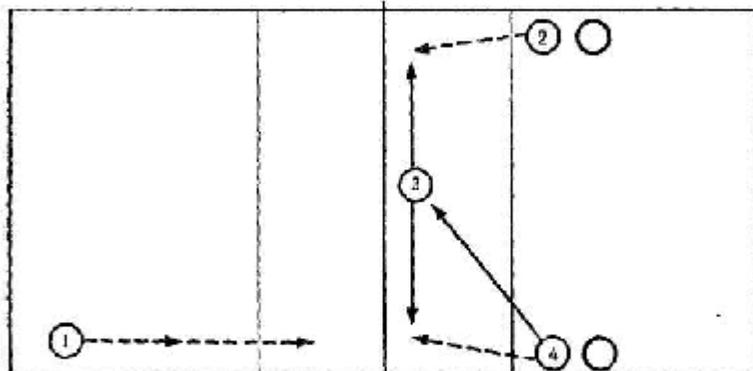


Рис. 61

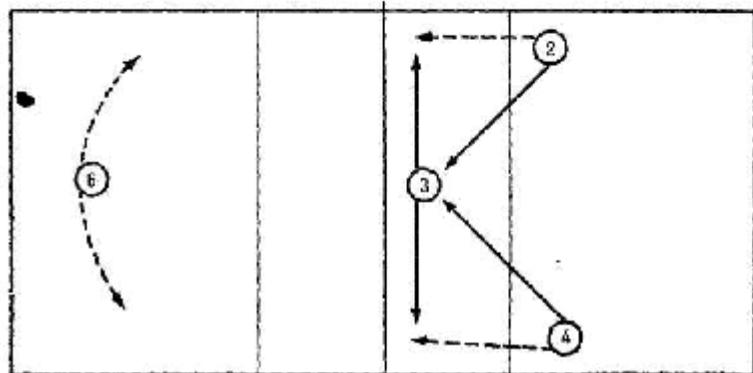


Рис. 62

ШШШШТ

вперед для страховки блокирующего.

Упражнения для совершенствования групповых и командных взаимодействий в защите

При совершенствовании взаимодействий между игро-

постановки группового блока заключается в двойном бло-

"одвижного блокирования полностью относится н к груп-

"ОВБл^и^л^к^юТн^х^мож,о назвать средним (центровым) и

^ ^ ТлГГ^е^ГдТс^ ^ Го^ ::

Пока еще в большинстве случаев сильнейший олоки

ШШШШ?

нее оставлять сильнейших блокирующих на краю сетки, а не в середине (чаще это делается персонально против определенного нападающего противника). Причем основная ответственность при блоке ложится как раз на крайнего блокирующего. Этот игрок должен все время стеречь два опасных направления удара и не допускать «дыры» в блоке. Его роль возрастает при игре нападающих противника с края сетки, когда блокирующей зоны 2 или 4 остается один на один с нападающим.

Если иметь в виду опасные удары по ходу, то игроку зоны 3 дается одно определенное задание — не пропустить этот удар.

Сильнейший блокирующий, или условно основной, как бы закрывает самые опасные направления ударов, а другие ему в этом помогают независимо от того, в каких зонах они располагаются (в центре или на краях). Учитывая это, в центре целесообразно оставлять более быстрого, более подвижного игрока.

Вопрос о том, кто к кому должен подключаться при групповом блоке, надо решать в зависимости от местонахождения мяча в момент удара, направления удара и даже от расположения блокирующих игроков в данный момент. Если удар направлен больше в сторону правого блокирующего, значит, левый подключается к нему, и наоборот. Если же удар направлен между ними, то оба они подключаются друг к другу. Постановка рук и кистей при двойном и тройном блоке зависит от зоны действий блокирующих и направления удара:

1. При блокировании ударов по ходу (прямо) руки блокирующих образуют как бы ковш с обеих сторон мяча, будто плотно обхватывают его.

2 При блокировании косых ударов из зоны 4 средний блокирующий, располагаясь левее мяча, выставляет руки немного под углом к сетке навстречу удару. Крайний блокирующий, находясь против мяча, располагает руки вплотную к среднему блокирующему. При косых ударах из зоны 2 расположение рук блокирующих соответственно изменяется.

3. При блокировании ударов из зоны 4 с переводом влево крайний игрок располагается против или немного правее мяча и соответственно выставляет руки, развернув правую ладонь навстречу мячу, а левую расположив против мяча; средний блокирующий, находясь немного слева от мяча, выставляет руки поплотнее к рукам крайнего.

При постановке рук и кистей при тройном блокировании крайние игроки как бы тянутся к среднему. Тройной блок применяется против ударов в середине сетки. Не исключена возможность использования его и против ударов с краев сетки.

Рассмотрим примерные варианты блокирования.

1. Вторая передача на удар выполняется игроком зоны 2 команды противника. Лучший нападающий их команды выполняет удар в зоне 3. Блокирующие стягиваются к зоне 3. Блокирующий зоны 2 находится как бы на полпути, пока не снята угроза нападающего зоны 4, но основное внимание направляет уже на нападающего зоны 3. Игроки готовятся ставить тройной блок в середине сетки. И только в последний момент, если передача последует на край сетки, туда быстро переместятся блокирующие зон 2 и 3.

2. Противник применяет ложную тактическую комбинацию, атакуя со второй передачи на выходящего зоны 1. Возможны прострельные передачи на края сетки, игра с низкой передачи в середине, игра сзади пасующего, перекрестное перемещение нападающих и т.п. Общая задача — организовать двойной блок сильнейшему нападающему. Главное — не пропустить своего подопечного. Каждый блокирующий располагается в своей зоне против «своего» атакующего. Только в последний момент, когда уже разгадан замысел атаки, блокирующие концентрируются двойной блок.

Групповые действия при приеме нападающих ударов выражаются во взаимодействии: защитников в поле между собой; защитников со страхующими; защитников с блокирующими; страхующих с блокирующими; страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

При выборе места для приема нападающих ударов защитники руководствуются негласными правилами, определяющими основную и дополнительную зоны их действий — отвечай за свою зону и готовься помочь партнеру.

Обычно выбор места зависит от игровых положений и количества защитников, двойного или тройного блока и особенно от количества защитников на задней линии, которые распределяют между собой секторы действий.

Взаимодействие защитников между собой предупре-

деляется основными направлениями ударов, поэтому намечают предполагаемые варианты действий. Причем в зависимости от мастерства владения защитными действиями зоны могут быть распределены неравномерно. Помимо того, у некоторых игроков есть излюбленные зоны действий или каждый может действовать в определенной зоне против определенного нападающего. Так что не исключена специализация в защитных действиях в определенной зоне.

Взаимодействие защитников со страхующими основывается в первую очередь на согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной обстановкой. Оно зависит от:

месторасположения страхующего игрока и зоны его действий;

количества страхующих игроков (один или два);

месторасположения защитников;

возможных перемещений страхующего игрока;

договоренности между защитниками и страхующим игроком.

Договоренность между защитниками и блокирующими может быть различной. Допустим, блокирующие противостоят сильному удару по боковой линии, косому удару или закрывают середину площадки. В соответствии с этим защитник несколько увеличивает зону действий при приеме других ударов со всех возможных направлений.

Иногда защитник договаривается с блокирующим, чтобы тот для какого-то конкретного удара «открыл» его, защитника, так как он знает нападающего, знает его удар и уверен в своих действиях.

Взаимодействие при страховке определяется зоной постановки блока и местом расположения страхующих. Занимаемые ими исходные позиции зависят от принятой системы игры в защите. Зона действий страхующих игроков также зависит от их количества.

Вариант 1

1. В страховке участвует игрок зоны 6. В момент, когда при тройном блоке в середине сетки страхует только один игрок, он занимает срединное положение, готовясь одинаково принять мяч, падающий как справа от него, так и слева (рис. 63).

2. Игрок зоны 6 страхует при двойном блоке. В этом

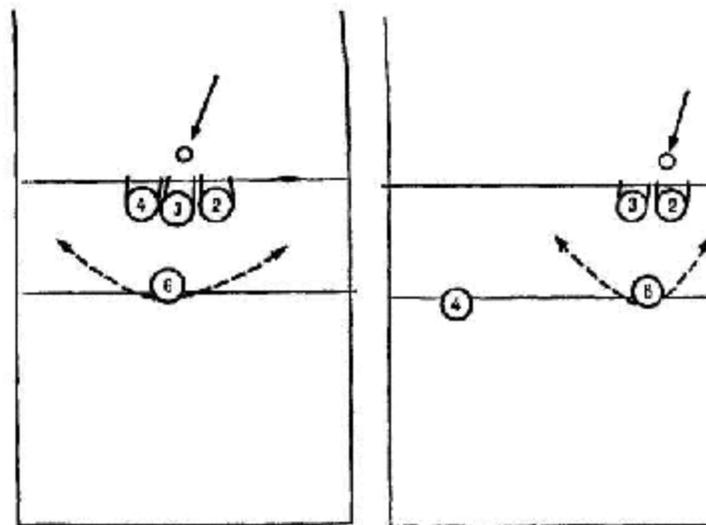


Рис. 63

Рис. 64

случае он занимает более определенную позицию. Зона его действий становится гораздо меньше, потому что ему может помочь игрок, не участвующий в блоке.

Вот конкретный пример. Двойной блок в зоне 2. Страхующий игрок располагается в этой зоне и отвечает за зону 2 и половину зоны 3. Если же обман или удар от блока направлен в зону 4, там его должен принять игрок этой зоны (рис. 64), и наоборот, если двойной блок поставлен в зоне 4, то страхующий отвечает за зоны 4 и 3.

3. Игрок зоны 6 страхует при одиночном блоке в любой зоне. Район его действий сужается, так как помочь ему готовы два игрока, не участвующие в блоке. Если он страхует блок в зоне 3, то становится у линии нападения и этим игроком (рис. 65); если в зоне 2, то немного правее него; если в зоне 4, то немного левее.

Вариант 2

1. В страховке участвуют крайние защитники, игроки 1 и 5. Рассматривается только страховка при двойном блоке. В данном случае крайние защитники становятся основными страхующими, которым могут помогать ш роки, свободные от блока.

