

Ю. Н. КЛЕЩЕВ,
Л. Р. АЙРАПЕТЬЯНЦ,
В. Л. ПАТКИН

ВОЛЕЙБОЛ

Книга тренера

:Часть первая

Ташкент
Издательство медицинской литературы
имени Абу Али ибн Сино
1995

Клещев Ю. Н. — кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер СССР, зав. кафедрой волейбола Российской государственной академии; Айрапетьянц Л. Р. — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Узбекистана, зав. кафедрой спортивных игр Узбекского государственного института физкультуры; Паткин В. Л. — заслуженный тренер СССР, генеральный секретарь Российской федерации волейбола.

Рецензент — Ю. М. Портов, доктор педагогических наук, профессор.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой высококвалифицированных волейболистов позволяет планировать тренировочный процесс более рационально.

В книге отражены новые данные практики и результаты научных исследований, раскрывающие вопросы системы многолетней подготовки команд. Показано, от каких факторов зависит совершенствование мастерства волейболистов, как можно подобрать наиболее эффективные средства и методы тренировки, определить степень их воздействия в каждом занятии, микроцикле, на определенном этапе, периоде подготовки и в годичном цикле.

Для тренеров, готовящих команды к участию в различных соревнованиях.

Содержит 32 рисунка, 11 таблиц.

К 4202000000-049
М354(04)-95

ISBN 5-638-01039-4

© Издательство медицинской литературы имени Абу Али ибн Сино, 1995 г.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Современная подготовка волейболистов — сложный педагогический процесс, которым управляет тренер. Под управлением в самом общем значении этого слова понимают процесс целенаправленного воздействия на объект, вызывающий соответствующие изменения, направленные на достижение определенной цели.

Процесс спортивной подготовки рассматривается как сложная динамическая система, в которой роль органа управления выполняет педагог-тренер, а роль объектов управления — спортсмен, команда.

Сложность системы спортивной подготовки заключается в том, что она состоит из большого числа взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов (физическая, техническая, тактическая, игровая, соревновательная, психологическая и другие стороны). Под воздействием спортивной подготовки происходит переход спортсменов (команд) из одного качественного состояния в другое. Причем процесс этот непрерывный.

Главная отличительная особенность управления спортивной подготовкой заключается в том, что объектом ее является человек — сложная самоуправляемая система. Это ставит перед тренером задачу — всячески развивать способность спортсмена к самоуправлению. Эффективность спортивной подготовки находится в прямой зависимости от способности спортсмена к самоуправлению и самосовершенствованию.

В системе взаимоотношений тренер — спортсмен — команда — тренер большое значение имеет укрепление взаимосвязей. Творческое сотрудничество со спортсменом при активной направленности на развитие способностей к самоуправлению и самосовершенствованию — одно из важных условий управления.

Основные функции управления — планирование, организация, контроль и учет. Все они взаимодействуют между собой, образуя замкнутую цепь, обеспечивающую цикличность и непрерывность управления.

Управленческий цикл существует как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах недели, этапа, периода, очередного года подготовки и т.д.

В зависимости от динамичности протекания управленческих циклов используют различные виды планирования: оперативное, текущее и перспективное.

Основными формами подготовки волейболистов являются спортивная тренировка и соревновательная подготовка. Они взаимосвязаны, но в то же время имеют специфические особенности, которые предопределяют содержание основных функций управления.

В связи с этим управление подготовкой подразделяют на два раздела: управление тренировочным процессом и соревновательной подготовкой; управление командой в процессе соревнований.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Успешно решить эту задачу позволяют глубокие знания основных функций управления тренировочным процессом и творческое применение их на практике.

Планирование — одна из основных функций управления. Она определяет не только содержание всего процесса подготовки (включая и соревновательную), но и систему работы тренера. Планировать — значит уметь видеть будущее и прогнозировать его. Планирование подготовки волейболистов базируется на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки, но имеет некоторые специфические особенности.

Волейбол — командная игра, поэтому планирование осуществляется как для команды, так и для каждого игрока. Планы составляют командные и индивидуальные.

Основным мерилом спортивного мастерства в волейболе служат победа, одержанная над другой командой, и место, занимаемое в соревнованиях. Для уточнения этих показателей учитывают квалификацию команды, над которой одержана победа, и масштабы соревнований. Однако и эти показатели не полностью отражают уровень мастерства команды и не позволяют оценивать спортивные результаты каждого игрока. В связи с этим в планировании подготовки широко используют систему контрольных заданий и упражнений, дающих возможность объективно планировать и оценивать уро-

вень физической, технической, тактической и игровой подготовки отдельных игроков и команды в целом.

Для волейбола, как и для других видов командных спортивных игр, характерно командное единоборство с противником, требующее совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий. Время на различные виды подготовки в течение года распределяется примерно так: физическая — 20%, техническая — 30%, тактическая, игровая и соревновательная — 50%. Эти цифры корректируют в зависимости от возраста, квалификации игроков и периода подготовки. Для игроков младших разрядов увеличивают время на физическую и техническую подготовку, а с ростом соревновательного мастерства — на тактическую, игровую и соревновательную.

Основными документами планирования являются планы. При составлении планов тренировки необходимо соблюдать ряд требований. К ним относятся: учет задач и условий работы; конкретность и возможная вариативность; преемственность и перспективность. При определении задач подготовки следует принимать во внимание возраст, пол, степень физического развития, подготовленность занимающихся, отведенное время, масштабы предстоящих соревнований и намеченный результат, материальную базу и другие условия организации спортивной тренировки.

Планы должны быть конкретными. В них надо четко определить содержание и объем намеченной работы, точно рассчитать время и сроки, а также наметить конечный результат. В процессе работы в планы вносят уточнения, определяемые условиями работы и участием в соревнованиях.

При составлении планов необходимо проанализировать предыдущий план, его задачи, содержание, степень выполнения и допущенные ошибки, учесть возможность создания предпосылок для более успешного решения задач в последующие периоды работы.

ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАНИРОВАНИЯ

Показатели планирования служат основой при составлении плана подготовки. При планировании подготовки применяют следующие показатели.

I. Тренировочные и соревновательные нагрузки
Объем:

- количество рабочих дней, в том числе соревновательных и тренировочных дней;
- общее количество часов;
- количество тренировок, в том числе командных и индивидуальных;
- количество тренировочных часов.

Интенсивность:

- количество тренировок с максимальной интенсивностью (М);
- количество тренировок с большой интенсивностью (Б);
- количество тренировок со средней и малой интенсивностью (СМ).

II. По видам подготовки

Физическая подготовка. Уровень развития физических качеств планируется в контрольных упражнениях. За основу оценок берутся время, число повторений, расстояние или вес (в зависимости от содержания упражнений).

Техническая подготовка. Уровень технической подготовленности планируется в контрольных упражнениях. За основу количественных оценок берутся результат, например, количество случаев достижения мячом цели, процент выигрыша, проигрыша и т.п., за основу качественных — дифференцированная оценка выполнения.

III. Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях — количество игр, в том числе контрольных и календарных.

Результаты в основных соревнованиях (место).

Технико-тактические показатели в соревнованиях (в процентах):

- эффективность нападающих ударов;
- эффективность подач;
- эффективность вторых передач;
- эффективность приема подач (доводка);
- эффективность блокирования;
- эффективность приема нападающего удара;
- эффективность приема мяча при страховке и другие показатели.

IV. Состав команды и ее пополнение

Средний возраст, лет.

Средняя длина тела, см: нападающих (первого и второго темпа), связующих.

Число игроков по функциям: нападающих, связующих.

Введение в состав новых игроков, в том числе нападающих первого темпа, нападающих второго темпа, связующих.

В процессе спортивной тренировки приняты перспективное (на ряд лет), текущее (на год, полгода, период) и оперативное (на этап, месяц, неделю — микроцикл) планирование.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Перспективный план — это программа повышения мастерства команды и игроков, в которой намечается решение поставленных задач по годам. Такой план тренировки составляют для команды и для каждого волейболиста. Его рассчитывают на различные сроки в зависимости от конкретных условий. Для команд высших разрядов с учетом периодизации крупнейших соревнований (Олимпийские игры, Азиатские игры и т.д.) целесообразно составить перспективный план подготовки — командный и индивидуальный — на четыре года (или сдвоенный цикл 6—8 лет).

При составлении перспективного плана анализируют исходные данные занимающихся, результаты команды, обобщают опыт и результат научных исследований, изучают основные закономерности развития игры, определяют динамику изменений физической, технической и тактической подготовленности игроков, уровень их результатов. На этой основе разрабатывают план на несколько лет вперед.

Требования к различным сторонам подготовленности волейболистов должны возрастать из года в год. Но у отдельных игроков они могут стабилизироваться на оптимальном уровне. Тренеру необходимо определить главные соревнования каждого года и установить преимущественную направленность тренировочного процесса на каждом из них. В связи с этим в перспективном плане предусматривается изменение по годам объема и интенсивности нагрузок, соотношения средств подготовки, контрольных задач и т.п.

При составлении плана следует руководствоваться данными врачебного контроля о состоянии здоровья, физического развития и функциональных возможностях игроков.

Документы перспективного планирования:

- командный перспективный план;
- индивидуальные перспективные планы.

Перспективный план содержит только общие данные. Ориентируясь на них, тренер составляет текущий план на год.

Перспективный план подготовки команды состоит из двух разделов: текстовой части и графика основных показателей.

Примерная форма перспективного плана подготовки команды

1. Цель подготовки. Намечаются конечный спортивный результат в главном соревновании цикла и основное направление тренировочного процесса.

2. Состав команды и подготовка резерва. Определяются состояние команды и задачи по комплектованию и подготовки резерва. Показателями могут служить возраст, длина тела, количество игроков по функциям и т.д.

3. Участие в соревнованиях. Ставится задача соревновательной подготовки. По годам подготовки рассчитывается общее количество игр, в том числе календарных и контрольных. Перечисляются основные соревнования, в которых намечается участие команды, и прогнозируются спортивные результаты.

4. Тренировочные нагрузки. Определяются состояние и основная задача. Рассчитываются тренировочные нагрузки (объем) по годам подготовки.

5. Периодизация подготовки. Намечаются основные задачи годичных циклов подготовки; принципиальная структура. По годам рассчитываются периоды подготовки и их длительность.

6. Средства и уровень подготовки. Определяются основная задача и направление по каждой из сторон подготовки. По годам намечаются нормативные требования в контрольных упражнениях по физической и технической подготовке, а также по применению в соревнованиях технических приемов.

7. Педагогический учет и врачебный контроль. Устанавливаются сроки проведения контрольных испытаний, врачебных осмотров и всей системы учета, контроля и самоконтроля.

График служит наглядной формой отражения содержания плана, в котором проставляются годовые показатели по разделам подготовки:

№	Раздел подготовки	Исходные показатели за 199...	Планируемые показатели и их выполнение по годам								Примечание
			199...		199...		199...		199...		
			план	выполнен	план	выполнен	план	выполнен	план	выполнен	

В индивидуальном перспективном плане конкретизируются установки командного плана, исходя из возможностей того или иного волейболиста и его игровых функций.

Примерная форма индивидуального перспективного плана

1. Данные о спортсмене общие и антропометрические.

2. Спортивно-техническая характеристика: функции в команде, развитие физических качеств, техническая и теоретическая подготовленность, психологическая характеристика, функциональное состояние.

3. Цель и задачи подготовки:

— основная цель и главное направление в подготовке;

— задачи по участию в соревнованиях;

— задачи по объему тренировочной работы;

— задачи по уровню физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

4. Врачебный контроль и самоконтроль: сроки сдачи контрольных испытаний, а также прохождения основных и этапных медицинских осмотров, задания по самоконтролю.

5. График подготовки (по форме командного графика).

ТЕКУЩЕЕ (ГODOVOE) ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовое планирование является составной частью перспективного планирования. Однако оно отличается рядом особенностей: большей детализацией средств и контрольных заданий, более точным расчетом времени по всем разделам подготовки.

Периодизация тренировки. В спортивной практике принято деление тренировки на три периода — подготовительный, соревновательный и переходный, составляющие один большой цикл (макроцикл).

В волейболе в течение года могут быть два спортивных сезона (зимний и летний). В зависимости от этого в году предусматриваются два больших цикла. Для команд высших разрядов целесообразно планировать подготовку в два годовых цикла: осенне-зимний (примерно сентябрь-апрель) и весенне-летний (примерно май-август).

Следовательно, два больших годовых цикла состоят из двух-одного подготовительного периода в зависимости от календаря соревнований, двух соревновательных и двух (или одного) переходного периодов.

Первый подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Сроки и продолжительность периодов и этапов зависят от задач подготовки, календаря соревнований.

Подготовительный период начинается с началом каждого нового цикла тренировки, а завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. Здесь закладываются основы будущих достижений, и поэтому он должен быть по возможности более продолжительным. В этот период опробуют новые методические приемы, проверяют подготовленность игроков в составах команды, осваивают новые технические приемы и тактические действия.

В подготовительном периоде, предшествующем основному соревнованию года, несколько большее внимание уделяют специальной физической подготовке. В технической и тактической подготовке сосредоточивают внимание на совершенствовании ранее разученных приемов и действий. В процессе волевой подготовки большое значение придают настройке коллектива, воспитанию уверенности в своих действиях. Постепенно увеличивают время на игровую и соревновательную подготовку. В динамике нагрузок происходят некоторые изменения — несколько уменьшается объем, но увеличивается интенсивность тренировочных упражнений. Таким образом, в подготовительном периоде завершается подготовка к главному соревнованию года.

Подготовительный период делится на три этапа.

Первый этап (общей или базовой подготовки). Его основная задача — создать предпосылки для приобре-

тения спортивной формы. В решении этой задачи важны все разделы подготовки (физической, технической, тактической, игровой, психологической и теоретической). Однако удельный вес каждого из них неодинаков.

Физическая подготовка доминирует. На первом этапе ей отводится до 40% от общего времени. Она должна обеспечить подъем функциональных возможностей организма и расширить диапазон двигательных навыков и умений игрока, то есть создать основу, на которой средствами специальной физической подготовки будут совершенствоваться умения и навыки. Для этого используют средства легкой и тяжелой атлетики, акробатики, других видов спортивных игр. Упражнения надо подбирать с учетом характера нервно-мышечных усилий и структуры движений, типичных для игры в волейбол.

Техническая подготовка на этом этапе также занимает ведущее место. На нее отводится примерно 40% от общего времени. Игроки осваивают технические приемы, работают над недостатками. Продолжается дальнейшее совершенствование техники.