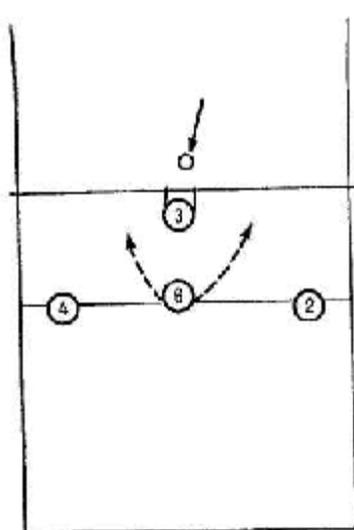


Рис 55

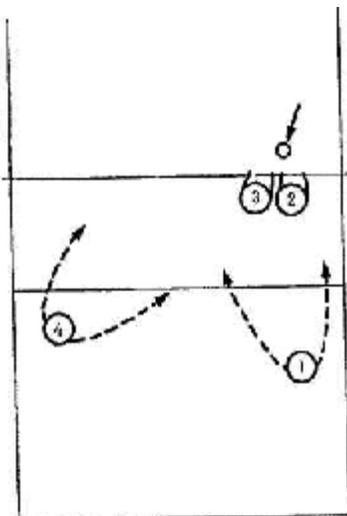


Рис 56

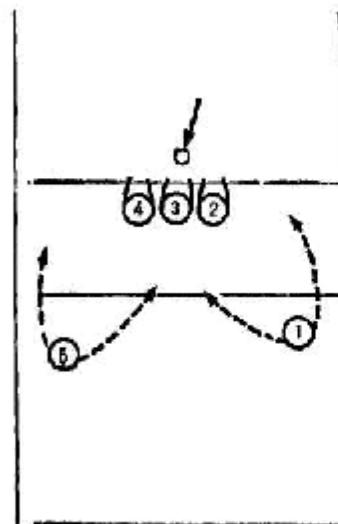


Рис 67

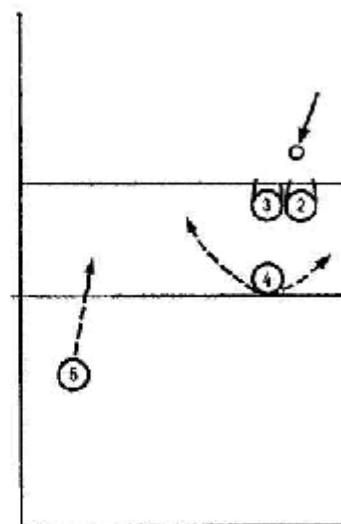


Рис 68

В одном случае (рис. 66) в постановке блока участвуют игроки зон 3 и 2 в зоне 2. Крайний защитник зоны 1, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Заранее входить в нее не следует. Надо занять как бы выжидательную позицию, т. е. страховать в последний момент. В этом суть варианта. В случае необходимости игроку зоны 1 должен помочь игрок зоны 4.

2. Блокируют игроки зон 4 и 3 в зоне 4. Крайний защитник зоны 5, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Действия его те же, что страховящего зоны 1 в первом случае. Помочь ему готов игрок зоны 2.

1

3. В блоке участвуют все три игрока линии нападения (рис. 67). Крайние защитники зон 1 и 5 подтягиваются к линии нападения и готовы страховать во всех зонах передней линии.

Вариант 3.

1. Страхует игрок, не участвующий в блокировании. Страховка при одиночном блоке почти полностью совпадает с постановкой одиночного блока при страховке игроком зоны 6,

Этот вариант страховки очень ответствен, так как (■ посчитывать на помощь крайних защитников задней линии почти не приходится.

2. Игроки зон 3 и 2 ставят двойной блок в зоне 2 (рис. 68). Страхует игрок зоны 4. Хотя он и занимает позицию примерно на границе зон 2 и 3, он должен быть в состоянии обеспечить страховку во всех зонах нападения, что очень сложно. Правда, остается надежда на защитника зоны 5, который несколько выдвигается вперед и частично отвечает за зону 4.

4. Данный пример в принципе сходен с предыдущим. Блок ставят игроки зон 4 и 3 в зоне 4. Страхует игрок зоны 2. Действия те же. В лучшем случае игрок зоны 2 может рассчитывать на помощь только со стороны крайнего защитника зоны 1.

Способы взаимодействия при страховке рассматриваются гораздо шире при выполнении различных технических приемов, например при приеме передач, нападающих удивов или страховке своих нападающих.

При страховке игроков, принимающих подачу, возможны два варианта:

1. Один игрок слабее других и не очень уверенно владеет приемом. Надо страховать такого партнера, прикры-

вая его на приеме. Партнеры должны взять на себя большую зону действий, а его зону сузить до предела. Это особенно важно, когда такой игрок находится на передней линии и ему предстоит играть в нападении.

2. При страховке на приеме подач каждый игрок должен быть готов принять мяч, направленный на партнера или рядом с ним; передать неудачно принятый мяч, неожиданно отскочивший в сторону или опускающийся рядом с ним.

При страховке игроков, принимающих нападающий удар, ближайшие игроки обязательно должны быть готовы к приему мяча. Нельзя просто наблюдать, как игрок принимает удар. Мяч порой отскакивает в неожиданном направлении или падает над принимающим игроком. Поэтому нужно доиграть или довести мяч ближе к сетке. Например, если мяч, принятый защитником зоны 5, уходит за пределы площадки около зоны 1, то игрок этой зоны должны быть готов к страховке — быстро переместиться и направить мяч в поле. Одновременно с игроком зоны 1 перемещаются в том же направлении игроки зон 6 и 2, чтобы подстраховать своего партнера и третьим ударом перебить мяч на сторону противника.

Страховка нападающих

Конкретные действия зависят от того, где играет волейболист зоны 6: впереди, на страховке, или сзади, в защите.

Вариант 1. Игрок зоны 6 играет впереди (рис. 69). Нападающий удар выполняет игрок зоны 4 с любой передачи. К нему подтягиваются в первую очередь ближайшие игроки зон 3, 6 и 5. Игроки зон 2 и 1 также готовы стоаховать отскочивший мяч

В любой ситуации на задней линии должен оставаться один игрок. В данном случае остается игрок зоны 1, который сдвигается несколько левее. Если нападает игрок зоны 2, то ближайшими страхующими будут игроки зон 3, 6 и 1. Готовится к страховке и игрок зоны 4. На задней линии остается защитник 5, который сдвигается несколько вправо. Если же в нападении участвует игрок зоны 3, то страховать его в первую очередь будут игроки зон 2, 4 и 6. Если вторая передача на удар выполнялась из зоны 2, то игрок зоны 5 остается на задней линии, а защитник зоны 1 выдвигается немного вперед. Если вторая передача выполнялась из зоны 4, то наоборот,

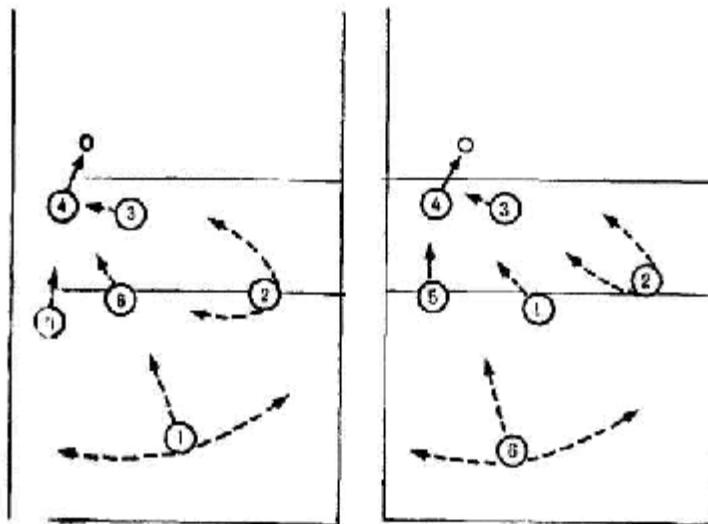


Рис 69

Рис 70

Вариант 2. Игрок зоны 6 играет сзади в защите (рис. 70). С любой передачи нападает игрок зоны 4. Для 1\онки к нему подтягиваются ближайшие игроки зон 3 и 5. Кроме того, продвигаются вперед готовые к страховке игроки зон 2 и 1. Защитник зоны 6 остается на задней линии и готов принять отскочившие мячи. Если нападает игрок зоны 2, то ближайшими страхующими будут игроки зон 3 и 1. Готовы к страховке и игроки зон 4 и 5. Защитник зоны 6 остается на задней линии

При ударе нападающего зоны 3 страховать его будут игроки зон 2 и 4, а также защитники зон 1 и 5, которые продвигаются к линии нападения. Защитник зоны 6 остается на задней линии.

Принципиальные положения первого и второго вариантов в равной степени относятся и к страховке нападающих в разных зонах, если тактические комбинации вытекают со второй передачи выходящего игрока задней линии, который после передачи также окажется в роли страхующего (рис. 71).

Придерживаясь этих схем страховки своих нападающих, игроки обязаны помнить основные правила:

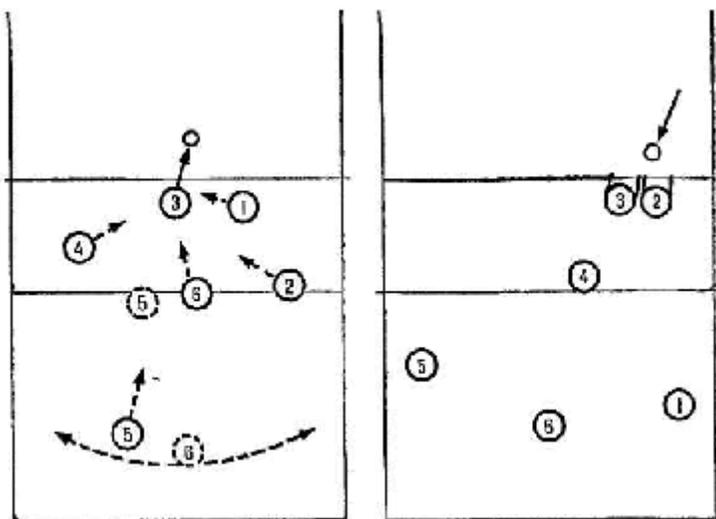


Рис 71

Рис 72

а) каждый должен быть готов к страховке нападающего;

б) нельзя всем уходить вперед, один должен оставаться на задней линии,

в) ближайшим страхующим следует находиться в стойке защитника: низко присев и заранее вытянув руки для приема снизу.

Разберем расположение и взаимодействие всех игроков команды при приеме нападающих ударов. Имеется две определенные системы * а) при страховке игроком передней линии;

б) при страховке игроком задней линии

При любой системе команда располагается, подчиняясь общей схеме построения защиты и обеспечивая блок, страховку и прием нападающих ударов.

Целесообразность командных тактических действий определяется умением игроков применять системы защиты, разумно чередуя их в разных условиях. Каждая система игры в защите имеет свои варианты расположения игроков. Они определяются тем, из какой зоны противник выполняет удар, сколько игроков участвует в блоке и какой именно игрок страхует.

Защита при страховке игроком передней линии

I Разберем примерные варианты расположения игро-

I 1 Рис. 72. Противник нападает из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 2 и 3, закрывая удары по ходу. Спешит свободный от блока игрок зоны 4, который находится у линии нападения где-то на границе зон 3 и 2. Игрок зоны 5 выдвигается вперед вдоль боковой линии примерно до середины площадки и готов подстраховать зону 4 и середину площадки. Игрок зоны 6, оста-

ется на задней линии, чуть-чуть смещается влево. Игрок зоны 1 занимает обычную позицию защитника, готовый принять удар-перевод. Такая схема распределения зон ответственности рациональна.

2 При нападении противника из зоны 2 этот вариант логичен первому.

3 Все варианты защиты при нападении противника из зоны 3 аналогичны двум первым.

Защита при страховке игроком задней линии

Способствует более четкому взаимодействию всех игроков защищающейся команды, т. е. блокирующих со страхующими и принимающими нападающие удары. Главное здесь — умение игроков быстро переключаться на страховку.

Вариант 1 (рис. 73). Противник атакует из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая в основном нападающий удар по ходу. Игрок зоны 4 в защите занимает исходную позицию, отходя к линии нападения, почти к боковой линии. Он готов принять сильные косые и обманные удары в своей зоне. Защитник зоны 5 готов принять мяч, неожиданно прошедший по площадке между руками блокирующих или задетый блоком. Игрок зоны 1 готовится принять удары по линии. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения.

При нападении противника из зоны 2 в блоке участвуют игроки зон 4 и 3. Расположение остальных игроков — как в предыдущем варианте,

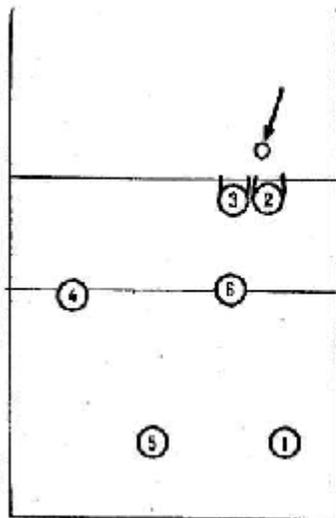


Рис. 73

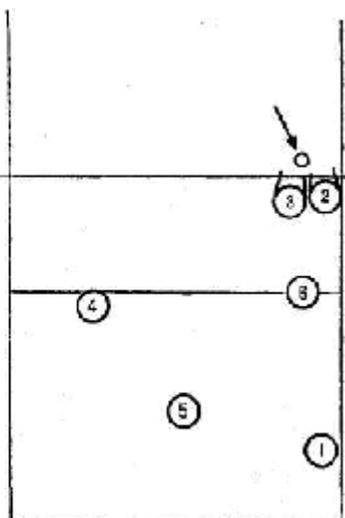


Рис. 74

Вариант 2 (рис. 74). При нападении противника из зоны 4 с переводом влево или по линии блок ставят игроки зон 3 и 2 на краю сетки, пытаясь закрыть направление именно этого удара. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь в зоне 2 у линии нападения. Игрок зоны 4 занимает позицию за линией нападения, стоя в полутора метрах от боковой линии, и готовится принять косые и обманные удары. Игрок зоны 5 выдвигается по диагонали для приема ударов по ходу. Защитник зоны 1 располагается в углу площадки у боковой линии.

Аналогично расположение игроков защищающейся команды и при ударе из зоны 2.

Вариант 3 (рис. 75). При атаке противника из зоны 3 ставится тройной блок. Игрок зоны 6 страхует по всей линии нападения. Игрок зоны 5 готов принять сильные удары по ходу или удары, смягченные блоком. Защитник зоны 1 выдвигается несколько вперед для приема ударов с переводом и подстраховки середины площадки.

Защита при страховке крайними защитниками применяется чаще других, но требует высокого мастерства, тактического взаимодействия, четкой сыгранности и, что особенно важно, своевременности действий страхующе-

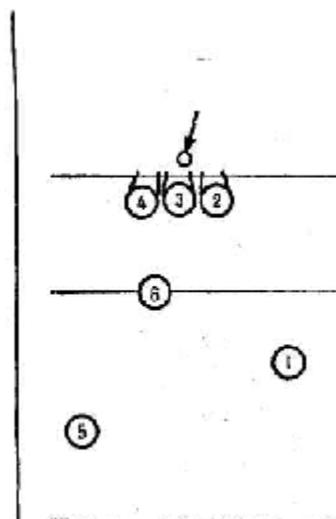


Рис. 75

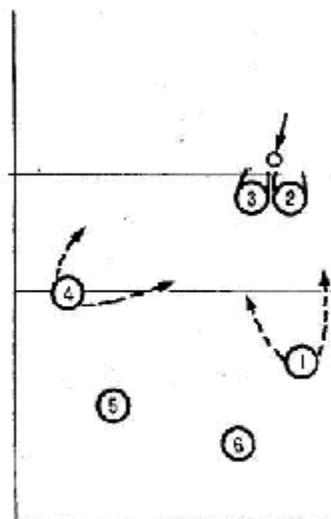


Рис. 76

■ который не должен заранее перемещаться в зону нападения.

Вариант 1 (рис. 76). Противник выполняет нападающий удар из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 2 и 1. Менее схема расположения игроков смещается как бы Иффло по дуге. Защитник зоны 1 выдвигается вперед к линии нападения (где-то в 5—6 м от сетки). Его задача — принять нападающий удар и, если надо, страховать шопе за блоком. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, смещается вправо к границе зон 1 и 6 и принимает удары в своей зоне и в зоне 1. Защитник зоны 5 выходит по диагонали немного вперед — чуть вправо. Свободный от блока игрок зоны 4 занимает позицию за линией нападения, у боковой линии. Его задача — принимать косые удары, а также подстраховывать обманы в своей зоне и в середине площадки в 4 м от сетки.

Если же противник нападает из зоны 2, то двойной блок ставят игроки зон 4 и 3, вся схема расположения намного смещается по дуге влево и становится как бы зеркальным отражением предыдущего варианта. В этом случае страхует игрок зоны 5.

Вариант 2 (рис. 77). При постановке тройного блока 1 шопе 3 защитники зон 5 и 1 перемещаются вперед при-

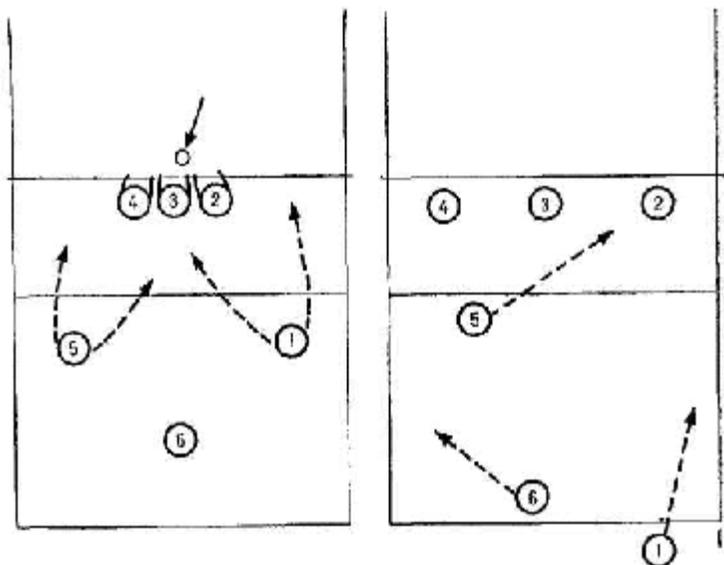


Рис. 77

Рис. 78

мерно до 4—5 м от сетки. Их задача — принять нападающий удар и подстраховать блокирующих соответственно в левой и правой половинах зоны нападения и в середине площадки. Игрок зоны 6 отвечает за прием ударов на всей задней линии.

Если внимательно посмотреть на схемы расположения игроков этой системы защиты, станет ясно, что середина площадки открыта для ударов и обманов. Игроку любой зоны трудно одному страховать блокирующих, поэтому в практике игры обычно применяется так называемый смешанный вариант страховки.

1

При смешанном варианте страховки принципиальная схема расположения игроков остается той же. Но усиливается задача именно одновременной страховки игроком передней и задней линий. Перед свободным от блока игроком и игроком задней линии ставится задача обеспечить страховку — этому они подчиняют все действия. В подобных случаях допускается исключение: игроки зон 4 и 2 могут занять позиции в зоне нападения, выйдя несколько вперед. Тогда защитник зоны 5 (1) не будет смещаться соответственно вправо (или влево), а оста-

ет в своей зоне. Двойная, заранее нацеленная, страховка применяется в тех случаях, когда команда теряет «к» мячей именно на передней линии из-за недостаточности страховки.

При любой системе защиты или в ее вариантах игроки могут менять места расположения для усиления различных звеньев: блокирования, страховки или непосредственного приема ударов. О смене местами надо договориться заранее, чтобы делать все очень быстро и четко.

Из рис. 78 видно, как при страховке игроком задней линии после подачи меняются местами игроки зон 5 и 6. Первый уходит на страховку, второй играет в защите в центре.

На определенном этапе совершенствования защиты и игроки выполняют роль подыгрывающих: удары обманом в определенных зонах проводят строго по заданию, с определенной последовательностью, в дальнейшем нападающим предоставляется свобода действий, и это обстоятельство приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым.

Взаимодействия блокирующих между собой. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Центральный блокирующий поочередно перемещается к игрокам зоны 2 и 4, расположенным в 1 м от боковых линий, для постановки двойного блока.

Блокирующий зоны 3 должен перемещаться вдоль сетки с максимальной скоростью. Следует обращать внимание на одновременность прыжка блокирующих и постановки кисти постановки рук.

2 Перемещаясь в парах вдоль сетки, вправо и влево, игроки ставят двойной блок в зонах 4, 3, 2.

И блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2. Упорядоченно выполняется в следующей последовательности:

а) крайние блокирующие перемещаются к центральному и ставят тройной блок;

б) блокирующие зон 2 и 3 перемещаются вправо и ставят двойной блок в зоне 2, а блокирующий зоны 4 перемещается в свою зону для постановки одиночного блока;

в) перемещаясь после этого навстречу друг другу, игроки ставят тройной блок в зоне 3;

г) далее блокирующие зон 4 и 3 перемещаются влево и ставят двойной блок в зоне 4, а блокирующий зоны 2 перемещается в свою зону для одиночного блока и т. д.

Упражнение выполняется по обе стороны сетки одновременно. После повторений игроки меняются местами.

4. Двое блокирующих располагаются в зоне 4 и 2,, остальные игроки в зоне 2 за линией нападения.

Упражнение выполняется поточно в следующей последовательности:

а) блокирующие ставят одиночный блок в своих зонах;

б) блокирующие перемещаются навстречу друг другу и ставят двойной блок в зоне 3;

в) блокирующие одновременно перемещаются вправо и ставят двойной блок в зоне 2;

г) блокирующие перемещаются влево и выполняют двойной блок в зоне 4, одновременно в зоне 2 следующий из колонны игрок ставит одиночный блок;

д) блокирующий зоны 4 уходит в конец колонны, оставшиеся два игрока выполняют упражнение в той же последовательности.

5. Двое блокирующих располагаются в зонах 2 и 3. Нападающий удар выполняется из зоны 4 только в зону 6.

Необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходном положении блокирующие располагались только в своих зонах: игрок зоны 2 примерно в 1 м от боковой линии, зоны 3 — в центре сетки. Задача блокирующих заключается в своевременном перемещении, правильном выборе места блокирования и момента прыжка. При выборе места прыжка решающее значение имеет направление передачи (на край сетки или ближе к середине). Для определения момента прыжка блокирующие должны учитывать высоту передачи, удаленность ее от сетки, темп разбега нападающего и момент удара.

6. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки со второй передачи игрока передней линии чередуются удары из зон 4 и 2. Задача блокирующих заключается в том, чтобы двойным блоком закрыть направление перемещения. В этом упражнении роль основного блокирующего может выполнять как игрок зоны 3 (центральный), так и игроки зон 2 и 4 (крайние). В задачу основного блокирующего входит определение места, момента прыжка в зоне, закрываемой блоком.

7. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки со второй передачи

мы ходящего игрока выполняем удар из зон 4, 3 или 2. При ударах с краев сетки ставится двойной блок, При ударе из зоны 3 с высокой передачи — тройной. Условия выполнения этого упражнения приближаются к реальным, поэтому подбирать блокирующих и располагать их в той или иной зоне целесообразно с учетом их навыков в команде.

8. Взаимодействие защитников между собой

(рис. 79). Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5. Легкий в зоне 3 стоит игрок (или тренер) и выполняет удар в сторону любого из защитников, который

возвращает ему мяч. Упражнение можно выполнять одновременно на обеих сторонах площадки. В вариантах организации упражнения игрок, выполняющий удары, располагается в зоне 2 или 4. Можно подключать и четвертого защитника — игрока передней линии, не участвующего в блоке. После серии ударов защитники меняются местами. Когда подключается в защиту игрок зоны 4, не участвующий в блоке, особое внимание следует обратить на его взаимодействие с защитником зоны 5. Защитник зоны 4 располагается примерно у линии нападения, около боковой линии и принимает удары и обманы в его зону.

9. Команда делится на две группы (рис. 80), игроки которых располагаются на противоположных сторонах площадки в зонах 1, 6, 5. В зоне 2 (4, 3) находится игрок или тренер с мячами и выполняет удары в любую зону передней линии. После определенного количества повторений игроки меняются местами; игроки 2 и 5 переходят на противоположную площадку в зону 1, остальные делают переход на один номер на своей стороне.

10. Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5. На противоположной стороне в зонах 4 и 2 — нападающие, в зоне 3 — пасующий.

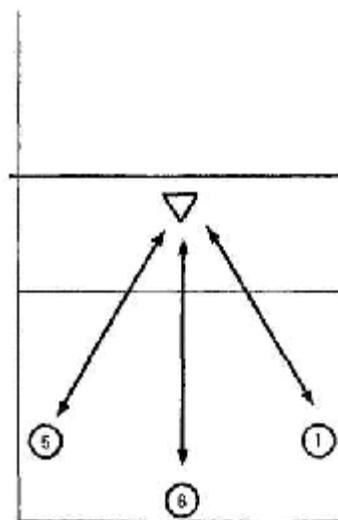


Рис. 79

Нападающие поочередно выполняют удар в любую зону задней линии. Удары выполняются с передач, удаленных от сетки на 1,5—2 м, не в полную силу. Например, при ударе из зоны 4 защитник зоны 1 смещается немного вперед вдоль боковой линии, защитник зоны 6 перемещается вправо ближе к зоне 1, а защитник зоны 5 выходит по диагонали вперед навстречу удару. Затем удары выполняются без строгой очередности. Для того чтобы подготовить всех игроков к выполнению функций защитника и страхующего, нападающим следует давать задания на сочетание ударов с обманами.

11. Взаимодействие защитников с блокирующими. Защитник располагается в зоне 5, блокирующий — в зоне 2. Из зоны 4 противоположной стороны выполняется удар в зону 5. Блокирующий зоны 2 закрывает зону 6. Действия защитника зависят от действий блокирующего и нападающего противника.

Защитник заранее знает, какую зону закрывает блокирующий. Он должен уметь определить по качеству передачи на удар и действиям нападающего, в какую часть зоны может быть направлен удар. Это же упражнение выполняется с ударами из зон 3 и 2. В вариантах упражнения совершенствуются взаимодействия и других защитников зон 6 и 1 с блокирующими. В любом из этих уп-

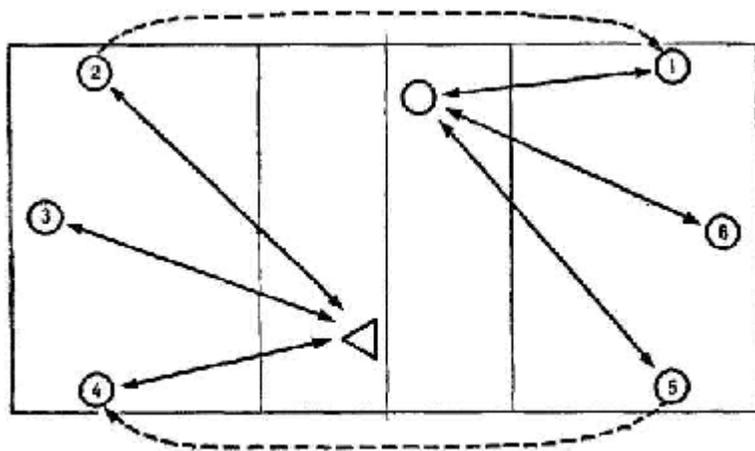


Рис. 80

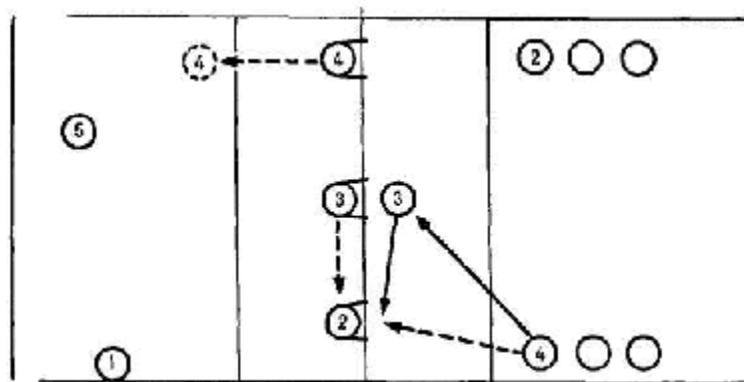


Рис. 81

ражении блокирование может осуществляться как Т>д-Нм, так и двумя игроками.

12. Защитники располагаются в зонах 1 и 5, блокирующие в зонах 4 и 3. С противоположной стороны площадки из зоны 2 выполняется нападающий удар в зону 1 или 5. Защитники должны определить направление удара и, выйдя из за блока, принять мяч. Блокирующий зоны 3 не должен располагаться рядом с блокирующим зоны 4 заранее, а всякий раз перемещаться туда из своей зоны.

13. Взаимодействие защитников и страхующих с блокирующими (рис 81). Нападающие зон 4 и 2 могут выполнять удар в направлении зон 1, 5, 2, 4. Блокирующие закрывают зону 6. В случае удара из зоны 4 защитник зоны 1 смещается несколько вперед вдоль боковой линии, защитник зоны 5 выходит из-за блока, а игрок зоны 4, не участвующий в блоке, отходит от сетки для приема мяча.

Существует целый ряд упражнений, которые принято выполнять комбинируемыми, так как в них параллельно совершенствуется тактика нападения и тактика защиты. Ценность комбинированных упражнений в том, что с их помощью совершенствуется взаимодействие в нападении и защите. Совершенствуется быстрое переключение игроков с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым. Целый ряд комбинированных упражнений может выполняться поточно, без остановок, что резко повышает их интенсивность.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
В СТРУКТУРЕ СТАНОВЛЕНИЯ
НАВЫКОВ ИГРЫ**

Наименование тактических действий	Последовательность взучения (час.)	
	отдельных видов	всех действий
Тактика нападения		
Индивидуальные тактические действия		
<i>Выбор места</i>		
Для второй передачи	1	1
Для подачи	4	104
Для нападающего удара	3	19
Для подачи в зависимости от ситуации	2	2
<i>При действиях с мячом</i>		
Перебивание мяча через сетку: сверху одной рукой, двумя руками, кулаком или снизу	1	4
Чередование способов подачи	2	18
Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема	5	33
Чередование подачи на силу и нацеленных подач	11	51
Подача на игрока, вышедшего после замены	12	73
Подача на игрока, выходящего с задней линии к сетке	14	75
Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом	3	24
Вторая передача нападающему, к которому передающий стоит спиной	4	32
Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии	6	38
Имитация второй передачи и обман (перебивание через сетку)		37
Имитация второй передачи вперед и передача назад	15	76
Имитация второй передачи назад и передача вперед	16	77
Имитация нападающего удара и перебивание мяча через сетку в прыжке двумя руками	8	38
Чередование способов нападающего удара: прямой, перевод, боковой, сильнейшей или слабейшей рукой	9	41

Продолжение

Наименование тактических действий	Последовательность взучения (час.)	
	отдельных видов	всех действий
Имитация нападающего удара и обман одной рукой	10	50
Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока	13	74
Выбор способов нападающего удара в зависимости от ситуации	17	78
Имитация нападающего удара и передача в прыжке (свинджа)	18	79
Имитация и нападающий удар	19	94
Имитация откидки и обман (свинджа)	20	95
Групповые тактические действия		
<i>Взаимодействие игроков передней линии</i>		
1. При первой передаче. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3	1	3
2. При второй передаче. Игрока зоны 3: с игроком зоны 4, с игроком зоны 2	2	6
Игрока зоны 2: с игроком зоны 3, с игроком зоны 4	3	7
Игрока зоны 4: с игроком зоны 3, с игроком зоны 3	4	8
	5	9
3. При второй передаче со скрестным переключением игроков. Игрока зоны 2: с игроком зоны 3, с игроком зоны 4	6	90
Игрока зоны 4: с игроком зоны 2, с игроком зоны 3	7	91
<i>Взаимодействие игроков задней линии</i>		
1. При первой передаче. Игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1	1	68
Игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6	2	69
Игроков зоны 6 и 1 с игроком, выходящим из зоны 5	3	72
2. При второй передаче. Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при ударе с задней линии	4	87