Тактической и игровой подготовке на этом этапе отводится примерно 20% от общего времени. Основная ее направленность — восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование навыков и умений в индивидуальных и групповых тактических действиях.

На всех этапах большое внимание уделяют психологической подготовке. На первом сосредоточивают внимание на воспитании спортивного трудолюбия, повышении общего уровня волевых возможностей, определяющих успех спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка ведется на всех этапах подготовки. Причем на первом игроки приобретают или углубляют знания, составляющие основу спортивной деятельности. Анализируют итоги прошедшего года. Спортсмены знакомятся с планом работы и календарем соревнований на предстоящий год, изучают методику ведения дневника, составления индивидуальных планов и контрольных заданий и т.п.

Проводятся контрольные испытания.

Основные формы тренировки на этом этапе — специализированные и комплексные занятия по физической и технической подготовке.

В большей степени постепенно увеличивается общий объем тренировочных нагрузок, в меньшей — интенсивность.

Второй этап (специальной подготовки). Основная задача данного этапа — повышение тренированности, развитие специальных качеств и навыков — специфичных для волейболистов. Эта задача — общая для всех разделов подготовки, но удельный вес их меняется.

Физическая подготовка занимает 20% от общего времени. Она должна способствовать дальнейшему развитию общей тренированности и усилению тех ее сторон, которые тесно связаны с ростом специальной тренированности. Дополнительно используют средства, помогающие быстрее и полнее восстановить работоспособность, в том числе кроссы и некоторые виды спортивных игр. Повышается удельный вес специальной физической подготовки.

Технической подготовке отводится примерно 30% от общего времени. Основное внимание уделяют освоению и совершенствованию техники владения мячом в условиях, приближенных к игровым, с учетом функций, выполняемых игроками.

Тактическая, игровая и соревновательная подготовка на этом этапе составляют 50% от общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками их обязанностей в команде. Игроки осваивают новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняют и совершенствуют ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

В процессе психологической подготовки ведется борьба с утомлением из-за возрастающих нагрузок и длительного применения однообразных упражнений. При этом работа ведется индивидуально.

Теоретическая подготовка посвящается изучению материалов по общим основам тренировки, анализу записей дневника и выполнению индивидуальных заданий. Занимающиеся готовятся и самостоятельно выступают на теоретических занятиях команд по различным темам технической и тактической подготовки.

Основные формы тренировки на втором этапе — специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической и игровой подготовке с применением индивидуальных, групповых и командных методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Общий объем нагрузки стабилизируется и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

Третий этап (предсоревновательный). Его задача — завершение становления спортивной формы и вхождение игроков в специфическую соревновательную работу. Соотношение удельного веса разделов подготовки продолжает изменяться.

Специальная физическая подготовка, занимающая примерно 10% от общего времени, направлена на поддержание общей тренированности и усиления тех ее сторон, которые наиболее тесно связаны с ростом специальной тренированности и работоспособности. Больше внимания уделяют средствам, помогающим полнее и быстрее восстановить работоспособность.

Работа по развитию физических качеств преимущественно направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыжках и ударных движениях).

Техническая подготовка занимает около 30% от общего времени. Технические приемы применяют в более сложных условиях.

Тактической, игровой и соревновательной подготовке отводится 60% от общего времени. Причем основное внимание уделяется игровой и соревновательной подготовке.

Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуют как в защите, так и в нападении, главным образом в игре и соревнованиях.

В психологической подготовке особое значение приобретает непосредственная психологическая настройка на состязание, на максимальное проявление физических и духовных сил, на победу.

На третьем этапе могут проводиться контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные встречи, в которых проверяется технико-тактическое мастерство команды. Команды на этом этапе могут участвовать в соревнованиях, имеющих подводящий характер.

Основные формы тренировки на третьем этапе — комплексные занятия по технической и тактической подготовке, тематические занятия по игровой подготовке, направленные на совершенствование технико-тактических приемов, контрольные встречи и календарные игры в подводящих соревнованиях.

Общий объем нагрузки уменьшается и возрастает ее интенсивность до уровня соревновательной и даже выше.

Соревновательный период длится от первой до пос-

ледней игры основных календарных соревнований. В году, как известно, у волейболистов два соревновательных периода — зимний и летний. В отличие от подготовительного соревновательный период не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры этого периода.

Первый вариант — соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант — структура соревновательного периода неоднородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров — проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

Третий вариант — структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые — туров.

Средства физической подготовки становятся разнообразнее. Это вызвано необходимостью расширить предпосылки для сохранения спортивной формы, в частности для более полного переключения и активного отдыха.

Главная задача соревновательного периода — достижение максимальных стабильных результатов. Для ее осуществления необходимо не только поддерживать спортивную форму, но и совершенствовать подготовленность игроков в пределах данной спортивной формы.

Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, поддержание ее на этом уровне. Общий удельный вес технической, тактической и игровой подготовки сохраняется в течение всего периода на уровне предсоревновательного этапа.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и ста-

бельности применения приемов в сложных условиях и психологической напряженности.

В тактической и игровой подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом конкретного противника и устранения недостатков, выявленных в предыдущих встречах.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и психологическую готовность, устойчивость волейболиста как к соревнованию в целом, так и к каждой календарной игре. В моральной и волевой подготовке внимание акцентируется на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием игроков в соревнованиях, воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, воли в преодолении отрицательных состояний (психологических барьеров) во время соревнований (неуверенности в игре, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты, подавленности, связанных с отдельными поражениями).

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение круга знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях. Занимающиеся изучают команды и игроков противника, составляют индивидуальные планы и анализируют их выполнение, изучают вопросы травматизма и реабилитации и т.д.

Вначале общий объем нагрузок сокращается, а затем стабилизируется. Их интенсивность возрастает до максимума и на этом уровне также стабилизируется. Объем и интенсивность нагрузки колеблются волнообразно — объем незначительно увеличивается, а интенсивность снижается в интервалах между турами и соревнованиями.

Переходный период длится с момента окончания состязаний в соревновательном периоде до возобновления занятий во втором макроцикле или в новом годовом цикле. В нем спортсмены переклещаются на такой вид деятельности, который позволяет отдохнуть, не теряя достигнутого уровня физического развития. Создаются предпосылки для начала нового цикла тренировки. С этой целью для активного отдыха широко используют игровой метод.

В переходном периоде уменьшаются количество тренировок, общий объем нагрузок и особенно их интенсивность.

**Примерный график спортивной подготовки (главные
соревнования года – в зимнем цикле)**

<i>Первый осенне-зимний цикл</i>	– с 1 сентября по 10 мая
Подготовительный период	– с 1 сентября по 15 декабря в том числе:
первый этап	с 1 сентября по 30 сентября
второй этап	с 1 по 31 октября
третий этап	с 1 ноября по 15 декабря
Соревновательный период	– с 15 декабря по 20 апреля
Переходный период	– с 20 апреля по 10 мая
<i>Второй весенне-летний цикл</i>	– с 11 мая по 31 августа
Подготовительный период	– с 11 мая по 15 июня
Соревновательный период –	– с 15 июня по 31 июля
Переходный период	– с 1 по 31 августа

Документы текущего (годового) планирования

В годовом плане конкретизируется перспективный план.

Для командного планирования принято составлять учебный план, программу и график прохождения учебного материала.

Учебный план определяет содержание работы в целом, предусматривает количество часов на отдельные разделы подготовки, распределение их по периодам.

Программа определяет:

– объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся с тактической направленностью;

– уровень физического развития и технической подготовленности, которого должны достичь занимающиеся;

– содержание теоретических занятий;

– содержание практических занятий по разделам подготовки.

Программа строится таким образом.

1. Объяснительная записка. В ней указываются контингент занимающихся, для которых составлена программа; основная цель, задачи, решаемые занятиями по разделам подготовки; основные формы и методы работы по освоению программного материала; дополнительные организационные и методические сведения, помогающие лучше организовать учебно-воспитательный процесс.

2. Программный материал по разделам подготовки.

3. Нормативные требования по уровню подготовленности.

График прохождения разделов учебного плана раскрывает последовательность их по циклам, периодам,

этапам, а также сроки сдачи контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Для команд учебный план, график и программу объединяют в один документ — годовой план-график подготовки. Он состоит из двух разделов: плана и графика.

Содержание годового плана излагается по той же форме, что и перспективного плана. График отражает годичную периодизацию. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются в строгом соответствии с закономерностями периодов и этапов подготовки. Такое распределение средств подготовки и тренировочных нагрузок позволяет планировать достижение определенного уровня спортивной формы.

На каждого игрока составляют годовой индивидуальный план примерно по такой форме:

1. Личные данные.
2. Спортивно-техническая характеристика.
3. Цель и задачи подготовки.
4. Основные средства и контрольные задания по разделам подготовки.
5. График подготовки (по форме командного графика).
6. Медицинский контроль и самоконтроль.

Годовой план детализируется в планах полугодичных циклов и периодов.

ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Оперативное планирование ведется на этап, месяц или микроцикл, а также на каждое тренировочное занятие. Основные документы оперативного планирования — рабочий план, конспект тренировочного занятия и описание занятий.

Рабочий план составляют на каждый этап подготовки. Планирование средств подготовки и тренировочных нагрузок в нем основано на закономерностях недельного микроцикла тренировки. Каждая недельная тренировка представляет собой законченный цикл, отражающий как общие закономерности данного этапа подготовки; так и частные каждого недельного микроцикла.

РАБОЧИЙ ПЛАН

тренировки команды (группы)

Период _____

Этап _____

1. Задачи тренировки (общие и по разделам подготовки).
2. Расчет объема и интенсивности тренировочных нагрузок и распределение времени по разделам подготовки.
3. Контрольные задачи по разделам подготовки и на соревнованиях.
4. Содержание тренировочных занятий.

Для изложения содержания тренировочных занятий применяются две формы записи: поурочная и графическая.

Примерная форма поурочной записи

№ тренировки	Дата	Время	Содержание тренировки	Дозировка		Методические занятия
				объем	интенсивность	

Материал по тренировочным занятиям распределяется и чередуется в обеих формах с учетом задач, стоящих перед этим этапом (на месяц), а также структуры и динамики нагрузок недельных микроциклов.

Поурочная форма записи содержания тренировочных занятий применяется для команд различной подготовленности, а графическая запись — только для занятий с командами разрядников и высшей квалификации.

Конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана.

План тренировочного занятия № _____

« _____ » _____ 199 г.

(число, месяц)

Наименование команды (группы) _____

Задачи _____

Продолжительность занятия _____ час _____ мин

Интенсивность _____

Части занятий	Содержание материала	Дозировка	Методические указания

Расписание занятий составляют для того, чтобы лучше подготовить и организовать тренировки.

Организация тренировочного процесса

Главная задача организации тренировочного процесса — создать условия для реализации командных и индивидуальных планов подготовки.

По формам организации тренировочные занятия подразделяются на индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма тренировки существует в двух вариантах: занятия под руководством тренера и самостоятельные занятия. Она предназначена для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе физической, технической, тактической и теоретической подготовки. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех игроков команды или группы, но каждому из них дается самостоятельное задание.

Эта форма тренировки ценна тем, что дает возможность каждому игроку индивидуализировать тренировочные нагрузки, средства и методы подготовки. Она способствует воспитанию у спортсменов самостоятельности и чувства ответственности.

Групповая форма тренировки существует для всего тренировочного занятия либо отдельных его частей. Она дает возможность делить занимающихся на несколько групп и каждой из них давать самостоятельное задание. Формируют группы по игровым функциям волейболистов (группы нападающих и связующих игроков) или общности решения задач (развитие тех или иных качеств, совершенствование технических приемов).

Групповые тренировки проводят для изучения и совершенствования парных и групповых тактических действий, взаимного стимулирования усилий при выполнении различных упражнений, выполнения упражнений по технической подготовке с сопротивлением, с противоборством.

Командная форма тренировки целесообразна при овладении командными действиями. Игроки решают общие и частные задачи, подчиненные командным действиям. Это в основном тактическая, игровая и соревновательная подготовка (интегральная), с конкретными заданиями команде, каждому или отдельным игрокам.

Командная тренировка чрезвычайно важна для сыгравания, воспитания коллектива.

По основному содержанию тренировочные занятия подразделяются на тематические и комплексные. Тематические посвящаются одному из видов подготовки.

Комплексная тренировка предусматривает занятие, посвященное двум и более сторонам подготовки, например физической и технической или тактической, физической и игровой и т. п.

По построению тренировочные занятия делят на фронтальную и круговую тренировки.

При фронтальной тренировке все занимающиеся выполняют одни и те же упражнения. Эта форма построения особенно удобна для реализации отдельных, частных задач в пределах одного тренировочного занятия, например, для эффективного решения задачи подготовительной или заключительной части, а при занятиях с начинающими — и основной части тренировки.

Круговая тренировка предполагает организацию на месте занятий несколько так называемых «станций», то есть мест со специальным оборудованием и инвентарем. На каждой из них занимающиеся выполняют определенную программу по физической, технической или тактической подготовке. Всех занимающихся распределяют по различным признакам в зависимости от количества и программы «станций».

Программу занятий при этой организации выполняют «по кругу». Через строго дозированные интервалы занимающиеся «по кругу» последовательно проходят через все «станции».

Круговая тренировка дает возможность широко варьировать средства и методы подготовки. Составляя комплексы упражнений для каждой «станции», можно одновременно решать задачи физической, технической и тактической подготовки.

Круговая тренировка требует особо четкой организации.

Педагогический контроль. Учет и информация

Педагогический контроль, учет и информация являются завершающей функцией управления. Любой процесс управления начинается с получения информации о состоянии объекта управления. Если прекращается поступление информации, объект управления (игрок, группа, команда), становится неуправляемым. Поэтому эффективность управления находится в прямой зависимости от непрерывного поступления информации и ее качественного состояния — достоверности, полноты и своевременности.

В зависимости от срочности управленческих действий информация подразделяется на срочную, текущую, этапную и итоговую.

Под срочной подразумевают информацию, получаемую в ходе тренировочного занятия или выступления команды в соревновании (в одной игре) для оперативного управления этими процессами.

Текущая — это информация о проведенном тренировочном занятии или о выступлении команды в соревновании. Она используется при подготовке и проведении очередного занятия или выступления в очередном матче.