Продолжение

Наименование тактических действий	Последовательность включения (час)	
	отдельных видов	всех действий
Игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 5 и 1	5	88
Игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 6 и 1	6	89
<i>Взаимодействие игроков передней и задней линии</i>		
1. При первой передаче Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3, с игроком зоны 2, с игроком зоны 4	1	11
	2	16
	3	35
2. При второй передаче Игрока выходящего из зоны 1 с игроками зон 4, 3, 2 из зоны 6 — с игроками зон 4, 3, 2 из зоны 5 — с игроками зон 4, 3, 2 из зон 1, 6, 5 — с игроками зон 2—3 и 3—4, выполняющими скрестное перемещение Игроков зон 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при ударе с задней линии	4	53
	5	54
	6	93
	7	95
	8	
Командные тактические действия		
<i>Система игры через игрока передней линии</i>		
Принем подачи и первая передача в зону 3, вторая — игроку, к которому передаточный обращен лицом	1	20
Принем подачи и первая передача в зону 2 или 4, вторая — в зоны 3, 4 или 3, 2	2	23
Принем подачи и первая передача в зону 3, вторая — игроку, к которому передаточный стоит спиной	3	26
Принем подачи и первая передача в зону 2 вторая — назад за голову, нападающий удар выполняет игрок зоны 3	4	46
Принем мяча и первая передача в зону 4 (3, 2), сразу удар	5	52
Принем мяча и первая передача в зону 2, игрок выполняет нападающий удар и скрывает мяч игрокам зоны 3 или 4	6	80

Продолжение

Наименование тактических действий	Последовательность включения (час)	
	отдельных видов	всех действий
Откидка из зоны 4 в зону 3 или 2, из зоны 3 в зоны 4, 2 из положения лицом в направлении передачи	7	81
Откидка из зоны 3 в зону 4 или 2 назад за голову	8	97
Откидка в зонах 2, 3, 4, повернувшись лицом к сетке (передача в сторону)	9	98
Ведение игры через игрока передней линии, чередование вариантов игры нападение со второй передачи, с первой откидки	10	105
<i>Система игры через игрока задней линии, выходящего к сетке</i>		
Принем подачи и первая передача игроку зон 1, 6, 5, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому разворачивающийся обращен лицом	1	63
То же, но вторая передача за голову	2	64
То же, но в условиях скрестных передач	3	82
Принем мяча и первая передача на выходящего игрока, нападающий удар при скрестном перемещении игроков (в зонах 2—3, 3—4 и др.)	4	99
Принем и первая передача на выходящего игрока, вторая передача для нападающего удара игроками задней линии	5	100
Ведение игры через игрока, вышедшего к сетке (чередование зон при выходе)	6	101
То же, но с чередованием передач на удар игроками передней и задней линий	7	106
<i>Чередование систем игры в нападении и групповых тактических действий</i>		
Чередование систем игры через выходящего и с первой передачи (в доигровке)	1	103
Чередование систем игры через игрока передней линии и выходящего (при приеме подачи)	2	107
Чередование систем игры через игрока передней линии (двух вариантов) и через выходящего (при приеме подачи и в доигровке)	3	108

Продолжение

Наименование тактических действий	Последовательность изучения (час)	
	отдельных видов	всех действий

Тактика защиты
Индивидуальные действия

Выбор места

При приеме подачи: нижней (Н), верхней (В)	1	10
Выбор способа приема подачи сверху (В), снизу (Н)	2	21
Выбор места при блокировании	3	27
Определение времени при отталкивании во время блока, своевременность выноса рук над сеткой	4	28
Выбор места и способа перемещения при приеме нападающего удара	5	29

При действиях с мячом

Зонное блокирование	1	31
Выбор способа приема нападающего удара: снизу, сверху, с падением	2	34
Выбор способа приема мяча на страховке	3	40
Своевременность постановки рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами	4	47
«Пояснее» блокирование	5	83
Определение зоны при выполнении нападающего удара, своевременный выход при блокировании	6	84

Групповые тактические действия

Взаимодействие внутри линий и между ними

а) игроков задней линии	1	12
1 и 6	2	13
5 и 6	3	14
5 и 1		
б) игроков передней линии	4	39
зон 3—2, 3—4, 2—3—4 при блокировании		
зоны 4 (не участвующего в блокировании) с игроками зон 3, 2,	5	42
зоны 2 (не участвующего в блокировании) с игроками зон 3, 4, зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4	6	43
	7	44

Продолжение

Наименование тактических действий	Последовательность изучения (час)	
	отдельных видов	всех действий

Взаимодействие между линиями

а) игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими зон 4—3, 2—3, 4—3—2,	8	57
б) крайних защитников и игрока, не участвующего в блоке с блокирующими (5 и 2 с игроками 4 и 3, 1 и 4 с игроками 2 и 3)	9	67

Командные тактические действия

Система игры при страховке игроком передней и задней линии

Расположение игроков при страховке игроками 1, 5, 6, игроками 4, 2, 3		
Система игры в защите при условии специализации в зонах (блокирующих, страховочных, связующих)	8	85
Чередование различных вариантов страховки	4	102

Переключение в тактических действиях

Переход от индивидуальных действий в нападение к индивидуальным действиям в защите	1	48
То же, но от защитных действий к нападению	2	49
Переход от групповых действий в нападение к групповым действиям в защите	3	55
То же, но от защитных действий к нападающим	4	56
Переход от командных действий в нападение к командным действиям в защите (подача — защита, нападающий удар — защита)	5	60
То же, но добавляется защита; то же, но добавляется нападение	8	71
То же, но от защитных действий к нападающим	6	61
В течение переключений: подача — защита — нападение (в доигровке), приси — нападение — защита	7	70

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и смелость мотогогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность-игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрой переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Так, скорость полета мяча при нападающем ударе достигает 20—30 м/сек, а при подачах 12—15 м/сек. Время обычной второй передачи для нападающего удара равно 1,1—1,4 сек., скоростной — 0,6—0,7 сек. От подачи до приема мяча проходит 1,4—1,5 сек., от нападающего удара до приема — 0,35—0,45 сек.

Процесс блокирования происходит в течение 2—2,05 сек., причем делится на три этапа:

- 1) распознавание действий противника и определение зоны для постановки блока — 0,3—0,5 сек.;
- 2) перемещение в зону блокирования — 1,0—1,15 сек.;
- 3) прыжок и вынос рук над сеткой — 0,4—0,5 сек.

Эти временные характеристики свидетельствуют о том, что волейбол предъявляет весьма высокие требова-

ния к скорости зрительных восприятий, широте поля зрения, точности глубинного (пространственного) зрения, скорости реакции, вниманию.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки игроков до минимума сводятся такие составные части ил ситного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхитить возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное.

Преодолению отрицательных воздействий полуют самообладание, выдержка.

Игра в волейбол по своему характеру представляет преимущественно динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Так, продолжительность игры порой достигает 3 и более часов, а интенсивность бывает такова, что частота сердечных сокращений доходит до 200 и более ударов в минуту, спортсмены теряют в весе до 2,5—3 кг. И все же основные требования предъявляются центральной нервной системе. В связи с этим возникает настоятельная необходимость скрывать вопросы психологической подготовки волейболистов.

В советской науке психологическая подготовка спортсменов рассматривается как сложный условно-рефлек-

торный процесс. Его можно разделить на два этапа общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию (матчу) На каждом из этих этапов завершаются свои, строго определенные задачи. Ц

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В_{тм}

Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду и осуществляется в полном единении с физической, технической и тактической подготовкой

Особенности формирования и проявление моральных качеств волейболистов находятся в тесной связи со спецификой волейбола — коллективным характером игры.

Благотворное воздействие коллектива велико Но нельзя забывать о составе этого коллектива, нужно знать его традиции, взаимоотношения между игроками связи Случается, что там, где тренеры уделяют недостаточно внимания знанию всех этих особенностей коллектива, формируются волейболисты с неплохими игровыми навыками, но неустойчивые в моральном отношении Они дурно влияют на коллектив, порождают в нем нездоровые тенденции.

Словом, к решению воспитательных задач тренер должен подходить очень серьезно

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ I

Зрительные восприятия щ

Специалисты доказали, что зрительная информация по объему в 80—100 раз превышает как слуховую, так и все другие виды информации Неудивительно, что волейболисты действуют преимущественно на основе зрительных восприятий. Умение видеть положение и перемещение игроков по площадке, не выпускать из поля зрения мяч, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества игрока Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема¹ правильный выход игрока к мячу, точная, направленная передача тесно связаны с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками, между игроками и мячом. Мастерство волейболис-

тов во многом зависит от точности глазомера (глубинного зрения).

У волейболистов глубинное зрение в два с половиной, раза точнее, чем, например, у гимнастов Было установлено, что у волейболистов, выполняющих различные игровые функции, и точность глазомера различна у связующих игроков она значительно выше, чем у нападающих. Глазомер при восприятии удаляющегося мяча у первых более чем в два раза точнее, чем у вторых.

Экспериментально установлено, что для перевода взгляда с близкого объекта на дальний или наоборот (даже при условии, что эти объекты находятся на одной зрительной оси) необходимо минимум 0,20 сек. За это время мяч пролетает 1,5—2 м. Стало быть значительно уменьшается время непосредственной подготовки игрока к выполнению приема, резко ухудшается координация движений, а значит, и качество выполнения Вывод: у спортсменов необходимо развивать избирательность восприятия.

Периферическое зрение и точность глазомера находятся в прямой зависимости от состояния тренированности И Так, например, у волейболистов в состоянии спортивной формы точность глазомера в среднем на 43,2% выше, чем в состоянии нетренированности Пропуск занятий на 2—3 недели ухудшает глазомер на 20—30%. Вот почему иногда тренеры удивляются и не могут объяснить причины срывов, ухудшения игры спортсмена, который пропустил несколько занятий, но у которого ни физическое состояние, ни качество выполнения технических приемов не ухудшились

На волейбольной площадке довольно часто можно видеть, как игрок, допустивший ошибку или упустивший Усрную возможность для выигрыша мяча, или возможность передач для нападающего удара без блока, оправдывается перед товарищами. «Я не видел». Немаловажным фактором для волейболиста является точное восприятие как можно большего количества объектов. Для этого ему необходимо широкое поле зрения.

Наблюдения и исследования показали, что у волейболистов в результате систематической тренировки значительно расширяются границы поля зрения, которое на >10 превышает средние показатели представителей /I их видов спорта.

Намерения показали, что в состоянии нетренированности

ности периферическое зрение волейболистов сужается | больше всего кверху-кнаружи и кверху и значительно } уменьшает поток информации. А это значит, что игровой потенциал волейболиста только из-за уменьшения периферического зрения снижается на 25—30%, т.е. это снижение приводит к сужению как индивидуальных, так и командных тактических действий. Спортсмен хуже ориентируется, замечает меньше выгодных положений для продолжения игры, совершает больше ошибок и т. д. Для восстановления таких потерь необходимо 2—4 месяца систематической тренировки.

Опыты с выключением периферического зрения игры показывают, что у спортсменов резко ухудшается ощущение направлений движений и равновесия, отмечается нарушение координации, возникают дополнительные мышечные напряжения, значительно замедляется переход от одного движения к другому, ухудшается глазомер

Необходимость развития периферического зрения у волейболистов отмечалась не раз. Заслуженный тренер СССР А. Н. Эйнгорн, рассматривая актуальные проблемы тактики игры, отмечает, что «развитое периферическое зрение в волейболе — существенный фактор для победы, т.к. именно оно при хорошей технической подготовке игроков является основой тактического мастерства спортсменов». Поскольку периферическое зрение, по мнению специалистов, является основой тактического мастерства, упражнения для его развития должны занять достойное место в учебно-тренировочной работе. Развить кругозор одними играми нельзя.