Этапная информация обеспечивает данные о выполнении рабочих планов подготовки. Она необходима при разработке рабочего плана на очередной этап (месяц).

Итоговая — это информация о выполнении задач зимнего или летнего цикла, годового или перспективного плана подготовки. Она необходима при разработке очередных планов.

Контроль и учет — основное средство получения информации, следовательно, они должны охватить все разделы подготовки. Дополнительными источниками информации являются данные врачебного контроля и самоконтроля спортсмена.

Хорошо поставленные, систематически проводимые педагогический контроль и учет — необходимые условия успешной работы тренера. Данные педагогического контроля и учет позволяют тренеру следить за выполнением намеченных планов подготовки, определять эффективность используемых средств и методов, находить новые пути совершенствования учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Под педагогическим контролем следует понимать систему получения информации о состоянии готовнос-

ти спортсменов, ходе тренировочного процесса и выполнении планов подготовки спортсменов и команд.

Основная задача контроля не столько в том, чтобы фиксировать фактическое положение дел, отмечать те или иные недостатки, сколько в умении на основе полученной информации своевременно вносить соответствующие коррективы, способствующие повышению эффективности подготовки.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочных занятий и соревнований. Это два его раздела дополняют друг друга.

В процессе тренировочных занятий производят контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу, используемыми средствами тренировки, эффективностью средств тренировки и состоянием тренировки.

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критериями оценки служат данные о посещении занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за используемыми средствами тренировки производят с помощью журнала, в который заносят содержание тренировочных занятий. Критерием оценки является степень соответствия содержания тренировочного занятия плану югу задашию.

Тренировочные упражнения контролируют по трем направлениям: объем, интенсивность и переносимость нагрузок занимающимися (их работоспособность).

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемого на отдельные упражнения и разделы подготовки. Эта работа оценивается степенью соответствия количества тренировочных занятий и времени, затрачиваемого на тренировку, плановым заданиям.

Интенсивность тренировочных нагрузок проверяют таким образом: условно определяют интенсивность каждого упражнения и каждого тренировочного занятия (максимальная, высокая, средняя, малая). Критерием оценки служит соотношение упражнений повышенной интенсивности и общего количества упражнений, а так-

же степень соответствия интенсивности этого занятия запланированной. Переносимость занимающимися нагрузок контролируют по внешним признакам — покраснению или побледнению кожи лица, пульсу, затруднению дыхания или одышке, обильному потоотделению, по жалобам на усталость и нарушению координации движений, а также по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Критерием оценки является степень переносимости нагрузок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо»), определяемая по восстановлению ЧСС.

Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки.

Физическую и техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений и систематических визуальных наблюдений за качеством выполнения движений. Критерий оценки — соответствие результатов, показанных в контрольных упражнениях, плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью периодических оценок, полученных игроками в упражнениях и играх в индивидуальных, групповых и командных заданиях. Критерием оценки служит степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом функций игрока в команде.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных занятиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержка и самообладание, воля в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувство товарищества. Критерий оценки — степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседований по заданным темам. Критерий оценки — степень знаний занимающихся.

Контроль за уровнем тренированности осуществляется в процессе выполнения контрольных упражнений и фиксации показателей самоконтроля (масса тела, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов показанных игроками в этих упражнениях, а также сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля.

В процессе соревнований осуществляют педагогичес-

кий контроль за отношением занимающихся к соревнованиям, выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективностью их действий, техническими показателями игроков и команды и переносимостью игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе игры и после ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях в нападении и защите, выдержки и самообладания, воли к победе.

Контроль за выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и за эффективностью их действий выражается в выставлении оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий, а также за эффективностью действий в нападении и защите.

Критерий оценки — степень соответствия выполненного игроками и командой тактического плана игры и степень эффективности их действий в нападении и защите.

Выполнение технических приемов отдельных игроков и команды в целом оценивают по основным техническим показателям — подачам, передачам, нападающим ударам, приемам подач, приемам мяча от нападающих ударов и блокированию. Соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям является критерием оценки.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам, жалобам на усталость и просьбам замены, по снижению эффективности игровых действий (особенно при выполнении нападающих ударов, действиях в защите) и ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.д.).

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, полученных по всем четырем разделам контроля, и вносится в журнал или дневник тренера.

Педагогический контроль осуществляется не только в процессе тренировочных занятий или соревнований. По возможности он должен охватывать всю многогранную деятельность спортсмена. Тренер должен знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнова-

ниях качества и навыки отражаются на производственной деятельности, учебе, быте. Тренер обязан всесторонне изучить своих воспитанников.

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ И КОМАНДЫ

Коэффициенты действий игроков и команды — это условные понятия, которые определяются суммой действий игроков с учетом влияния на них различных обстоятельств (действия противника, простые или сложные условия выполнения того или иного технического приема или тактической комбинации; каково качество доводки мяча при приеме, передачи мяча для нападающего удара и т.п., даже линия судейства). Это делается для более объективной оценки эффективности действий каждого игрока.

Иногда игрок в начале (или в середине) партии может проиграть несколько очков или переходов, но выиграть два или три мяча в концовке партии и решить результат победы, и наоборот. Интересно проследить при этом сравнение записей каждого игрока до и после счета 10.

Все коэффициенты высчитывают из общего количества действий игрока, то есть выигрыша, проигрыша и мячей, которые оставались в игре.

Возможна и другая, дополнительная классификация, определяющая полезный блок, качество доводки при приеме подач, точность второй передачи и т.п. Предлагается один из вариантов определения понятий. КД — коэффициент действий игрока, команды. В соревнованиях или на тренировках он определяется результатом выигрыша и проигрыша очков и переходов или только очков, количеством оставшихся мячей в игре, качеством доводки при приеме мяча, точностью второй передачи, эффективностью блокирования и т.п.

КПД — коэффициент положительных действий. Положительный результат (+) — сколько, например, очков или переходов подачи игроки выиграли сами. КОД — коэффициент отрицательных действий. Отрицательный результат (—) — сколько, например, очков или переходов игроки проиграли сами. ОКД — относительный коэффициент действий, или эффективность, то есть отношение или разница выигрышей (КПД) и проигрышей (КОД) каждого игрока своей команды.

Например, КД в нападении:

выполнено всего 100 нападающих ударов;
выигрыш (+) — 50 ударов;
проигрыш (—) — 20 ударов;
осталось в игре (·) — 30 ударов.
Результативность нападения в процентах:

$$\llcorner + \gg X = \frac{50 \times 100}{100} = \text{КПД } 50\%;$$

$$\llcorner - \gg X = \frac{20 \times 100}{100} = \text{КОД } 20\%;$$

$$\llcorner \cdot \gg X = \frac{30 \times 100}{100} = 30\%.$$

Таким образом, ОКД, или эффективность, равняется:

ОКД = КПД — КОД = эффективность.

Эф. = «+» — «—» = разница

Эф. % = 50% — 20% = 30%.

ОКПД — относительный коэффициент положительных действий. Соотношение выигрышей (+) своей команды и команды противника. Например, команда выиграла сама 42 очка, а команда противника — 30 очков.

ОКОД — относительный коэффициент отрицательных действий. Соотношение проигрышей (—) своей команды и команды противника. Например, своя команда проиграла сама 13 очков, а команда противника сама — 30 очков.

СКД — суммарный коэффициент действий. Сумма выигранных очков своей командой (+сами) и проигранных очков командой противника, и наоборот. Например, своя команда выиграла 42 очка, а противник проиграл 30 очков, сумма равняется 72 очкам. И наоборот, противник выиграл сам 30 очков, а наша команда проиграла ему сама 13, сумма равняется 43 очкам. Таким образом, соотношение очков 72:43.

Термин «выиграли сами» обозначает, что команда при своей подаче выигрывает в борьбе благодаря своему мастерству, своим усилиям, хотя противник сопротивлялся, то есть не на ошибках соперника (например, касание сетки, удар в сетку, в аут и т.п.).

Термин «проиграли сами» обозначает те ошибки, которые фиксирует судья независимо от действий противника. Больше того, порой бывает несложная обстановка в игре, когда подготовленный игрок не должен ошибаться, но допускает техническую ошибку. Иногда такие ошибки возникают из-за несогласованности дейст-

вий партнеров, нарушения игровой дисциплины, психологических срывов.

Методы педагогического контроля включают:

- педагогическое наблюдение;
- объективную и субъективную оценку результатов тренировочного процесса и соревнований;
- анализ и синтез данных педагогического и врачебного контроля, учета и самоконтроля;
- беседы, опрос, проверку, изучение поведения занимающихся в быту, учебе, на работе.

Метод педагогического наблюдения используют в процессе занятий и соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за тем, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки рекомендуется для оценки качественных сдвигов. Он базируется на применении различных регистрирующих приборов и приспособлений, кино, видеоманитофонных записей, системы контрольных упражнений по видам подготовки и контрольных заданий в соревнованиях.

Метод экспертных оценок используют для оценок тех показателей, которые не подвергаются объективной оценке (например, оценка действий при страховке, проявление инициативы, решительности и т.д.), а также для комплексной оценки подготовленности игроков по видам подготовки и участия в тренировочных занятиях и соревнованиях. Обычно применяют пятибалльную систему оценок («5» — отлично, «4» — хорошо, «3» — удовлетворительно, «2» — плохо).

Например, необходимо оценить качество выступления волейболиста в контрольной или календарной встрече. Предположим, что для оценки были взяты следующие компоненты: отношение к игре, активность и эффективность действий в нападении, активность и эффективность действий в защите, самообладание и воля к победе. По каждому из перечисленных компонентов игрок получил следующие оценки: «5», «3», «4», «4». Складывая эти оценки, получают 16 баллов. Сумму делят на количество компонентов: $16:4=4$. В нашем примере игрок получает за выступление в данной встрече 4 балла, то есть оценку «хорошо».

Метод анализа и синтеза — основной метод педагогического контроля. Целесообразность и эффективность направляемой тренером деятельности прямо про-

порциональна точности анализа данных педагогических наблюдений и учета, а также правильности синтеза, то есть безошибочности принимаемых тренером решений, получаемых на основе данных анализа. Применение этого метода дает возможность непрерывно совершенствовать планирование подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Получать своевременную, полную и точную информацию о ходе подготовки игроков и команды позволяет хорошо организованный учет. Учету подвергается весь процесс подготовки, выполнение планов тренировочных занятий и выступления команд в соревнованиях, а также данные педагогического и медицинского контроля.

Текущий учет — основной. Он отражает всю учебно-воспитательную работу, проведенную за день. Он предполагает регистрацию посещаемости, отношения занимающихся к тренировкам и соревнованиям, тренировочных нагрузок (их объем, интенсивность, переносимость занимающимися), пройденного материала и качества его усвоения, результатов соревнований, культурно-массовых и воспитательных мероприятий, основных данных врачебного контроля. Данные текущего учета тренер ежедневно заносит в журнал или дневник.

Этапный учет проводится для подведения итогов тренировочной и воспитательной работы за этап (месяц) или период тренировки. Он ведется по соответствующим разделам рабочих планов и дополняется данными по основным разделам педагогического контроля. Исходными для этапного учета являются данные текущего учета. Их сравнивают с запланированными данными рабочих планов.

Итоговый учет подводит итоги тренировочной, соревновательной и воспитательной работы за зимний или летний тренировочный цикл, за год.

Командный итоговый учет ведут по соответствующим разделам текущих и перспективных планов, а индивидуальный — в соответствии с разделами индивидуальных планов.

Исходными для итогового учета служат данные этапных отчетов. Их сравнивают с запланированными данными текущего и перспективного плана.

Документы учета: журнал, дневник тренера и днев-

ник спортсмена. Журнал предназначен в основном для ведения текущего учета.

Главные разделы его:

— список и данные о занимающихся (год рождения, длина тела, национальность, образование, место работы или учебы, спортивный разряд, домашний адрес);

— учет посещаемости;

— учет пройденного материала;

— учет успеваемости (результаты выполнения контрольных упражнений, тестирование, результативность выступления в соревнованиях и т.п.);

— учет результатов участия в соревнованиях.

Дневник тренера — это документ, отражающий виды планирования и учета тренировочной и воспитательной работы. Желательно, чтобы он был рассчитан на сроки перспективного плана команды.

Основные разделы его:

— список и данные о занимающихся. Краткая характеристика и особенности игрока;

— анализ рабочих планов подготовки, замечания, выводы;

— анализ пройденного материала, замечания, выводы;

— анализ результатов контрольных заданий;

— анализ результатов участия в соревнованиях;

— корректирование выполнения рабочих планов.

Дневник спортсмена позволяет ответственнее относиться к процессу тренировки, участью в соревнованиях, советам тренера и врача. Регулярные записи помогают анализировать свои успехи и неудачи. Срок действия дневника спортсмена должен соответствовать сроку годового плана.

Он содержит следующие разделы:

— личные данные;

— характеристики физической, технической, тактической, соревновательной, психологической и теоретической подготовленности;

— перспективный план подготовки;

— годовые задания подготовки;

— основные направления этапных (рабочих) планов подготовки;

— контрольные задания и результаты их выполнения;

— результаты участия в соревнованиях;

— записи по каждому заданию и соревнованию, сопровождаемые критическим анализом выполнения инди-

визуальных заданий и записью самоконтроля (пульс, масса тела, самочувствие);

- учет выполнения этапных планов подготовки;
- учет выполнения годовых планов подготовки;
- данные врачебного контроля и медицинских обследований.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что для успешного выступления на очередных Олимпийских играх и других крупнейших соревнованиях необходимы эффективные меры по обоснованию и совершенствованию всех элементов системы подготовки волейболистов высшей квалификации.

Подготовка ведущих команд основана главным образом на личном опыте группы ведущих тренеров, то есть на эмпирическом обосновании тех или иных сторон учебно-тренировочного процесса. Ряд научных исследований последних лет касался либо фрагментарных разделов единой системы подготовки, либо многолетней системы подготовки сборной команды в Олимпийских циклах.

Нами проведено научное исследование по разработке и совершенствованию комплексной системы подготовки волейболистов высшей квалификации.

Бесспорно, каждый тренер самостоятельно решает вопросы осуществления задач каждого мезоцикла подготовки, но общие структурные принципы организации работы должны быть едиными, в соответствии с обобщенным опытом подготовки волейболистов высшей квалификации.

УПРАВЛЕНИЕ НАГРУЗКАМИ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

В самом общем виде под управлением понимают перевод объекта (процесса, явления и т.п.) из одного состояния в другое, заранее заданное. Это определение в значительной степени соответствует цели тренировки, которая заключается в том, чтобы перевести спортсмена из одного состояния (уровня подготовленности и т.д.) в другое. В одном случае это будет достижение через определенное время более высокого уровня подготовленности, в другом — достижение должных значений срочного тренировочного эффекта в занятии и т.д.

Обобщая мнение разных авторов, можно заключить, что управление процессом подготовки спортсменов охватывает широкий круг вопросов, включая организацию и планирование тренировки, учет, контроль, отбор и другие, предусматривает несколько последовательных групп операций.

Первая — это сбор информации о состоянии спортсменов, включая показатели физической, технической, тактической, психической подготовленности, а также о соревновательной деятельности и тренировочных нагрузках. В результате в распоряжении тренера оказываются достоверные сведения об уровне подготовленности спортсмена как в целом, так и по отдельным сторонам. Следует отметить, что вся эта информация должна быть получена в условиях предельной и естественной мотивации спортсменов.

Однако у показателей, полученных в соревнованиях и тренировках, есть один весьма существенный недостаток: их измерение проводится в условиях, далеких от стандартных. В связи с этим различия в серии последовательных измерений могут характеризовать не столько изменения в состоянии спортсмена, сколько влияние сторонних факторов. Поэтому, кроме контроля соревновательной и тренировочной деятельности, необходим контроль состояния спортсмена в стандартных условиях.

Вторая операция — это анализ полученной информации, который проводится в ходе сопоставления как минимум трех групп показателей. Первая группа — это данные, характеризующие специализированность, сложность, направленность и величину тренировочных нагрузок. Вторая — показатели соревновательной деятельности и прежде всего — показатели структуры соревновательного упражнения. Третья — это показатели, зарегистрированные при выполнении спортсменом двигательных действий в стандартных условиях.

При проведении анализа основное внимание обращают на зависимость между тренировочными нагрузками, с одной стороны, и изменениями в значениях показателей соревновательной деятельности и тестах, с другой.

Третья операция — это принятие решений в виде тренировочных планов. Как отмечается в работах В. Н. Платонова (1985, 1987), в тренировочном процессе используется несколько разновидностей планов: долгосрочные, регламентирующие содержание и направленно-

сть тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки; среднесрочные, определяющие поведение спортсменов в мезо- и макроциклах тренировки; краткосрочные, содержащие тренировочные задания в макроциклах тренировки; текущие, предопределяющие подготовку и поведение спортсмена в конкретном соревновании с учетом особенностей подготовленности основных соперников.

Четвертая операция — реализация принятых планов, то есть проведение тренировочных занятий, в каждом из которых, помимо решения оперативных задач (достижение должного срочного тренировочного эффекта), предусматривается постепенное решение стратегических (достижение должных оставленного и кумулятивного тренировочных эффектов).

Пятая операция — контроль за ходом реализации тренировочных планов, анализ полученной в ходе контроля информации, внесение коррекций в планы и составление новых планов.

Видно, что управление тренировочным процессом осуществляется по кольцевой схеме, и все действия на этом кольце взаимосвязаны. Следует обратить особое внимание на то, что без качественной и достаточной по объему информации никакое управление невозможно.

Управление соревновательной деятельности (СД) на практике выражается несколькими конкретными делами, которыми занимаются организаторы спорта, тренеры и их помощники. Первое и самое главное дело — это построение календаря соревнований, структура которого во многом определяет условия управления непосредственно тренировочным процессом. Второе — это определение результатов в каждом соревновании года, которых должен добиться спортсмен. И, наконец, третье — это управление действиями спортсмена (команды) в соревновании (матче, поединке, забеге).

Построение календаря соревнований основывается на принципе единства соревновательной и тренировочной деятельности, реализация которого позволяет обеспечить необходимые объемы развивающих нагрузок в межсоревновательном цикле. В некоторых видах спорта количество соревнований в годичном цикле превысило 100. Например, по данным, А. П. Скородумовой (1989), теннисисты высокой квалификации участвуют в 19–21 турнире, проводя в год 60–95 одиночных встреч.

У футболистов и хоккеистов 60–120 игр в год и т.д. По нашим данным, клубные команды, участвующие в

первенстве страны в высшей лиге, проводят в год до 100 игр. Однако если постоянно контролировать индивидуальные объемы СД, то оказывается, что самый «играющий» спортсмен проводит в год 79 игр. Наименьшее индивидуальное количество игр — 33. При таком количестве стартов, соревнований и игр распределение их по этапам годичного цикла оказывается весьма сложным.

Кроме того, межсоревновательные интервалы становятся настолько короткими, что спортсмены в это время практически не тренируются.

При построении календаря соревнований, помимо отмеченного выше принципа единства соревновательной и тренировочной деятельности, необходимо учитывать:

- фиксированные даты международных соревнований, в которых должны участвовать спортсмены высокой квалификации;

- возможность и необходимость получения прибыли в зависимости от результатов СД;

- климатические и материально-технические факторы и т.п.

Если все они учтены правильно, то календарь соревнований можно строить на основе математической теории расписаний. После этого управление будет заключаться во внесении коррекций (исключение каких-то соревнований или введение дополнительных) в календарь в зависимости от состояния спортсменов.

Для определения результатов, которые должен показать спортсмен, на каждом последующем этапе подготовки, используется экстраполяционный метод. Особенность его применения в этом случае заключается в том, что экстраполируются не только соревновательные результаты, но и достижения в тестах. Совместный анализ двух групп показателей позволяет повысить точность прогноза.

Правилами соревнований запрещено вмешательство тренера в соревновательные действия спортсменов. Поэтому управление в процессе соревнований весьма ограничено (например, в спортивных играх оно может осуществляться между таймами). Основные управленческие решения должны приниматься непосредственно перед соревнованиями.

Управление соревновательной деятельностью возможно при использовании результатов контроля за поведением спортсмена как непосредственно в ходе со-

реваншизм, так и в результате анализа отдельных, уже выполненных спортсменами упражнений, игр, поединков и т.д.

Современные технические средства позволяют оперативно регистрировать и доводить до сведения спортсменов информацию о динамических и кинематических характеристиках движений, реакциях основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам.

Оперативное управление соревновательной деятельностью позволяет решить несколько принципиально важных вопросов:

- оптимизировать поведение спортсмена сообразно с устоявшимися взглядами о рациональной технике, тактике, нормах организации тренировочного процесса;

- внести коррективы на основе сопоставления поведения и собственных реакций, зарегистрированных в ходе предшествующей деятельности (на первых этапах прохождения дистанции, в предварительных забегах в ходе соревнования, в прошедших играх, поединках и т.п.);

- внести коррективы в поведение в зависимости от уровня подготовленности, технического мастерства, тактики соперников в ходе соревновательной деятельности;

- вносить коррективы в тактику соревнований в связи с изменяющимися климатическими условиями, поведением зрителей и другими непредвиденными факторами.

Управление тренировочными нагрузками осуществляется в трех основных направлениях. Различают оперативное, текущее и этапное управление. Оперативное связано с необходимостью воздействия на оперативное состояние спортсменов и поэтому оно осуществляется в пределах одного тренировочного занятия (или соревнования).

Задача текущего управления заключается в таком планировании, при котором структура и характеристики нагрузок соответствовали бы текущим (повседневным) колебаниям в состоянии спортсменов. Исторически сложилось так, что эти колебания цикличны и один законченный цикл соответствует тренировочному мик-

роциклу. Поэтому текущее планирование осуществляется, как правило, в пределах микроцикла (реже — мезоцикла).

Управление «устойчивыми» состояниями спортсменов проводится в больших циклах (свыше месяца).

Традиционно сложилось так, что управление нагрузками тренировочных занятий осуществляется в двух направлениях. Первое — это принятие управленческих решений при составлении плана-конспекта занятия (предполагается, что при этом используется информация о текущем состоянии спортсмена). Второе — внесение коррекций в действие спортсмена в случае, если тренер видит непосильность предложенных им упражнений, нагрузок и т.п. (или, наоборот, видит, что спортсмен способен выполнить гораздо больше запланированного).

При составлении плана-конспекта занятия обязательно формулируется его задача, причем делается это, как правило, в самой общей форме. Например, может быть поставлена такая задача, как совершенствование силовой выносливости или совершенствование групповых тактических взаимодействий и т.д. После этого в соответствии с задачей на основании опыта и научных рекомендаций тренер подбирает упражнения и режим их выполнения. Таким образом, при подобном подходе приоритет отдается тому, что условно можно назвать «что и как нужно делать на занятии».

Такой подход можно справедливо критиковать, но в условиях, когда экспериментальных исследований по нагрузке упражнений или тренировочных занятий почти не было, он оказывался практически единственным. Однако в настоящее время накоплено много фактов по этой проблеме и поэтому подготовка плана-конспекта должна проводиться на совершенно иной основе.

Приоритетной здесь должна стать цель тренировочного занятия, сформулированная в форме «что мы хотим получить». Например, в тренировочном занятии, направленном на совершенствование двигательного потенциала, мы хотим, чтобы спортсмен в течение определенного времени выполнял задание с интенсивно-

стью (скоростью, мощностью), обеспечивающей поддержание концентрации молочной кислоты крови на уровне 8 мМ/л. Сделать это можно несколькими способами, и тренер выбирает один, наиболее подходящий для данной ситуации.

По мнению Н. И. Волкова, В. М. Зацюрского (1964), реализовать такую систему подготовки планов-конспектов можно лишь в том случае, если основываться на зависимостях между компонентами и критериями нагрузки упражнений. Согласно определениям, данным этими авторами, компонентами нагрузки являются: длительность упражнения; скорость (интенсивность, мощность) его выполнения; длительность интервалов отдыха; количество повторений упражнения; характер отдыха.

В спортивных играх, по предложению М. А. Годика (1980), целесообразно использовать такие специфические компоненты, как координационная и тактическая сложность упражнения, размер площадки, на которой оно выполняется, количество игроков, занятых в упражнении.

К критериям по определению относятся информативные биомеханические, психологические, физиологические и т.п. показатели, изменения значений которых во время или сразу же после выполнения упражнения будут характеризовать эффективность тренировочной нагрузки.

Суть оперативного управления будет заключаться в достижении должных значений критериев (биомеханических, физиологических и т.п.) при последовательном изменении значений компонентов нагрузки.

Текущее управление связывается с оптимизацией тренировочного процесса в микро- и мезоциклах тренировки, в ходе подведения спортсменов к выступлению в отдельных соревнованиях, управлению нагрузками в серии соревнований (при условии, что длительность этой серии лежит в пределах одного-двух микроциклов). Такое управление направлено на использование средств и методов тренировки, стимулирующих физическую работоспособность и эффективное восстановление спортсменов для обеспечения соревнова-

тельной и тренировочной деятельности на требуемом уровне.

Текущие планы тренировки составляются после анализа результатов текущего контроля. Основными условиями эффективного текущего управления являются:

— обеспечение оптимального соотношения тренировочных занятий с большими, значительными, средними и малыми нагрузками, позволяющими стимулировать адаптационные процессы и создавать рациональные условия протекания этих процессов;

— рациональное соотношение в циклах тренировки развивающих, поддерживающих и восстановительных занятий как основы для эффективной адаптации;

— оптимальное соотношение в циклах тренировки упражнений различной преимущественной направленности;

— направленное управление работоспособностью спортсменов путем комплексного применения педагогических и дополнительных средств тренировки (электрофизиологических, фармакологических, психологических и др.).

Принципиальное значение для текущего управления имеет решение круга вопросов, связанных с выбором рационального режима планирования в так называемых рабочих циклах тренировки и в циклах непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

В первом случае реализация управления связывается с обоснованием и практическим использованием стандартных циклов тренировки, включающих блоки или серии тренировочных занятий, типовых моделей отдельных занятий, упражнений, позволяющих реализовать основную цель подготовки спортсменов на текущем этапе.

Так, в подготовительном периоде тренировки, совершенствование в технике избранных видов спорта целесообразно проводить преимущественно на фоне некоторого утомления, вызванного использованием относительно больших объемов общих и специальных нагрузок. Суть управления в этом случае сводится к тому, чтобы выявить реакции организма спортсменов в ходе тренировки, проследить повседневную динамику пока-

зателей специальной работоспособности в цикле и планировать занятия (в данном случае направленные на совершенствование в технике) таким образом, чтобы они проходили на уровне неполного восстановления спортсменов от предшествующих занятий.

Основу управления на этапах тренировки составляют главным образом данные об устойчивом состоянии спортсменов. В основном потому, что в дополнение к ним необходимы результаты текущего и оперативного контроля. Логика подхода здесь такова: вначале регистрируются количественные и качественные характеристики нагрузки, выполненные спортсменами за очередной этап, а также простоты в соревновательных

Т а б л и ц а 1

Динамика унифицированных показателей нагрузки
в циклах тренировки

Показатель нагрузки	Цикл				
	1	2	3		
Тренировочные дни	6	8	5		9
Тренировочные занятия	9	15	10		22
Тренировочные часы	14	23	17		49
Коэффициент специализированности	0,65	0,70	0,73		0,80

результатах и тестах этапного контроля. После этого они сопоставляются и производится расчет того необходимого минимума нагрузок, выполнение которого гарантирует достижение должного результата (как в соревнованиях, так и в тестах этапного контроля).

Анализ показывает, что информативны практически для всех видов спорта и должны в обязательном порядке использоваться для контроля и планирования следующие критерии нагрузки:

- количество тренировочных дней и цикле, этапе, периоде и т.п.;
- количество тренировочных занятий;
- количество тренировочных часов;

— частный объем специализированных тренировочных упражнений; он определяется отношением времени, затраченного на выполнение специализированных упражнений, к общему времени тренировочных занятий — так называемый коэффициент специализированности (КС). Может измеряться также и соотношением абсолютных значений нагрузки, например, километражем.

В табл. 1 представлена примерная схема планирования (или контроля) нагрузок с использованием этих показателей.

Т а б л и ц а 2

Динамика частных объемов нагрузки (%) на этапах подготовки (по данным В. И. Платонова и С. М. Вайцховского)

Нагрузка	Этап подготовки				
	начальный	предварительный базовый	специализированный базовый	максимальная реализация	сохранение достижения
Специфическая	5	15	40	60	65
Неспецифическая	95	85	60	40	35

В этой таблице тренировочные микроциклы таковы: первый — после шести дней работы один день отдыха; второй — после восьми дней работы день отдыха и т.д. При таком подходе можно управлять двумя важнейшими сторонами тренировочного процесса: его объемом и тем, насколько в этом общем объеме представлены специализированные упражнения. Установлено, что между квалификацией (или достижениями) спортсменов и частным объемом специализированных упражнений выполненных ими, существует тесная положительная взаимосвязь. (табл. 2).