Следует отметить, что занятия и игры должны проходить при нормальном освещении. В условиях недостаточного или чрезмерного освещения происходит перенапряжение глазных мышц. В результате глазное яблоко деформируется и принимает удлиненную форму (одна из причин развития близорукости), что приводит к значительному сужению поля зрения, к ухудшению глазомера. Немаловажный фактор — влияние цвета. Цвет сильно воздействует на организм человека. Психологическая функция цвета — обеспечить наиболее благоприятные условия для зрительного восприятия, снизить утомление, улучшить освещенность. Различные цвета неодинаково воспринимаются глазом, поэтому зрительное впечатление меняется в зависимости от цвета. Лучше другие: воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый

При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. Цвет вызывает впечатление теплоты или холода, создает иллюзии изменения длины, ширины или высоты помещения, рп шпцы веса предметов

Цветовое оформление, скажем, стен спортивного зала, должно сочетаться с эмоциональным восприятием и благоприятным влиянием на нервную систему человека. При монотонной окраске стен в яркие, бодрящие тона, в частности в оранжевый. При работе, требующей напряженного внимания, целесообразна окраска спокойная, светло-зеленого цвета

Как развивать точность глазомера, тренировать «чувство дистанции»? Главное требование — на тренировках можно больше варьировать дистанции передач, подач, различных бросков, нападающих ударов и т. д. Передачи, например, делить на различные расстояния, с различной скоростью и траекторией, при сближении и расхождении партнеров, подачи — различными способами и в различных расстояниях, нападающие удары — по сигналу тренера в различные зоны площадки, броски теннисного мяча с различной силой и различного расстояния в цель. Спортсмен должен приучить себя постоянно следить за малейшими изменениями дистанций приемов. Весьма эффективны упражнения с приспособлениями для фиксации определенной траектории полета мяча, игры в волейбол, футбол, баскетбол, прием мяча с подачи, нападающего удара, двусторонняя игра с закрытой сеткой и т. д.

Для развития периферического зрения применяются различные упражнения, как ведение, перебрасывание и ловля мяча без зрительного контроля; передачи в парах, тройках, четверках с поочередным контролем периферическим зрением мяча и партнера, броски мяча в баскетбольное кольцо с контролем кольца только периферическим зрением.

Немаловажным фактором является и спортивная форма игроков. Трусы и майки должны быть разного цвета, лучше всего светлых тонов. Как реакция на эти цвета следует увеличение поля зрения.

Восприятие движений

В

В восприятии движений как целостного действия приема, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

Выполнение любого технического приема в волейболе проходит под постоянным контролем сознания. В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия, как «чувство мяча».

Исследование на точность восприятия мышечных усилий кистей рук, которая имеет большое значение при верхней передаче, показало, что она (точность) существенно изменяется в зависимости от состояния тренированности. В состоянии нетренированности точность мышечных усилий ослабевает более чем в 2,5 раза. Следовательно, развитию точности мышечно-двигательной чувствительности особенно у нападающих следует уделять большое внимание. Необходимо включать в тренировки как можно больше упражнений, связанных с дифференцировкой мышечных усилий. Можно рекомендовать упражнения в тройках, четверках с двумя мячами — волейбольным и баскетбольным.

Деятельность волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени. Роль двигательных реакций настолько велика, что стала объектом специального исследования.

Все действия волейболистов характеризуются не только большой быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения. Время сложной реакции у волейболистов имеет большие колебания. В состоянии спортивной формы не только резко уменьшается время реагирования и возрастает точность, но и, что особенно важно, сами реакции становятся стабильными. Это говорит о высокой игровой надежности.

Особенно заметно изменяется время реакций на периферийные раздражители. Более высокие показатели

имеют связующие игроки. Вероятно, их деятельность требует более быстрой и точной реакции на внезапно меняющуюся игровую обстановку, способствующую развитию этих качеств, чем деятельность нападающих. Для развития быстроты реакций необходимо включить в учебно-тренировочный процесс как можно больше скоростных упражнений, требующих быстрого переключения внимания, быстрой смены действий, упражнений с различными неожиданными нелогичными продолжениями. В различных упражнениях следует сокращать расстояние, увеличивать скорость. Хорошо развивает быстроту реакции игра с закрытой сеткой.

Достижение высоких результатов в волейболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые позволяют приспособиться к действиям в непривычных положениях, при перемещениях, выполнять максимальные по сложности приемы — т. е. определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости.

Раздражение вестибулярного аппарата замедляет скорость движения рук и ног, нарушает координацию и точность движений, наконец, вызывает до 30% и более ухудшение зрительных восприятий. При этом значительно ослабевает интенсивность и особенно внимание, устойчивость. Отсюда и увеличение количества ошибок.

Наблюдения над высококвалифицированными волейболистами показали, что включение в занятия специальных упражнений для тренировки вестибулярного аппарата повысило эффективность игры в защите на 8—10%, а точность второй передачи на 10—12%. В то же время резко снизилось число ошибок игроков в действиях у сетки.

В тренировочном процессе надо выделять специальное время для развития вестибулярной устойчивости — включать сложнокоординированные виды упражнений, требующие при выполнении их большой активности занимающегося (различные виды акробатических и гимнастических упражнений, прыжки на батуте, различные вращения, всевозможные ускорения, резкое изменение направления бега, упражнения на равновесие, прыжки в воду, плавание, борьба).

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Успешное выполнение технических и тактических действий волейболистами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств

внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Экспериментальные исследования показали, что уже сами занятия волейболом способствуют развитию внимания. Так, например, внимание у волейболистов на 30,8% выше, чем у гимнастов. Но, несмотря на высокое развитие внимания, это свойство необходимо развивать специально.

Быстрая и правильная ориентировка в игре, мгновенная реакция игроков возможны лишь при высокой интенсивности и устойчивости внимания. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии тратится. На изменение объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания волейболистов влияет ряд факторов:

- интенсивность и особенно устойчивость внимания тем хуже, чем меньше тренирован волейболист (отсюда следует, что целенаправленной тренировкой можно развивать эти свойства);

- воздействие отрицательных эмоциональных состояний и влияние утомления;

- ослабление волевого напряжения;

- характер тренировки, игры «скучная работа». Вызывает понижение возбудимости соответствующих клеток коры головного мозга и раздражения попадают в фазу пониженной возбудимости (не этим ли объясняется большое количество ошибок или даже проигрыш при «скучной» игре с заведомо слабой командой?).

Для развития внимания прежде всего необходимо приучить себя работать в разнообразных условиях. Сделать акцент на общую физическую подготовку (ОФП), так как недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, а утомление резко снижает внимание спортсмена.

Для распределения и переключения внимания можно вводить в тренировку различные упражнения с несколькими мячами, всевозможные перемещения, быстрые переключения внимания с объекта на объект, с одного действия на другое.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли,

Нолевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

Существует два вида трудностей — объективные и субъективные. Объективные обуславливаются особенностями игры, субъективные — особенностями личности Спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист, — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Прежде всего необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности. И обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

Выдержка и самообладание

Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний — чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления.

Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и играть в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае игрок будет твердо уверен в Юм, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

Решительность и смелость

Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, вступить в единоборство.

Включение в тренировочный процесс хоккея, баскетбола, прыжков в воду, акробатических упражнений, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления боязни, колебаний и т. д., поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

Инициативность и дисциплинированность

Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, вносит в игру дух творчества, не поддается постороннему нежелательному влиянию. Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды.

Развитие инициативности у волейболистов возможно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности. Инициативность воспитывается только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленной цели.

Эффективным средством воспитания этого качества являются двусторонние игры со специальными заданиями в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Что касается дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое, по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознанного долга. Для дисциплинированного человека характерны исполнительность, организованность. В дисциплинированности находят выражение все волевые качества.

Дисциплинированность достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных требований должно носить сознательный характер. Важное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима,

л.

К КОНКРЕТНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании. К этим задачам относят:

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура и т.п.).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.
4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

-Иасто приходится встречаться с волейболистами, которые демонстрируют высокое мастерство на тренировках, а в игре бывают неузнаваемы. Подобная трансформация может быть вызвана как напряжением, так и, наоборот, апатией перед игрой. Эти состояния принято называть предстартовыми. Их можно подразделить на 4 основных вида:

- а) боевая готовность;
- б) лихорадка;
- в) апатия;
- г) самоуспокоенность.

Самым благоприятным является состояние боевой готовности, оно характеризуется активным стремлением к победе, уверенностью в своих силах, обострением восприятия, внимания, мышления, памяти.

Состояние предыгровой лихорадки характеризуется сильным волнением, быстрой сменой совершенно противоположных по содержанию эмоций, отсутствием сосредоточенности, импульсивностью, расстройством внимания, рассеянностью, раздражительностью. Проявляется это состояние в дрожании рук, ног, потливости, повышенной речевой активности.

Состояние предыгровой апатии противоположно стартовой лихорадке: пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости психических процессов, сонливость,

отсутствие желания участвовать в игре; упадок сил, резкое ослабление восприятия и внимания, скованность движений, состояние угнетенности, необщительность, бледность, холодный пот, неверие в свои силы

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Для преодоления отрицательных эмоциональных состояний и регулирования их необходимо использовать специальные приемы, систематизированные О.А. Черниковой

1. Волейболист внешне не должен выражать ни сильное волнение, ни неуверенность, мимикой, движениями стараться выразить состояние уверенности

2. В разминке следует применять специальные движения, упражнения, различные по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности

3. Регулировать дыхание при помощи специальных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности

4. Применять специальный массаж, оказывающий успокаивающее или возбуждающее воздействие

5. Воздействовать на различные анализаторы, в первую очередь на зрение и слух.

6. Наконец, подбодрить, успокоить, обрадовать словами. Большую роль при этом имеет самоприказ, самоободрение, самопобуждение «Я выиграю», «Я должен», «Я добьюсь» и т.п.

7. Преднамеренно изменять направленность и содержание мыслей и представлений. Чтобы преодолеть предыгровое волнение, спортсмены частенько вспоминают об удачно проведенных играх, о своих друзьях, приятно проведенном времени и т.д.

8. Изменять направленность и сосредоточенность внимания. Сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их, отвлечение — ослабляет

9. Применять методы аутогенной тренировки

Следует также упомянуть и об обязательных бесе-

дованиях с волейболистами по тактике игры, анализе игры противника в нападении и защите.

Режим в день игры. Избегать каких-либо напряженных действий, длительных прогулок, долгого лежания. Целесообразно провести легкую тренировку с мячом (при условии, если игроки уже готовились к этим соревнованиям). Питание должно быть умеренным, привычным, за 3—4 часа до игры.

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, но обязательно включать в нее несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 6—8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе и провести двух-, трехминутную беседу. Напомнить основное, сказать что-нибудь ободряющее.