Из этой таблицы видно, что с ростом квалификации спортсменов увеличивается объем специализированных упражнений, и эту тенденцию нужно считать положительной.

Общая схема матричного планирования нагрузок представлена на с. 40.

**Матрица планирования тренировочных нагрузок
в спортивных играх**

Сложность	Направленность	Микроцикл, %				
		1	2		n	
<i>Специализированные упражнения</i> Игры, проводимые в соответствии с правилами соревнований и с отклонениями от них Стандартные положения Игровые упражнения без завершения ударом в ворота Стандартные упражнения (индивидуальные, в парах, тройках, четверках)	Смешанная	32	20		26	
	Смешанная	14	4		10	
	Смешанная	22	46		8	
	Зоны скоростно-силовые качества	6	2		9	
	скоростная выносливость	4	—		9	
	выносливость	4	14		6	
	<i>Неспецифические упражнения</i> Гимнастика, акробатика, батут, эстафеты и т.п. Циклические упражнения	Смешанная	4	10		4
		Зоны скоростно-силовые качества	4	—		8
		скоростная выносливость	6	—		12
		выносливость	4	4		8
Тактика			Техника		Физическое	

СТРУКТУРА МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Команда высшей квалификации — это крайне сложный объект, управлять которым без научно обоснованного планирования учебно-тренировочного процесса и тщательного контроля за эффективностью проделанной работы и уровнем готовности спортсменов на отдельных этапах подготовки по существу невозможно.

Важнейшим моментом является создание единой

структуры подготовки команд и спортсменов высшей квалификации с таким расчетом, чтобы независимо от того, какой формы работа (централизованная или клубная) осуществляется в данном мезоцикле подготовки, она должна быть идентичной для всех спортсменов.

Такое положение позволит совершенно безболезненно проводить обмен спортсменов между клубами и сборной, с одной стороны, и обеспечивать полноценное прохождение всех разделов подготовки каждым волейболистом, с другой.

Многолетнее изучение опыта подготовки команд высшей квалификации дает основание утверждать, что основной структурной формой организации учебно-тренировочного процесса является макроцикл подготовки, то есть время между началом подготовки и главным соревнованием одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованием другого года.

Для клубных команд высшей лиги основным будет макроцикл с двумя главными соревнованиями, а, следовательно, с двумя самостоятельными циклами подготовки, которые являются логическим продолжением один другого:

— зимне-весенний цикл (октябрь — середина мая) — подготовка и участие в чемпионате страны;

— летне-осенний цикл (середина мая — сентябрь) — подготовка и участие в Кубке страны.

Исключения делаются только в год Олимпийских игр, когда сроки проведения чемпионата сокращаются для высвобождения времени на централизованную подготовку сборной команды страны.

Периоды подготовки. Каждый макроцикл включает в себя следующие периоды:

— подготовительный — решающий задачи восстановления и совершенствования общей и специальной физической и функциональной готовности; восстановления и совершенствования технической подготовленности, восстановления тактической и игровой подготовленности;

— соревновательный — решающий задачи поддержания уровня физической и функциональной подготовленности, совершенствования технико-тактического мастерства, игровой и соревновательной подготовки, а главное, успешного участия в основных соревнованиях макроцикла;

— переходный — решающий задачи активного отдыха и профилактического лечения спортсменов.

В тех макроциклах, когда большинству спортсменов приходится участвовать в трех главных соревнованиях (год Спартакиад народов СНГ), вводится дополнительный цикл подготовки, имеющий свой подготовительный и соревновательный периоды и заканчивающийся отрезком времени для выхода из состояния специальной тренированности (до 12—14 дней).

Мезоциклы подготовки. Вся тренировочная и соревновательная деятельность состоит из отдельных мезоциклов подготовки, то есть отрезка времени, объединяющего очередной раздел подготовки и итоговое мероприятие, позволяющее оценить эффективность выполненной тренировочной работы.

Длительность мезоцикла колеблется от 17 до 25 дней, в том числе 10—12 дней на подготовку и 6—8 дней на завершающее мероприятие.

Учебно-тренировочные сборы продолжительностью свыше 14—16 дней проводить не рекомендуется, так как из-за психологической усталости резко падает эффективность работы.

Исключение составляет УТС (учебно-тренировочный сбор) по атлетической подготовке (название условно), длительность которого 21—24 дня, так как он не заканчивается итоговым мероприятием.

Каждый мезоцикл подготовки решает основные задачи определенной направленности тренировочного воздействия (атлетическая, техническая, тактическая подготовка и т.д.).

Общее число основных задач макроцикла не должно превышать 2—3.

Микроциклы подготовки. Микроцикл — отрезок времени, объединяющий дни тренировок и отдыха. Основными микроциклами являются:

— 3:1 — 3 тренировочных дня и день отдыха.

— 3:1 — 2:1 — 3 тренировочных дня, день сниженной нагрузки (или отдыха), 2 тренировочных дня,

— 4:1 — 4 тренировочных дня и день отдыха,

— 5:1 — 5 тренировочных дней и день отдыха,

— 6:1 — 6 тренировочных дней и день отдыха.

Применяются микроциклы, соответствующие регламенту предстоящих соревнований.

В каждом микроцикле варьируется количество тренировочных занятий до 3. Общий объем тренировочных нагрузок в день составляет 4—6 ч.

По направленности, объему и интенсивности нагрузок микроциклы подразделяются на восстанавливаю-

щие, втягивающие, ударные и подводящие. Каждый из них имеет свои конкретные задачи и соответствующие средства их реализации.

Варианты микроциклов

Восстанавливающий (3:1) — 3 тренировочных дня, 5–7 тренировочных занятий — 10 часов тренирующей нагрузки.

Втягивающий (3:1) — 3 тренировочных дня, 4–6 тренировочных занятий — 12 тренировочных часов.

Ударный и подводящий (3:1) — 3 тренировочных дня, 6–8 тренировочных занятий — 12–14 тренировочных часов.

Ударный и подводящий (4:1) — 4 тренировочных дня, 10–12 тренировочных занятий — 17–19 тренировочных часов.

Ударный и подводящий (5:1) — 5 тренировочных дней, 12–15 тренировочных занятий — 20–24 тренировочных часа.

Ударный и подводящий (6:1) — 6 тренировочных дней, 15–17 тренировочных занятий, 24–27 тренировочных часов.

Ударный и подводящий (3:1:2:1) — 6 тренировочных дней, 14–16 тренировочных занятий, 22–25 тренировочных часов.

Ударные и подводящие микроциклы отличаются главной целью и интенсивностью применяемых нагрузок, а значит, и соответствующим подбором средств. Последний день каждого микроцикла заканчивается обязательной сауной.

Специально выделяются тренировки для работы по индивидуальным планам.

Варианты мезоциклов подготовки

УТС по атлетической подготовке — 20–22 дня;

а) микроциклы 3:1x5 раз

тренировочных дней — 15, тренировочных занятий — 30–35, тренировочных часов — 65–70;

б) микроциклы 6:1x3 раза

тренировочных дней 16–18, тренировочных занятий — 46–51, тренировочных часов — 75–81;

УТС по технической, технико-тактической подготовке — 15 дней;

а) микроциклы 3:1x4 раза

тренировочных дней — 12, тренировочных занятий — 30–35, тренировочных часов — 50–55, в том числе 18–20 — на ОФП и СФП;

б) микроциклы 4:1х3 раза
тренировочных дней 12, тренировочных занятий — 19–21, тренировочных часов — 43–47, в том числе 18–20 — на ОФП и СФП;

в) микроциклы 6:1х2 раза
тренировочных дней — 12, тренировочных занятий — 34–37, тренировочных часов — 55–59, в том числе 20–22 — на ОФП и СФП.

УТС между турами чемпионата — 15–16 дней.

Восстанавливающий микроцикл — 3:1х1 раз
тренировочных дней 3, тренировочных занятий — 5–7, тренировочных часов — 8–10, на ОФП и СФП — 8–10 часов.

Ударные и подводящие микроциклы — 3:1х3 раза
тренировочных дней — 9, тренировочных занятий — 24–27, тренировочных часов — 38–42, в том числе 8–10 — на ОФП и СФП.

Итого за УТС: тренировочных дней — 12, тренировочных занятий — 28–34, тренировочных часов — 48–52, в том числе 18–20 — на ОФП и СФП.

Специально выделяются тренировки для работы по индивидуальным планам.

Тренировочное занятие

Основной формой проведения учебно-тренировочного процесса является тренировочное занятие. Его длительность колеблется от 45–60 до 180 мин.

Особое значение имеет правильный подбор средств — упражнений, имеющих единую избирательную направленность тренирующего воздействия. Это позволяет совершенствовать одновременно физическую, технико-тактическую или интегральную подготовку, с одной стороны, и решать задачи функциональной подготовки, с другой.

В соответствии с последними исследованиями все упражнения подразделяются на:

- специфические и неспецифические,
- сложные и простые,
- по направленности тренирующего воздействия.

Такая градация позволяет тренерам без особых слож-

ностей определять оптимальность тех или иных упражнений для решения поставленных задач и делать выводы об эффективности различных их взаимосочетаний.

Варианты нагрузки тренировочного дня

Специализированная тренировка — 1 ч, 2 тренировки — по 2 ч, итого — 5 ч.

Специализированная тренировка — 1 ч, одна тренировка — 2 ч, одна тренировка — 3 ч, итого — 6 ч.

Специализированная тренировка — 1 ч, одна тренировка — 3 ч, итого — 4 ч.

Две тренировки — по 2 ч, итого — 4 ч.

Специализированная тренировка — 1 ч, одна тренировка — 2 ч, итого — 3 ч.

Специально выделяются тренировки (полностью или часть времени) для работы по индивидуальным планам.

День соревновательной нагрузки

Специализированная нагрузка — 1 ч, игра с разминкой — 3 ч, всего — 4 ч.

Предигровая тренировка — 1 ч, игра с разминкой — 3 ч, итого — 4 ч.

Варианты игровых мероприятий

а) 7 дней, из них 5 игровых, 1 — тренировочный, тренировочных занятий — 4, тренировочных часов — 6, в том числе 2 ч на неспецифическую нагрузку; 5 игровых дней, всего 20 ч. Итого за мероприятие — 26 ч, в том числе 2 ч на неспецифическую нагрузку.

б) 4 дня, 3 игры; 1 — тренировочный, тренировочных занятий — 2, тренировочных часов — 3; 3 игровых дня, всего 12 ч.

Итого за мероприятие — 15 ч, в том числе 2 на неспецифическую нагрузку.

После окончания мезоцикла рекомендуется давать 2-3 дня работы по индивидуальным планам с направленностью на ОФП и нагрузкой до 2 ч в день.

Основные параметры макроцикла

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются длительностью данного макроцикла подготовки, а поэтому имеют определенную вариативность.

Продолжительность макроцикла —	11 мес
Циклов подготовки —	2—3
Тренировочных дней —	220—260
Тренировочных занятий —	300—350
Тренировочных часов —	700—750
в том числе	
на неспецифическую нагрузку	250—300 ч
на специфическую нагрузку	450—500 ч
Соревновательных дней —	80—90
Общий объем нагрузки —	900—1000
Дней тренировочных сборов —	140—190
Длительность одной тренировки —	1—3 ч
Тренировок в день —	1—3
Дневная нагрузка —	3—6
Среднемесячный объем нагрузок —	80—100 ч

В макроцикле до 300 часов отводится для индивидуального совершенствования технического мастерства. За макроцикл дополнительно уделяется до 250 ч на восстановление.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МИКРОЦИКЛОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В настоящее время ведущие команды мастеров тренируются по определенному режиму. В зависимости от длительности всей подготовки, а также ее этапов применяются различные микроциклы. Наблюдения показали, что если подготовительный период условно разделить на три этапа, то на первом применяются в основном микроциклы 6—1 и 5—1 (6 — дней тренировочных, один день — отдыха), на втором — 5—1, 4—1. Иногда на втором этапе практикуется цикл 3—1, 2—1, то есть 3 дня тренировочных, четвертый день — отдых, затем 2 дня тренировочных и седьмой день — отдых. На третьем этапе применяются недельные микроциклы 4—1, 3—1, 3—1, 2—1.

Микроциклы могут чередоваться не только на протяжении этапов подготовки, но и в течение одного тренировочного сбора. На протяжении тренировочного сбора в режиме дня практикуются одноразовые, двухразовые и трехразовые тренировки, так как утренняя зарядка определена как первая тренировка. Двухразовые тренировки более объемные, чем трехразовые. При двухразовых тренировках с мячом утром проводится более спо-

койная работа над совершенствованием, например, тактических действий или приема подачи, а также работа по индивидуальному плану. Вечером игровые упражнения сочетаются с двусторонней игрой.

Чередование таких тренировок в одном микроцикле может быть следующим:

Микроцикл 6—1

В первый день — 3 тренировки, во второй — 2, в третий — 3, в четвертый — 2, в пятый — 3, в шестой — 2.

Микроцикл 5—1

В первый день — 2 тренировки, во второй — 3, в третий — 2, в четвертый — 3, в пятый — 2.

Микроцикл 4—1

Проводятся двухразовые и трехразовые тренировки с целью сохранить желание тренироваться и играть, но возможен и такой вариант: в первый день — 3 тренировки, во второй — 2, в третий — 3, в четвертый — 2.

Микроцикл 3—1

В первый день — 2 тренировки, во второй — 3, в третий — 2.

Микроцикл 3—1—2—1

В первый день — 3 тренировки, во второй — 2, в третий — 3, в четвертый — отдых, в пятый — 3, в шестой — 2, в седьмой — отдых.

В любом тренировочном микроцикле обязательно выделяется время для индивидуальных занятий.

Таким образом, вся подготовка складывается из командных, групповых и индивидуальных занятий.

Микроцикл 6—1

Первый день. Двухразовая тренировка с мячом. Утренняя индивидуальная тренировка в упражнениях по физической подготовке и техническому совершенствованию. Вечерняя — тренировка в подгруппах, в упражнениях по специальной физической подготовке. Техника с тактической направленностью.

Второй день. Одноразовая командная тренировка с тактической направленностью.

Третий день. Двухразовая тренировка с мячом. Утренняя индивидуальная тренировка в упражнениях по физической подготовке и техническому совершенствованию. Вечерняя тренировка в подгруппах в упражнениях по специальной физической и технической подготовке.

Четвертый день. Одноразовая тренировка с тактической направленностью.

Пятый день. Двухразовая тренировка с мячом. Утренняя индивидуальная тренировка в упражнениях по физической подготовке и тактическому совершенствованию. Вечерняя тренировка в подгруппах в упражнениях по технической подготовке с тактической направленностью.

Шестой день. Одноразовая тренировка с тактической и игровой направленностью.

Микроцикл 5—1

Первый день. Одноразовая тренировка. ОФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств и ловкости. Техническая подготовка: индивидуальная тренировка в защите и нападении.

Второй день. Двухразовая тренировка с мячом. Утренняя — игра в баскетбол. ОФП — упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости. Вечерняя — техническая подготовка: индивидуальная тренировка в защите и нападении.

Третий день. Одноразовая тренировка. ОФП — упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Тактическая подготовка, совершенствование систем игры.

Четвертый день. Двухразовая тренировка с мячом. Утренняя ОФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости. Вечерняя — техническая подготовка: индивидуальная тренировка в защите и нападении. Тактическая подготовка: совершенствование систем игры.

Пятый день. Тактическая подготовка и учебные игры уменьшенными составами (интегральная тренировка).

Микроцикл 4—1

Первый день. Двухразовая тренировка с мячом. Утренняя ОФП: упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости. Техническая подготовка — индивидуальная тренировка в защите и нападении. Вечерняя: тактическая подготовка — совершенствование систем игры

Второй день. Одноразовая тренировка с технической направленностью.

Третий день. Двухразовая тренировка с мячом. Утренняя — индивидуальная тренировка в упражнениях по специальной физической подготовке и техническому совершенствованию (в подгруппах). Вечерняя — командная игровая тренировка.

Четвертый день. Одноразовая командная игровая тренировка.

Микроцикл 3-1

Первый день. Одноразовая тренировка с технической направленностью, ОФП в подгруппах.

Второй день. Двухразовая тренировка с мячом. Утренняя — индивидуальная тренировка в упражнениях по техническому совершенствованию (в подгруппах). Вечерняя — командная тактико-игровая тренировка.

Третий день. Одноразовая командная игровая тренировка.

Микроцикл 3-1, 2-1

Первый день. Двухразовая тренировка с мячом. Утренняя тренировка с технической направленностью. ОФП. Вечерняя — командная игровая тренировка.

Второй день. Одноразовая тренировка. Индивидуальная тренировка в упражнениях по техническому совершенствованию (в подгруппах).

Третий день. Двухразовая тренировка с мячом с тактико-игровой направленностью.

Четвертый день. Активный отдых.

Пятый день. Двухразовая тренировка с мячом. Утренняя — индивидуальная тренировка по специальной физической подготовке и техническому совершенствованию в подгруппах. Вечерняя — командная тактико-игровая тренировка.

Шестой день. Одноразовая командная игровая тренировка.

Седьмой день. Активный отдых.

Возможны другие варианты содержания микроциклов.

В зависимости от длительности всей подготовки, а также от этапов подготовки применяются различные микроциклы.

Микроциклы могут чередоваться не только на протяжении этапов подготовки, но и в течение одного тренировочного сбора.

В зависимости от сроков и поставленных задач соревнования могут быть подготовительные к основным и основные. В подготовительных соревнованиях ставится задача повышения технического и тактического уровня игроков команды, сыгранность игроков и линий для успешного проведения игр в первенстве.

В соревновательном периоде команда тренируется с меньшим объемом. Причем упражнения по технической, тактической и игровой подготовке чередуются с упражнениями по ОФП в малых дозах. Для этого волейболисты используют плавание, баскетбол, футбол,

упражнения с тяжестями, кроссы. Они благотворно влияют на восстановительный процесс, снимают напряжение и оказывают положительное психологическое воздействие.

Учитывая выработанный регламент всех ежегодных крупнейших соревнований по турам, где, как правило, чередуется не более трех игровых дней подряд с последующим выходным днем, затем снова два (три) игровых дня, последний предсоревновательный этап подготовки рекомендуется проводить с микроциклами 3—1; 3—1—2—1. Первая половина этапа содержит, например, в микроцикле 3—1 четыре тренировки: первый день — одноразовая тренировка длительностью 3—3,5 ч, второй — двухразовая (утром 1,5 ч, вечером 2—2,5 ч) и третий — одноразовая тренировка. Во второй половине этапа проводятся одноразовые тренировки продолжительностью до 2,5—3 ч. Основная задача последнего этапа — подведение каждого игрока и команды в целом к наивысшей спортивной форме и сохранение ее на протяжении длительного турнира.

Большое значение в этом имеет правильная организация отдыха и восстановления. Многое зависит еще от того, как каждый спортсмен умеет самостоятельно готовить себя к предстоящим соревнованиям.

В предпоследнем или в последнем микроцикле, непосредственно перед соревнованиями, проводятся три контрольные встречи, но не с основными соперниками, претендующими на первые три места. Такие игры можно провести и в середине последнего этапа, но не в коем случае нельзя оставлять команду без контрольных игр в последние дни. Она должна как бы пабировать игровой разбег, чтобы «с ходу» начать официальные соревнования в хорошем игровом тоне, а не «раскачиваться» в процессе турнира.

Последний день отдыха должен быть за день-два до начала соревнований. Накануне соревнований обязательно следует провести хорошую разминку — тренировку продолжительностью не более 1,5—2 ч. Она благотворно влияет на вработываемость команды, ее готовность и снимает психологическое напряжение.

Состояние наилучшей готовности к спортивным достижениям — спортивная форма. Образно говоря, спортивная форма является «сплавом» всех сторон подготовки — физической, технической, тактической, игровой — соревновательной, морально-волевой к достижению высоких результатов. Она представляет собой такое объектив-

ное и субъективное состояние спортсмена, которое позволяет ему полностью проявить свои способности (физические, психологические). Иначе говоря, это можно назвать мобилизационной готовностью команды. С физической точки зрения, спортивная форма характеризуется происходящими в организме тренирующихся сложнейшими изменениями, в процессе ее совершенствования уменьшается количество жировой ткани, разрастается сосудистая сеть в мышцах, легкие становятся более эластичными и т. д.; на базе улучшения обменных процессов повышаются функциональные возможности организма, улучшается деятельность различных его систем; одновременно улучшается координация деятельности всех органов со стороны центральной нервной системы. Все это приводит к тому, что спортсмены становятся способными быстрее «вратываться» и переключаться от одного вида деятельности к другому, их работа делается более экономичной, а восстановительные процессы ускоряются. Состояние спортивной формы характеризуется единством физических качеств и двигательных навыков.

С психологической точки зрения, спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых процессов. При этом значительно быстрее протекают технические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решений). Расширяется объем внимания, действия хорошо контролируются, проявляются воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают эмоциональный подъем, бодрое жизнерадостное настроение и т. д.

В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием. Состояние спортивной формы имеет решающее значение в успехах спортсмена, которому необходимо знать, что является ее показателем. Наиболее важным критерием выступают спортивные результаты. Но они характеризуют общую картину, а не состояние физической, технической или какой-либо подготовки. Поэтому необходимы дополнительные критерии спортивной формы, в частности состояние отдельных органов и систем, которые определяются методом функциональных проб, реакции на максимальную работу, что позволяет судить о том, на какое предельное напряжение способны данная функциональная система, ее работоспособность.

Для достижения спортивной формы большое значение имеет правильный выбор средств спортивной тренировки, правильное содержание и построение микро-

циклов, а также условия быта, питания, рационального режима, процессы реабилитации.

Для предсоревновательной подготовки (которая должна осуществляться в течение третьего этапа подготовительного периода типична отчетливо выраженная тенденция в снижении объема тренировочной нагрузки. Принятая за единицу величина пиковой нагрузки определяется по реакции организма спортсмена и является по существу той предельной по объему работой, с которой он в состоянии справиться к концу первого этапа подготовительного периода. Характер сокращения объема нагрузки во время предсоревновательной подготовки не должен быть монотонным; слишком медленное и постепенное снижение нагрузки после пика угнетает нервную систему спортсмена и не стимулирует бурного течения адаптационных перестроек в его организме.

Выбор оптимального варианта планирования динамики нагрузки должен основываться на знании индивидуальных качеств спортсмена и на данных о характере течения его восстановительных процессов. Однако умелое дозирование нагрузки в недельном микроцикле всегда обеспечит успех в применении любого из вариантов микроциклов.

Таким образом, изменяя направленность микроциклов, мы должны влиять на спортивную форму игрока, то есть или ускорять подход спортсмена к пику его спортивной формы или задержать процесс подхода на оптимальном уровне.

Спортивная форма, приобретенная в течение предсоревновательной подготовки, настолько стабильна и прочна, что даже отдельные срывы в тренировках, заболевания или какие-либо другие внешние влияния не могут сразу же существенно отразиться на уровне достижений спортсменов.

ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ И УПРАВЛЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАНИЙ

КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Исследование соревновательных нагрузок получило в последние годы достаточно широкое распространение во всех видах спорта, в связи с тем, что его результаты

используются, во-первых, как критерии, на которые ориентируются, управляя тренировочным процессом. В этом случае в процессе наблюдений за действиями спортсмена (команды) на соревнованиях регистрируют структуру соревновательной деятельности с последующим выявлением компонентов, которые по преимуществу определяют эффективность, результативность и т. д. Второе направление контроля СД сводится к учету объема и распределения в циклах подготовки соревновательных нагрузок с последующей оценкой их влияния на уровень подготовленности спортсмена.

Известно, что достоверность результатов контроля любого явления, процесса и т. п. зависит от точности, информативности, надежности использованных методов. Особенностью контроля СД в играх является принципиальная невозможность контактной регистрации избранных показателей непосредственно во время соревнований. Поэтому в каждом конкретном случае исследователи пытаются в ходе педагогических наблюдений зарегистрировать показатели (или группы показателей), не вмешиваясь в ход игры.

Регистрация осуществляется в трех основных направлениях. Первое — педагогические наблюдения с записью объема, разносторонности и эффективности игровых действий; второе — фиксация объема и интенсивности перемещений во время игр; третье — медико-биологические обследования СД. Регистрация показателей осуществляется, как правило, сразу же по окончании соревнования (исключение составляет ЧСС, которую телеметрически фиксируют во время игр).

До недавнего времени контроль СД осуществлялся двумя способами:

— с помощью экспертизы, проводимой тренерами команды. В результате появляется возможность получить обобщенную оценку игровых действий команды и отдельных спортсменов;

— в процессе регистрации игры на видеомонитор. Обработка видеозаписи (монтаж пленки с выделением узловых моментов игры, систематизация достоинств и недостатков и т. п.) дополняет экспертную оценку тренера, позволяя объективизировать последующий анализ игры.

Персональные компьютеры (ПК) позволяют повысить точность регистрации и ускорить обработку данных. Проще всего контролировать СД в спортивных

играх с помощью БК-0010. На его панели располагаются клавишные сенсорные устройства. Каждое из них кодируется определенным действием. В памяти компьютера будет зарегистрировано не только каждое касание, но и длительность нажатия на сенсорное устройство (последнее особенно важно, когда измеряют длительность отдельных фаз игры).

Последний способ регистрации СД должен быть метрологически обоснован. В этом случае решаются следующие два вопроса: какие игровые действия необходимо регистрировать (проблема выбора информативных показателей игровой деятельности) и как унифицировать систему регистрации.

В настоящее время количество регистрируемых разными авторами показателей технико-тактического мастерства спортсменов различается довольно сильно: от 5-7 до нескольких десятков. Например, М. Е. Амалин (1978) предлагает контролировать в волейболе 43 показателя. Возможно, в некоторых случаях такая обширная информация может быть полезной, но в принципе при таком подходе всегда возникает (и мало когда успешно решается) следующая проблема. Известно, что выбор оптимальной стратегии тренировки проводится по результатам сопоставления показателей СД, состояния спортсмена и нагрузок. Если таких показателей слишком много (в данном случае к 43, отражающим структуру СД, необходимо добавить 30-40 показателей физического и психического состояния и 10-20 показателей нагрузки), то их совместный анализ даже с использованием ЭВМ может оказаться малоэффективным.

Чтобы избежать этого, необходимо использовать не все теоретически возможные показатели, а только самые информативные из них. В этом случае тренеру будет легко измерить их в ходе матча, а после него — сопоставлять с другими показателями (двигательных и волевых качеств, нагрузки и т. п.).

Одним из приемлемых вариантов в волейболе может быть систематическая регистрация в каждом матче следующих технико-тактических действий: нападающих ударов, подач, приема подач, блокирования и игры в защите. Регистрируются количество игровых приемов и качество их выполнения.

По окончании игры определяют командные и индивидуальные показатели технического мастерства отдельных игроков. В первом случае подсчитывают общее количество игровых приемов, удельный вес их в игре,

эффективность и результативность. Во втором — подсчитывают те же показатели, но для каждого игрока. Далее рассчитывают соревновательный объем техники (общее количество игровых приемов, как для команды в целом, так и для игрока в отдельности), соревновательную разносторонность техники (отношение каждого игрового приема к общему количеству выполненных действий) и эффективность техники.

В табл. 3 представлены результаты расшифровки показателей технико-тактического мастерства, зарегистрированные в играх чемпионата страны у волейболисток команды высшей лиги.

Оценка объема соревновательной нагрузки особенно важна в связи с ростом количества соревнований во всех видах спорта.

Как показал анализ, команда волейболистов высоко-го класса проводит в течение года до 100 игр, затрачивая на это в среднем 150–300 ч (Айрапетьянц Л. Р., 1981).

Близкие по величине соревновательные нагрузки приведены Ю. Н. Клещевым (1973).