В процессе игры возникают ситуации, которые требуют вмешательства тренера. Он должен вносить коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры противника; акцентировать внимание на определенных действиях противника как в защите, так и в нападении.

Замены могут быть произведены в любые моменты игры и по любому поводу (отдых, неоднократные ошибки, вызывающие состояние неуверенности, нервозности, сбой игры противника, смены тактического рисунка, поддержание дисциплины и т.д.). Но при этом тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различных периодах игры и различных ситуациях.

Перерывы необходимы для отдыха, сбивания темпа игры противника, поднятия морального духа, мобилизации, корректирования тактических действий, индивидуальной игры спортсменов и т.д.

Тренеру никогда не следует кричать на игроков, осуждать их. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера важно для психологической мобилизации команды в процессе игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

ПРИМЕНЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХ УСТРОЙСТВ И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ I

Специальное оборудование создается для развития специальных способностей, совершенствования навыков технических приемов и тактических действий.

На начальном этапе обучения специальное оборудование применяется для того, чтобы волейболист быстрее овладел основами техники игры. На этапе совершенствования оно способствует повышению уровня навыков игры.

Практически специальное оборудование в той или иной мере применимо во всех периодах учебно-тренировочного процесса. В практику волейбола все больше внедряется круговая тренировка, на которой специальное оборудование незаменимо. За счет умелого подбора средств можно совершенствовать технику вместе с развитием специальных физических способностей (сопряженный метод).

С помощью специального оборудования можно более объективно оценить уровень подготовки волейболистов. Для этого различная измерительная аппаратура включается в систему нормативов по физической и технической подготовке.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальное оборудование применяется как в общей, так и в специальной физической подготовке — для развития основных двигательных качеств и специальных способностей применительно к отдельным техническим приемам и тактическим действиям.

Для развития быстроты сложных реакций и зрительной ориентировки применяются различные приборы, с помощью которых создаются условия для ускорения реакции на раздражители, по-разному расположенные в пространстве, на различные игровые ситуации, возникающие на экране, на кинофрагменты игровых эпизодов, на движущиеся объекты и т. д.

Для развития зрительной ориентировки и пользования периферическим зрением применяются различные зрительные сигналы (зажигание электроламп, положение

спарринг-партнера). Сигнализацию применяют при вторых передачах связующими, при подачах, нападающих ударах, блокировании. Пользоваться светосигналами можно двояко. 1) мяч направлять в сторону сигнала (в поле — это незащищенная зона, слабый игрок на приеме, у сетки — брешь в блоке, слабый блокирующий и т. п.) или 2) сигнала запрета (в зону сильнеешего защитника, лучшего блокирующего мяч посылать нельзя).

Наклонная рама. Служит для развития прыгучести. Изготавливается из легкой металлической трубы и крепится к стене. К нижней части трубы на металлических крючках подвешиваются теннисные мячи. Рама устанавливается на 90° к стене и закрепляется фиксирующим болтом. Высота самого нижнего мяча от пола 2 м 30 см, верхнего — 3 м 50 см. Волейболисты с разбега прыгают вверх, отталкиваясь двумя ногами и стремясь коснуться мяча на возможно большей высоте.

Голеностопные колодки служат для укрепления голеностопных суставов и развития силы икроножных мышц. Это кронштейн с двумя колодками для ступней. Кронштейн устанавливается на специальном устройстве или на гимнастической стенке, колодки прикрепляются к ступням. Держась руками за опору, волейболист стремится поднять тело за счет сгибания ступней. Сгибать ноги в голеностопных суставах можно одновременно и попеременно.

Удлинитель рычага стопы. Применяется для развития силы мышц голени и стопы. К подошве лыжного ботинка крепится доска овальной формы так, чтобы ее передний край был несколько выдвинут за передний край ботинка. Основные виды упражнений — поднимание на носки из различных исходных положений (стоя, в приседе и т. д.), выпрыгивание вверх.

Прыжковая тумба. Применяется для развития прыгучести и прыжковой выносливости. Сделана из секций, чтобы можно было устанавливать различную высоту. Основные виды упражнений — вспрыгивание толчком одной и двух ног и спрыгивание, спрыгивание с последующим прыжком вверх.

Прыжковый эспандер. Служит для развития прыгучести. К поясу и полу крепится 4 резиновых амортизатора. Степень усилий регулируется за счет длины и упругости амортизаторов. Для стимулирования максимальных усилий дается задание достать рукой мячи на

наклонной раме или головой — подвешенный мяч. Более простое устройство: амортизатор концами крепится к полу, средняя часть находится на плечах волейболиста. Основные виды упражнений: прыжки на одной и обеих ногах.

Отягощение для звеньев тела. Служат для развития скоростно-силовых качеств. Прикрепляются на голени у голеностопных суставов и на руках у лучезапястных суставов и на плече. К широкому ремню пришиваются карманы, куда вкладывается груз (свинец, мешочки с дробью). Карманы делаются из заменителей кожи, клеенки, парусины. Вес отягощений от 0,5 до 2 кг, в зависимости от характера упражнений.

Для кистей рук отягощения представляют собой перчатки с карманами на тыльной стороне, куда вкладываются свинцовые плитки различного веса от 100 гр. до 0,5 кг. В кармашек со стороны кисти вкладывается плотная поролоновая (или из губчатой резины) прокладка против болевых ощущений. Отягощения способствуют усиленной работе мышц при техническом приеме (например, нападающем ударе).

Многообразные упражнения с отягощениями для всего тела служат главным образом для развития прыгучести, прыжковой выносливости.

Пояс. Пояс может быть с постоянным весом (от 1 до 6 кг) или переменным (до 10 кг); вкладывается груз в карманы на поясе. Применяется пояс, подобный поясу у пожарных, в остальном устройство такое же, как и отягощений для ног.

Куртка. В ней груз (свинцовая дробь) равномерно распределен по всей поверхности (вес до 6 кг). Это приспособление выгодно отличается от пояса, так как тяжесть распределяется на все тело, что дает возможность выполнять практически все технические приемы. Регулирование веса достигается тем, что часть груза не вшивается, а вкладывается в специальные карманы.

Мешки с песком. Шьются чехлы из брезента или другого плотного материала, для удобства пришиваются лямки. Вес мешков от 3 до 20 кг. Они гораздо удобнее, чем штанга, особенно для юных волейболистов и женщин.

Тренажер для развития скоростно-силовых качеств. Тренажер — это конструкция из труб, в которой двигается фиксированная штанга. Разновидность конструкции

позволяет с помощью системы блоков и тросов выполнять упражнения для рук и ног с грузом от 5 до 50 кг. Тренажер незаменим для развития силы и скорости сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающего удара с включением в работу плечевого, локтевого, лучезапястного и других суставов.

Тренажеры кистевые. Для избирательного воздействия на кисти рук применяются специальные приспособления. 1. На специальном устройстве (или к стене) с помощью кронштейна крепится горизонтально деревянная рейка или металлическая труба, к которой подведен трос. На другом конце троса — груз. Вращая рейку кистями и наматывая на нее трос, груз поднимают вверх, затем опускают на пол на мягкую подставку. Вес груза меняют. 2. К предплечью и пальцам крепится резиновый амортизатор. Упражнение заключается в сгибании кисти в лучезапястном суставе, растягивая резиновый амортизатор. Можно выполнять удары по мячу, стоя на месте, в прыжке (мяч на амортизаторах).

Набивные мячи. Для скоростно-силовой подготовки большое значение имеют упражнения с набивными мячами (вес от 1 до 5 кг, в зависимости от характера упражнений), гантелями (вес от 0,5 до 5 кг), скакалками, резиновыми амортизаторами. Применяются также гимнастические стенки и скамейки.

Наклонная доска. Применяется для развития силы мышц спины и живота. Меняя угол наклона, варьируют нагрузку. В зависимости от подготовленности волейболистов можно при этом применять отягощения.

Косой экран В. Абалакова. Применяется для измерения прыгучести. Состоит из черной сдвоенной ленты длиной 150 см и шириной 10—15 см. По всей длине ленты под углом 30° нанесены деления, равные 11,6 мм каждое, из расчета, что деления будут равны 1 см, если ленту укрепить под углом 30° к вертикали. По краю внутри ленты закладывается шнур, концы которого используются для подвески приспособления (через три крюка). Волейболист поднимает вверх руку, при помощи бесконечного шнура подводит к концу пальцев нулевое деление, затем прыжок касаясь ленты. Отмечается деление, которого коснулся прыгающий. Прыжок можно выполнять с разбега, а также касаться ленты двумя руками. Таким образом, определяется высота прыжка при нападающем ударе и при блокировании.

Прыгомер В. Абалакова. Также применяется при измерении прыгучести. Состоит из металлической основы (две стальные или свинцовые пластины) с отверстием, в котором укреплено прижимное устройство. Через зажим проходит сантиметровая лента, на одном конце ее закреплено кольцо. Сквозь кольцо проходит шелковая тесьма, концы которой крепятся к поясу спереди и сзади. Когда испытуемый находится в вертикальном положении, кольцо — на уровне колена. Высота прыжка определяется по количеству сантиметров, прошедших через контрольное окно.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Оборудование при обучении и совершенствовании техники приема и передач мяча

Подвесные мячи. К мячу крепится кожаная петля, к которой привязывают шнур. С помощью блока или крюка на потолке мяч устанавливается на нужной высоте. Новичкам помогают определить точку соприкосновения рук с мячом при верхней передаче, при приеме снизу и особенно при приеме мяча с падением и передаче в прыжке. Определение точки соприкосновения рук с мячом является самым трудным при обучении и пренебрегать упражнениями с подвесным мячом не следует. Правда, и задерживаться на них тоже долго нельзя.

Для улучшения качества приема мяча и выработки умения выполнять скоростные передачи можно применить специальное устройство для подвешенных мячей у стены.

Пружинящий мяч. Применяется для укрепления мышц кистей и пальцев и для увеличения плотности урока. Устройство то же, что и мяча на амортизаторах, только крепится он на уровне груди. Упражнения на снаряде целесообразно чередовать с обычными упражнениями в передаче, чтобы не нарушить ее техники. Передачи выполняются сериями в различных исходных положениях одной и двумя руками.

Тренировочный щит. Необходим в тренировочных занятиях. Обычно деревянный, на открытых площадках он может быть из железобетонных плит и др. материа-

лов. Часть щита лучше сделать с ребристой поверхностью — для развития ловкости, быстроты реакции и ответных действий.

Устройства для передач мяча на точность. Для совершенствования приема мяча и точности первой передачи применяют обручи диаметром до 2 м на высоте 1—1,5 м. Устанавливаются в различных точках зоны нападения. Для совершенствования навыков второй передачи применяют обручи (диаметром до 1 м) на шесте продевают шесть сквозь ячейки сетки с опорой на площадку, короткие планки по ширине сетки крепятся к верхнему и нижнему тросам. Обручи могут крепиться также к стойкам (эти устройства называют «маяками»). Для низких передач обручи устанавливаются вертикально.