Показатели игрового режима в олимпийском цикле
(количество игр)

Подсистема	Контрольные игры	Годы олимпийского цикла				Всего
		1-й	2-й	3-й	4-й	
Клуб	Контрольные и товарищеские игры клуба	20	20	20	20	80
	Календарные игры первенства страны	33	33	22	22	110
Сборная	Календарные игры	—	—	9	—	9
	Контрольные игры внутренние	4	5	10	14	33
	Международные контрольные игры в стране	4	4	4	6	18
	Международные контрольные игры с выездом за рубеж	10	10	12	17	49
	Календарные игры этапов	7	11	11	9	38

Таблица 3

Игровая активность волейболисток команды высшей лиги в чемпионате страны (27 игр)

Игрок	Соревновательный объем техники, количество						Соревновательная разносторонность техники, %					Эффективность техники, %					
	нападающие удары	подачи	прием подачи	блок	игра в защите	Σ	1	2	3	4	5	2					
												1	+	⊕	3	4	5
Л.	778	418	463	581	354	2594	30,0	16,1	17,8	22,4	13,7	37,3	6,2	28,7	53,3	42,3	55,4
С.	777	580	422	812	348	2939	26,4	19,7	14,4	27,6	11,9	35,3	9,1	31,0	66,6	40,3	53,4
С.	371	367	387	486	365	1976	18,8	18,6	19,6	24,6	18,4	29,4	5,4	31,1	59,4	38,1	53,7
Н.	832	428	528	519	510	2817	29,5	15,2	18,7	18,4	18,1	30,5	5,8	25,9	61,4	41,6	57,1
Т.	611	455	596	468	330	2450	24,9	18,2	24,3	19,1	13,5	24,4	8,5	30,6	61,2	41,2	50,0
И.	99	499	—	524	358	1480	6,7	33,7	—	35,4	24,2	24,3	7,0	33,9	—	34,2	45,8
Ж.	287	247	289	460	203	1486	19,3	16,6	19,4	31,0	13,7	31,4	5,7	33,2	69,5	34,6	57,1
С.	225	118	180	139	113	775	29,0	15,2	23,2	17,9	14,7	32,0	3,4	35,6	46,7	36,7	46,9
О.	16	19	10	14	16	75	21,3	25,3	13,3	18,8	21,3	12,5	5,3	5,3	30,0	42,9	56,3
Л.	1	88	—	45	56	190	0,5	46,3	—	23,7	29,5	100	6,8	28,4	—	46,7	55,4
Всего	3997	3209	2876	2414	2653	15149	26,4	21,2	19,0	15,9	17,5	31,7	6,9	30,5	59,4	38,6	53,0

При оценке соревновательной нагрузки необходимо отдельно учитывать количество главных и подводящих соревнований. Например, для членов сборных команд страны к главным соревнованиям следует относить чемпионаты страны, Азии, мира, Олимпийские игры.

Известно, что главные соревнования, ради победы в которых в общем-то и тренируются спортсмены, требуют, помимо всего прочего, больших затрат нервной энергии. К ним спортсмены специально готовятся, изменяя количественно и качественно тренировочную нагрузку, после таких соревнований восстановительные процессы длятся дольше всего.

Таким образом, в волейболе нагрузка на соревнованиях, которые нужно обязательно выигрывать, весьма велика. Это необходимо учитывать при планировании тренировочной работы. С одной стороны, нужно проводить тренировки в соответствии с современными требованиями, с другой — необходимо планировать достаточные интервалы отдыха и восстановительные мероприятия, чтобы подойти к игре в оптимальном состоянии.

В различных видах спортивных игр к вопросу выявления количественных характеристик СД, ее оценки обращались многие авторы. Представляют интерес данные, полученные в процессе исследований в волейболе.

Как видно из табл. 4, длительность активной работы волейболистов во время игры велика. Так, в одной партии она превышает 10 мин, в трех — 28 мин и в пяти — 48 мин. Столь значительная физическая нагрузка активизирует работу ведущих систем организма и физиологическая нагрузка оказывается также достаточно большой (табл. 5).

В некоторых случаях результаты контроля СД сразу же сопоставляются с параметрами тренировочных нагрузок. Такой подход представляется наиболее перспективным, так как дает возможность сравнивать интенсивность соревновательных и тренировочных нагрузок (табл. 6).

Физическая нагрузка календарных игр волейболистов
(по данным Беляева А. В., 1974)

Показатель	X	R
Продолжительность «активной» фазы, с	8,7	2,2–41,4
Продолжительность «пассивной» фазы, с	7,1	5,5–11,4
Продолжительность одной партии, мин	20,1	12,2–30,0
Продолжительность игры из трех партий, мин	60,2	54,0–70,3
Продолжительность игры из пяти партий, мин	128,8	100,3–165,5
Общее количество «активных» фаз в одной партии	70,1	35,0–87,1
Общее количество «активных» фаз в игре из трех партий	193,2	171,0–201,0
Общее количество «активных» фаз в игре из пяти партий	324,3	281,0–304,0

Таблица 5

Физиологическая нагрузка календарных игр волейболистов
(по данным Беляева А. В., 1974)

Показатель	X	R
Максимальная ЧСС в игре, в 1 мин	181,4	162–204
Средняя ЧСС в игре, в 1 мин	153,2	142–166
Максимальная пульсовая сумма	2462	1140–3276
Уровень O ₂ потребления, л/мин	2,203	1,850–3,004
O ₂ потребления, % от МПК	49	37–64
Общий O ₂ долг, л	5,80	3,28–8,85
Уровень легочной вентиляции	53,4	38–87

Таблица 6

Среднегрупповые показатели частоты сердечных сокращений
баскетболистов (по данным Костиковой Л. В., 1973)

Характер нагрузки	M±σ в 1 мин	%	Пределы колебаний
Тренировка	143±4,0	8,9	117–174
Двусторонняя игра	159±3,2	6,3	136–174
Соревнование	166±2,8	5,5	144–182
«Чистое» игровое время в соревновании	171,5±2,0	3,7	151–182

Результаты хронометража соревновательных игр на первенство страны и в международных турнирах по баскетболу (Волков Н. В., Корягин В. М., 1974)

Показатель	Игра		В целом за игру
	1-я половина	2-я половина	
Общее количество «активных» фаз	$\frac{45,5 \pm 1,25}{6,5}$	$\frac{43,5 \pm 1,34}{7,0}$	$\frac{89,0 \pm 1,34}{7,0}$
Общее количество «пассивных» фаз	$\frac{44,5 \pm 1,25}{6,5}$	$\frac{42,5 \pm 1,34}{7,0}$	$\frac{87,0 \pm 1,34}{7,0}$
Средняя продолжительность «активной» фазы, с	$\frac{26,9 \pm 0,77}{4,02}$	$\frac{28,4 \pm 0,77}{4,37}$	$\frac{27,7 \pm 0,84}{4,37}$
Средняя продолжительность «пассивной» фазы, с	$\frac{19,3 \pm 0,55}{2,87}$	$\frac{21,5 \pm 0,7}{3,65}$	$\frac{20,4 \pm 0,7}{3,65}$
Общая продолжительность игры	34 мин 20,6 с	35 мин 7,1 с	69 мин 27,7 с
Доля «чистого» игрового времени в общей продолжительности игры, %	58,3	57,0	57,65

П р и м е ч а н и е. В числителе — средняя \pm стандартная ошибка средней величины, в знаменателе — стандартное отклонение.

Из табл. 7 видно, что доля «чистого» игрового времени составляет почти 40 мин, а степень напряжения функциональных систем организма все это время ближе к предельной.

По данным Н. А. Беляева (1975), с увеличением числа сыгранных партий в игре повышается время, затраченное на каждую партию. Так, у спортсменов, игравших пять партий, время игры в первой партии составляет 19 мин, а в пятой — 29 мин. Увеличение времени игры в последующих партиях приводит к возрастанию количества прыжков на блок и в нападении у волейболистов, игравших пять партий (табл. 8). Таким образом, нагрузка каждой партии неодинакова и специфика последних партий (особенно если их в матче пять) заключается в необходимости выполнять все более значи-

тельную работу, находясь в стадии все более прогрессирующего утомления.

Как видно из табл. 9, среднее количество прыжков в играх равно 679 ± 144 . По значениям σ и V видно, что разброс показателей по каждой игре весьма значителен (от 486 прыжков в игре Куба — США до 881 прыжка в игре СССР — Куба). Такая значительная вариативность обусловлена следующими причинами. Во-первых, большее количество прыжков в игре зависит от числа партий; во-вторых, при равном количестве партий в разных играх — от продолжительности партии и игры в целом.

Отметим, что если влияние первой причины функциональное (чем больше партий, тем больше прыжков), то влияние второй — статистическое (чем дольше игра, тем вероятнее большее количество прыжков в ней).

Т а б л и ц а 8

Средние значения, величины дисперсии и стандартного отклонения показателей относительной игровой активности группы волейболистов, игравших пять партий (Беляев Н. А., 1975)

Спортсмен	Партия				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
В.	$\frac{0,58}{0,4}$	$\frac{0,5}{0,37}$	$\frac{0,66}{0,5}$	$\frac{0,87}{0,45}$	$\frac{0,6}{0,86}$
М.	$\frac{0,66}{0,44}$	$\frac{0,74}{0,62}$	$\frac{0,7}{0,74}$	$\frac{0,84}{0,62}$	$\frac{0,98}{0,5}$
В.	$\frac{0,84}{0,24}$	$\frac{0,62}{0,31}$	$\frac{0,37}{0,13}$	$\frac{0,63}{0,3}$	$\frac{0,68}{0,17}$
Х	$\frac{0,68}{0,36}$	$\frac{0,62}{0,58}$	$\frac{0,58}{0,44}$	$\frac{0,61}{0,46}$	$\frac{0,74}{0,31}$
С	$\frac{0,18}{0,12}$	$\frac{0,14}{0,18}$	$\frac{0,19}{0,36}$	$\frac{0,28}{0,19}$	$\frac{0,19}{0,19}$
$S_{\bar{x}}$	$\frac{0,1}{0,07}$	$\frac{0,08}{0,1}$	$\frac{0,11}{0,2}$	$\frac{0,16}{0,11}$	$\frac{0,11}{0,11}$

П р и м е ч а н и е. В числителе — количество прыжков на блоке, в знаменателе — количество нападающих ударов.

Т а б л и ц а 9

Количество прыжков, выполненных волейболистами в играх международного турнира памяти В. И. Саввина (1989 г.)

Партия	Игра									\bar{X}	σ	V%
	Куба – США 23.08	Куба – Италия 24.08	СССР – Бразилия 24.08	СССР – США 26.08	СССР – Италия 27.08	США – Япония 28.08	Италия – НРБ 28.08	СССР Куба 28.08				
1-я	$\frac{191}{34}$	$\frac{131}{20}$	$\frac{179}{30}$	$\frac{154}{24}$	$\frac{149}{20}$	$\frac{117}{20}$	$\frac{146}{15}$	$\frac{173}{25}$	$\frac{1240}{188}$	155	25	16
2-я	$\frac{147}{30}$	$\frac{141}{23}$	$\frac{175}{26}$	$\frac{200}{30}$	$\frac{260}{33}$	$\frac{168}{27}$	$\frac{213}{28}$	$\frac{162}{28}$	$\frac{1466}{225}$	186	42	23
3-я	$\frac{148}{25}$	$\frac{151}{25}$	$\frac{174}{24}$	$\frac{256}{38}$	$\frac{196}{29}$	$\frac{137}{20}$	$\frac{241}{30}$	$\frac{182}{28}$	$\frac{1485}{219}$	186	43	23
4-я		$\frac{268}{41}$		$\frac{225}{35}$		$\frac{200}{32}$	$\frac{183}{24}$	$\frac{278}{43}$	$\frac{1154}{175}$	231	41	18
5-я								$\frac{86}{13}$	$\frac{86}{13}$			
Σ	$\frac{486}{89}$	$\frac{691}{109}$	$\frac{528}{80}$	$\frac{835}{127}$	$\frac{605}{82}$	$\frac{622}{99}$	$\frac{783}{97}$	$\frac{881}{137}$	$\frac{5331}{820}$	679	144	21
\bar{X}	162	173	176	209	202	155	196	176	1449	181	19	10
σ	25	64	3	43	45	36	41	68				
V%	15	37	15	21	22	23	21	39				
X за 1 мин	5	6	7	7	7	6	8	6	52	6	1	17

П р и м е ч а н и е. В числителе приведено количество прыжков, в знаменателе — длительность партии (мин). В этой и последующих таблицах данные о прыжках приведены для команд, названных в колонках первыми.

Расчеты показывают, что количество прыжков, приходящихся на 1 мин игровой деятельности, колеблется от 5,46 (игра Куба — США) до 8,07 (игра Италия — НРБ). Среднее количество прыжков на 1 мин для игр этого турнира — 6. Таким образом, в среднем есть достаточно высокая вероятность того, что в играх команд высокого класса каждый игрок будет прыгать приблизительно один раз в минуту. Эта цифра достаточно абстрактна и характеризует усредненную прыжковую нагрузку в игре.

Заметна вариативность и в среднем числе прыжков в партии: оно колеблется от 155 до 209. Надежность этих средних для каждой игры неодинакова. Это видно из значений G и V, которые различаются достаточно сильно. Как показывает анализ числа прыжков по партиям, количество прыжков, наименьшее в первых партиях, возрастает во вторых и третьих, достигая максимума в четвертых. Почти во всех четвертых партиях количество прыжков превышает средние показатели для игр этого турнира. Вариативность в первых партиях наименьшая, во вторых — четвертых — высокая и стандартная.

При анализе табл. 10 и 11 видно, что количество прыжков при нападающем ударе и на блоке примерно одинаково: 695 и 703. Поэтому одинаково приходящееся на 1 мин игровой деятельности количество прыжков на блоке и в нападении — оно равно трем.

Заметна вариативность в среднем числе прыжков при нападающем ударе и на блоке в играх: оно колеблется соответственно от 80 до 98, от 76 до 113. Надежность этих средних для каждой игры неодинакова. Так, значения G и V различаются достаточно весомо. На блоке и в нападении динамика прыжков аналогична общей динамике: во всех первых партиях объем наименьший, он возрастает во вторых и третьих партиях и максимален в четвертых. Во всех четвертых партиях количество прыжков (как нападающий удар, так и блок) превышает средние показатели для данных игр. Вариативность (см. табл. 10) наименьшая во вторых партиях, стандартная и высокая в первых, третьих и четвертых. Как видно из табл. 11, она наименьшая в четвертых партиях, стандартная и высокая в первых — третьих.

Т а б л и ц а 10

Количество прыжков при выполнении нападающего удара волейболистами в играх международного турнира памяти В. И. Саввина (1989 г.)