Для совершенствования навыков первой и второй передач применяют ограничители высоты и расстояния. Параллельно сетке на расстоянии 1,5 м от нее и на высоте 3 м натягивается хорошо видимая лента, которая крепится к стенам (стойкам). Занимающийся, принимая мяч с подачи на задней линии (в зонах 6, 1, 5), посылает мяч через ленту в зоны 2, 3, 4. Лента (рейка), укрепленная на стойках, может устанавливаться перпендикулярно сетке. В этом случае совершенствуются навыки второй передачи из зоны 3 в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной в направлении передачи, а также из зоны 2 в зоны 3 и 4.

Мишени для передачи. Используются для совершенствования в передачах мяча. Представляют собой круг, равный окружности мяча на высоте 3—4 м (на щите, стене). Для воспитания периферического зрения при передачах рядом с мишенью рисуют три концентрические окружности, границы которых находятся на 20 см одна от другой. Точно посылая мяч в мишень, надо смотреть на цифры, обозначающие круги, все дальше от центра мишени. Чтобы развить точность передачи и периферическое зрение у связующего игрока, применяют зрительные сигналы, стоя перед игроком и сбоку (справа и слева).

СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ

Специальное оборудование позволяет предотвратить такие ошибки, как неправильная точка удара по мячу, согнутая рука в начале обучения, на стадии совершенствования оно способствует увеличению силы подачи.

Замковый держатель. К концу шеста с помощью карабина крепится кожаный ремень с замком. Замок изготавливается из стальной проволоки. Для этой цели можно использовать зажим для штор, бельевую прищепку и т. п. Замок надевается на приклеенное или пришитое ушко на мяче. После удара мяч свободно летит в заданном направлении. Упражнения позволяют занимающимся правильно нанести удар по мячу и согласованно выполнить движения рук и всего тела. Приспособление можно установить на специальной стойке.

Пружинный держатель. К деревянной рейке под прямым углом крепятся две другие. Для прочности рейки скрепляются угольниками. К рейкам прикрепляются дужки из стальной проволоки, на концах которых резиновые кружки. Расстояние между кружками зависит от упругости дужек (обычно 5—8 см). При ударе мяч свободно летит в заданном направлении. Пружинный держатель больше применим при обучении нижней прямой подаче, для верхних лучше применять замковый.

Более совершенное приспособление на этом принципе— специальный тренажер. Он состоит из следующих деталей и узлов: платформы с «держашей» трубой, внутренней трубой с кронштейном, к которому прикреплено устройство для удерживания мяча. При помощи тросов и блоков создаются условия, при которых в момент удара мяч оказывается в фазе полета. У занимающихся создается «истинное» ощущение ударного движения без каких-либо искажений.

Мяч на резиновых амортизаторах. Его назначение главным образом для совершенствования техники и развития необходимых при подаче качеств. Описание дано в разделе нападающих ударов.

Устройство для тренировки траектории подачи. Над сеткой на высоте 0,5—1,5 м натягивается трос с цветными флажками, чтобы он был хорошо виден. Задача во-

лейболистов— выполнить подачу таким образом, чтобы мяч проходил между тросом и сеткой. Расстояние между тросом и сеткой постепенно уменьшают от 1,5 до 0,5 м. Вначале подачи выполняют без учета направления, затем в зоны 1, 6, 5. Для этой цели надо зоны отметить цветными лентами.

Совершенствование навыков подачи обязательно следует сочетать с приемом мяча.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ

Значение специальных приспособлений для обучения и совершенствования тем больше, чем сложнее технический прием, особенно нападающие удары. Сложность в том, что волейболист должен точно рассчитать свои действия в соответствии с направлением и скоростью полета мяча, чтобы выполнить удар в высшей точке взлета. Начинающему это трудно, так как новички еще не владеют точной передачей, не имеют навыка точного выхода на мяч и т. д. Неоценимую помощь здесь и оказывает специальное оборудование.

Держатели мяча. Описание держателей мяча дано в разделе о подачах мяча. С помощью держателей мяч устанавливается у сетки на необходимой высоте. После удара мяч летит в заданном направлении. Ценность таких упражнений в том, что с первых попыток у занимающихся формируется правильный навык нападающего удара, вырабатывается необходимая согласованность в движениях рук, ног, туловища. Все обучение происходит значительно быстрее, чем обычно.

Мяч на амортизаторах. К мячу пришиваются кожаные петли, к которым крепятся резиновые растяжки. На свободных концах растяжек — карабины, с помощью которых приспособление крепится в углах спортивного зала (к столбам на открытой площадке). От мяча вниз, к полу, идет прочный шнур для установки нужной высоты мяча и снятия колебания после удара.

Мячemet. Устройство служит для точного посылы мяча в нужном направлении (заданное расстояние, высота). При обучении нападающему удару выполняются средние, высокие и низкие передачи, средние, короткие и

длинные, а также различные их сочетания (длинные низкие и т.п.). Мячemet весьма эффективен при совершенствовании навыков приема мяча.

Мишени для удара. Такие мишени применяются в тренировке нацеленного нападающего удара. Ставятся они на волейбольной площадке в разных зонах. Нападающий стремится поразить мишень в заданной зоне.

Двойная сетка. К верхнему тросу основной волейбольной сетки крепится нижний край дополнительной волейбольной сетки, верхний же с помощью троса натягивается за дуги, закрепленные на боковых стенах зала.

Игрок производит нападающий удар из любой зоны, но мяч, ударившись в дополнительную сетку под определенным углом, возвращается. Он принимается страхующими игроками, разыгрывается, после чего вновь производится нападающий удар. Таким образом, мяч продолжительное время остается в игре.

Ловушка для мячей. На каркас из металлических труб натягивается капроновая или веревочная сетка. Ловушка устанавливается вблизи от сетки, напротив зоны, из которой производятся нападающие удары. Ловушка позволяет в значительной мере повысить плотность занятий и максимально использовать для работы площадь спортивного зала или площадки (на стороне, «поражаемой» ударами, могут выполняться упражнения, что без защитной сетки невозможно).

СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЛОКИРОВАНИЯ

Механический блок. Это приспособление, имитирующее блок над сеткой. Такое приспособление блокирующий или держит в руках, или оно монтируется на жесткой станине на колесах.

Ласты. Изготавливаются из плотной резины с приспособлением для укрепления на кистях рук. Можно для этой цели пришить к резиновым пластинам перчатки. Суть упражнений сводится к тому, что «нападающие» бросают в прыжке через сетку поролоновые «мячи», а «блокирующие» ластами их задерживают.

Подвесные мячи. Над волейбольной сеткой на трос крепятся три подвесных мяча. Один в центре, два других

на расстоянии 1—1,5 м от него. Вначале игрок имитирует блок у одного мяча, затем у двух соседних и, наконец, последовательно во всех трех зонах после перемещения. После этого имитируется групповой блок: вдвоем у крайних мячей и тройной в центре.

Держатели мяча. Эти приспособления ценны тем, что позволяют обучаться блокированию гораздо раньше, до «мышления нападающим ударом. Пробелы в блокировании, характерные даже для игроков высокой квалификации, порой бывают из-за того, что этому приему начинают учить относительно поздно.

Блокировочная подставка. Ширина подставки 50—(») см, высота (в зависимости от роста игроков) примерно 60 см над сеткой, как при блокировании, но стоя на подставке. Сочетая блокирование на подставке и без нее, можно добиться существенного повышения уровня навыков блокирования, особенно индивидуального, которому придается сейчас большое значение.

Содержание

От авторов	3
Организация занятий в секции	4
Организация и проведение соревнований	8
Основы методики тренировки	14
Физическая подготовка	42
Техническая подготовка	49
Тактическая подготовка	66
Психологическая подготовка	142
Применение обучающих устройств и специального оборудо- вания	156

ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА

Составитель Олег Сергеевич Чехов

Редактор В. Ф. Пугачев Художник В. А. Сержантов Художественный редак-
тор Н. С. Пермяков Технический редактор О. И. Макаева Корректор В. К. Яч-
ковская

ИБ М 561 Сдано в набор 14.08.79 Подписано к печати 08.01.79 А06905 Формат
84x108 $\frac{1}{2}$ Бумага тип № 2 Гарнитура «Литературная» Высокая печать Усл.
печ. л. 8,62 Уч. изд. л. 8,90 Тираж 50000 экз. Издат. № 6977 Зак. 607 Цена
33 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государствен-
ного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли
119006 Москва, К-6, Калужская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном
комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли
150016, Ярославль, ул. Свободы, 97

В библиотечку тренера

В 1979 году издательство «Физкультура и спорт»
готовит к выпуску следующие книги.

Клещев Ю. Н., Фурманов Н. Г. Юный волейболист.
В книге в строгой методической последовательности изложены
малые количества средств, предназначенных для развития
физических качеств юных волейболистов, для овладения ими техни-
кой и тактикой игры, а также рекомендованы методы программно-
го обучения.

Издание рассчитано на тренеров ДЮСШ, учителей общеобразо-
вательных школ, преподавателей профтехучилищ и техникумов

Волейбол Буклет. Из серии «Спорт в СССР».

Буклет рассказывает о развитии в Советском Союзе волейбола,
об участии и достижениях советских спортсменов на олимпийских
играх

Бирюков А. А., Кафаров К. А. Средства восстановления
работоспособности спортсменов.

В настоящее время среди медико-биологических средств восста-
новления работоспособности спортсменов наибольшей популярностью
пользуются бани и массаж. В книге обобщается опыт использования
этих средств восстановления при подготовке спортсменов высокой
квалификации

Мартенс Р. Социальная психология спорта. Пер. с
англ.

В книге одного из видных американских психологов спорта про-
фессора Иллинойского университета Р. Мартенса рассматриваются
проблемы, теоретические подходы и методы социальной психологии
спорта как самостоятельной прикладной науки. Показана важность
учета межличностных и групповых процессов в спорте для повыше-
ния эффективности подготовки спортсменов и целенаправленного
управления воздействием микросреды на личность спортсмена. Осо-
бое внимание уделяется проблемам социализации в спорте

Найдиффер Р. Л. Психология соревнующегося спорт-
смена. Пер. с англ.

В книге известного американского психолога доктора Р. Л. Най-
диффера рассматриваются причины психологических срывов у спорт-
сменов и пути их терапии и профилактики. Особый интерес для тре-
неров, спортсменов, спортивных психологов и специалистов, рабо-
тающих с командами, представляет новый подход к анализу факто-
ров, обуславливающих возникновение предсоревновательной тре-
воги у спортсменов. Важное место отводится рассмотрению специ-
фики требований, предъявляемых соревнующимся спортсменам, и
также описанию конкретных методов регуляции психических состоя-
ний спортсменов, включая идеомоторную и аутогенную тренировку,
гимназ, биологическую обратную связь и т. п.