Партия	Игра								Σ	\bar{X}	σ	V%
	Куба — США 23.08	Куба — Италия 24.08	СССР — Бразилия 24.08	СССР — США 26.08	СССР — Италия 27.08	США — Япония 28.08	Италия — НРБ 28.08	СССР — Куба 28.08				
1-я	88	62	89	71	76	60	59	87	592	74	13	18
2-я	75	68	83	100	114	82	101	83	706	88	15	17
3-я	79	64	89	121	93	77	104	90	717	90	17	19
4-я		133		102		100	66	149	550	110	32	29
5-я								44	44			
\sum	242	327	261	394	283	319	330	453	2609	326	70	21
\bar{X}	81	82	87	98	94	80	82	91	695	87	7	8
σ	7	34	3	21	19	16	23	38				
V%	9	41	3	21	20	20	28	42				
\bar{X} за 1 мин	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3		

Т а б л и ц а 11

Количество прыжков на блоке, выполненных волейболистами в играх международного турнира памяти
В. И. Саввина (1989 г.)

Партия	Игра								Σ	\bar{X}	σ	V%
	Куба — США 23.08	Куба — Италия 24.08	СССР — Бразилия 24.08	СССР — США 26.08	СССР — Италия 27.08	США — Япония 28.08	Италия — НРБ 28.08	СССР — Куба 28.08				
1-я	103	69	90	83	73	57	87	86	648	81	14	17
2-я	72	73	92	100	146	86	112	79	760	95	25	26
3-я	69	87	85	135	103	60	137	92	768	96	28	29
4-я		135		123		100	117	129	604	121	13	11
5-я								42	42			
\sum	244	364	267	441	322	303	453	428	2822	353	81	23
\bar{X}	81	91	89	110	107	76	113	86	753	94	14	15
σ	19	30	4	23	37	21	21	31				
V%	23	33	4	21	35	28	19	36				
\bar{X} за 1 мин	3	3	3	3	4	3	5	3	27	3	1	33

В год команда проводит не менее 80–100 официальных и товарищеских игр (это соответствует 240–300 ч). Поэтому необходима четкость планирования контрольных и международных соревнований, которая зависит от решения главных вопросов: когда, с какими командами, сколько раз проводятся соревнования. Они определяются длительностью подготовки команды; комплектованием команды и стартовой шестерки; значением предстоящих соревнований; состоянием игроков на день начала подготовки; результатами, показанными командой в прошедшем году.

До начала официального первенства команда должна провести не менее 20 контрольных игр, примерно 8–10 встреч с командами высшей лиги; сборными разных стран и т. д. Особое внимание обращают на то, чтобы игры проводились с противниками, разными по силе и стилю игры, в различных городах. Это серьезный психологический фактор, существенно влияющий на результат выступлений, поскольку не каждому спортсмену удастся сразу почувствовать себя уверенно в новой обстановке.

Число контрольных встреч зависит от того, насколько укомплектован состав команды игроками прошлых лет. Если состав изменился на 50%, имеет смысл проводить более длительную подготовку и меньше контрольных встреч. Если в команде осталось до 75% игроков, то число контрольных встреч может быть увеличено.

В контрольных матчах не всегда должна ставиться задача победить. В них решается ряд вопросов подготовки команды к тому результату, который она должна показать позже, на официальном первенстве: проверяются эффективность тактических систем и вариантов ведения игры, стабильность выполнения технических приемов в игровых ситуациях, проявление волевых качеств игроков. Идет процесс подготовки.

Показателями соревновательной подготовки являются результаты участия в соревнованиях, их игровые показатели. Участие в соревнованиях характеризуется количеством проведенных игр (из них контрольных, календарных) и результатами в основных соревнованиях (занятое место). Игровые показатели в соревновании — это показатели нападения и защиты (в среднем за игру), а также других отдельных технических приемов.

Участие в соревнованиях как показатель соревновательной подготовки включается в план. В годичном

цикле рассчитывается общее количество игр, в том числе календарных и контрольных. В плане указываются и основные соревнования, в которых намечается участие команды и прогнозируются спортивные результаты.

Как свидетельствует практика работы с командами по волейболу, соотношение сторон подготовки к игровой и соревновательной деятельности игроков в годичном цикле равно 3:1. Это относится и к структуре, и содержанию недельного микроцикла. Вариативность количества игровых дней и дней отдыха в нем зависит от периода подготовки, этапа, поставленных задач, состояния работоспособности каждого игрока команды. Рациональная вариативность соотношения сторон подготовки в микроциклах является главным фактором поддержания и улучшения спортивной формы игроков и мобилизационной готовности команд.

Соревновательный период длится 4–5 мес с перерывами между турами 15–20 дней. Задачи между турами следующие:

- достижение и поддержание оптимального уровня спортивной формы для обеспечения успешного выступления команды в решающих соревнованиях;

- поддержание оптимального уровня игровой выносливости,

- поддержание достигнутого развития скоростно-силовых качеств,

- дальнейшее повышение технико-тактических действий,

- согласование командных тактических действий в нападении и защите.

- моделирование тренировочных игр против копированного противника.

В промежутках между турами применяются микроциклы 4–1, 3–1. В этих межсоревновательных микроциклах на работу технико-тактической и игровой направленности отводится до 80%, на специальную физическую подготовку — до 20% времени с учетом состояния игроков, команды в целом и конкретных противников предстоящих туров первенства страны или других соревнований по волейболу. На сборах микроциклы могут чередоваться в зависимости от продолжительности сбора и ближайших задач, а также от состояния готовности игроков и команды к предстоящим соревнованиям. На недельном режиме частично основывается и круговая система проведения международных соревнований по турам.

Какова же структура и содержание микроциклов соревновательного периода в перерывах между турами?

После высокоинтенсивных соревновательных нагрузок первый недельный микроцикл разгрузочный с физической направленностью. Вторая и третья неделя межсоревновательных микроциклов посвящается технико-тактической, игровой и соревновательной подготовке с чередованием занятий по СФП.

Основные стороны подготовки спортсмена в соревновательном периоде имеют следующую направленность. Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Техническая и тактическая подготовка обеспечивает доведение избранных форм соревновательной деятельности до возможно высокой степени совершенства. В специальной психологической подготовке спортсмена особое значение приобретает непосредственная настройка на состязание, мобилизация на высшее проявление физических и духовных сил, а также регуляция эмоциональных состояний и волевых проявлений, воспитание правильного отношения к возможным спортивным неудачам и поддержание положительного эмоционального тонуса.

Все стороны подготовки спортсмена в этот период особенно проявляются в комплексе. Важнейшим средством и методом, на основе которого строится вся подготовка, становятся целостные соревновательные упражнения, которые занимают центральное место в тренировке и систематически выполняются в реальных условиях спортивных состязаний.

Одним из объектов управления тренировочных процессов при становлении и удержании спортивной формы игроков и мобилизационной готовности команды является конкретная организационная структура режимов работы в микроцикле соревновательного периода и средств подготовки.

Микроциклы чередуются на протяжении всего соревновательного периода, в течение которого команда тренируется с меньшим объемом. Причем упражнения по технической, тактической и игровой подготовке чередуются с упражнениями по ОФП и СФП в малых дозах. С этой целью волейболисты используют упражнения из других видов спорта (баскетбол, футбол, упражнения с тяжестями, различные игры, кроссы и т. д.). Они благотворно влияют на восстановительный про-

цесс, снимают напряжение и оказывают положительное психологическое воздействие.

Специфичность построения микроциклов перед турами должна обосновываться тем, что они построены по модели игровых дней в туре. На каждом этапе команда выбирает ту схему микроциклов, по которой построен тур.

УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Успешное выступление команды зависит прежде всего от четко продуманного плана подготовки и его выполнения по всем разделам. А это во многом зависит от искусства тренера в управлении командой, основанного на игровой дисциплине взаимодействия игроков, без которой невозможна победа.

Управление в процессе соревнований делят на стратегическое и оперативное.

Стратегическое управление предполагает руководство командой в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона (в годичном цикле), а также управление командой в последующих соревнованиях.

Под оперативным управлением командой понимают руководство командой при ее подготовке к очередной календарной игре и участии в ней.

Стратегическое управление командой предполагает определение и корректирование модели тактики игры команды, изучение подготовки и тактики игры соперников, а также подготовку вариантов тактики игры своей команды против своеобразной манеры игры определенных соперников. Изучают условия участия в соревнованиях — тренер знакомится с положением, расписанием календаря (режим, последовательность игр и т. п.). Учитывают и климатические условия.

На этом основании разрабатывают режим каждого дня соревнований, отдыха и всю систему подготовки к игре с каждым соперником независимо от значимости результатов встреч.

Для того чтобы изучить противника, просматривают его игры. Причем к просмотру привлекают игроков команды, наблюдающих также за определенными игроками. Собирая информацию о сопернике, изучают протоколы игр, просматривают фильмы, анализируют результаты, проводят непосредственную встречу (одну или несколько) с противником (или моделируют его).

Международные соревнования по волейболу обычно проводят по циклу 3-1-2-1, то есть три дня игровых, один выходной, затем два дня игровых. Возможны и другие формулы (например, 4-1-3-1 или 3-1-3-1). В связи с этим устанавливают рациональный режим каждого дня, в котором предусматривают сон, зарядку, питание, теоретическое занятие, тренировку, отдых, массаж и другие восстановительные мероприятия. Важно создать игрокам оптимальные возможности для восстановления физических и моральных сил к очередной игре.

Свободный от соревнований день необходимо использовать для восстановления и отдыха игроков, но обязательно провести легкую тренировку 1,5-2 ч, так как прекращение занятий с мячом зачастую отрицательно сказывается на качестве календарной игры, проведенной после полного отдыха.

Не следует резко менять привычный режим дня. В день отдыха также проводят организованный подъем и зарядку. Некоторые команды или отдельные игроки даже в день соревнований (утром или вечером в зависимости от расписания) обязательно проводят легкую тренировку с мячом для сохранения мышечного игрового чувства и психологической готовности.

Оперативное руководство предполагает подготовку команды к предстоящей встрече, управление ею в ходе данной встречи и подведение итогов (разбор игры).

В процессе подготовки команды к предстоящей встрече неплохо еще раз посмотреть игру соперника. Проводят также тренировку против так называемого моделированного противника. Составляют план игры и обсуждают его вместе с игроками. Имея информацию о противнике, разрабатывают тактический план игры, в котором прежде всего учитывают сильные и слабые стороны противника и сопоставляют с реальными возможностями своей команды. Важно рационально распределять силы игроков команды для лучшего использования в течение всех дней соревнований (так называемая раскладка сил), правильно использовать всех без исключения игроков на протяжении всех соревнований и в каждой игре.

На основании анализа данных о подготовленности своей команды, команды игроков противника тренер определяет основную тактическую задачу на данную встречу, уточняет возможности ее реализации в нападении и защите, стартовый состав команды, варианты возможных замен, а также задания каждому игроку при действиях в той или иной зоне.

До общего собрания некоторые детали плана тренер оговаривает с активом команды (более опытными игроками и капитаном), уточняет некоторые детали. Кроме того, тренер проводит индивидуальные беседы с отдельными игроками по функциям, а также по игровым линиям.

На собрании команды тренер дает установку на игру. Здесь он касается положения команды в турнирной таблице, значимости предстоящей встречи, дает характеристику команды противника и отдельных игроков, их слабых и сильных сторон. Касаясь предполагаемой тактики ведения игры по расстановкам, он характеризует главную тактическую задачу команды, характер действий в нападении и защите по расстановкам. Кроме того, тренер объявляет стартовый состав команды и варианты замен, а также указывает частные задачи и характер действий каждого игрока в конкретной ситуации против конкретных игроков противника. В заключение он дает организационные указания о форме игроков, месте и времени сбора команды на игру и т. п.

Большую роль играет умение тренера настроить команду и каждого игрока на активную игру, на победу. Подготовка к игре должна быть проведена тщательно, предусмотреть нужно все детали (даже такие, как вода, полотенца, наколенники, растирки, мячи и т. п.).

Тренер наблюдает за ходом игры как своей команды, так и команды противника, за всеми действиями тренера соперников и психологическим состоянием игроков. Ему необходимо оценить действия своей команды в нападении и защите — определить, выполняются ли намеченные командные, групповые и индивидуальные задания. Выяснив причины недостатков, тренер должен принять конкретные меры для их устранения, проявив при этом максимум педагогического умения, учитывая состояние игроков и ход встречи. Правильное и своевременное использование перерывов, замен помогает наладить действия команды.

Несвоевременность действий тренера, неоправданные замены игроков повышают их нервозность и раздражают действия команды.

Управляемость команды основана на вере игроков в действия тренера, понятные каждому из них. Тогда даже при поражении команды они не вызовут сомнений и отрицательной реакции ни в ходе игры, ни после нее.

Большое значение имеет доверие всего коллектива каждому игроку команды. Важно, чтобы и запасные

игроки были постоянно готовы активно вступить в борьбу, тогда каждый чувствует поддержку и помощь товарищей. В течение каждой партии и всей игры запасные игроки должны постоянно разминаться, мысленно как бы играя на площадке. Такой порядок облегчает действия тренера, он еще увереннее сможет производить замены и будет действовать решительно даже во внезапно изменившейся ситуации.

Тренер должен умело использовать перерывы во время партий, между партиями и перед решающей партией в качестве психологического фактора. Не следует стараться сказать все и всем, о чем он думает. И ни в коем случае не стоит объяснять, как надо выполнять тот или иной технический прием.

Указания должны быть конкретными и ясными: из-за чего проигрывает команда и что надо сделать против конкретного игрока противника, как изменить расстановку, куда выходить для игры в защите или на страховке, как изменить тактический вариант в нападении и т. п. Конкретно можно говорить только двум или трем игрокам. Тренер должен держаться уверенно, особенно в трудные моменты игры, и всячески подбадривать команду.

Тренер должен чувствовать, когда взять перерыв — в начале партии, в середине ее или в конце. Перед решающей партией для отдыха и замечаний всю команду, включая запасных, можно увести в раздевалку. Хотя, если необходимо, двух-трех игроков целесообразно оставить для разминки с мячом.

Разбор игры надо проводить на специальном занятии, до очередной тренировки или игры. Готовясь к разбору, тренер анализирует записи, технический протокол игры, впечатления, сопоставляет их с планом на игру. Разбор проводят примерно по следующим пунктам:

- оценивают отношение команды и отдельных игроков к встрече (дисциплина, ответственность, целеустремленность);
- отмечают выполнение главной тактической задачи, анализируют действия в нападении и защите;
- анализируют выполнение индивидуальных заданий;
- сообщают технические показатели команды и отдельных игроков и сопоставляют их с плановыми заданиями.

Разбор заканчивается общими выводами и определе-

нием задач на следующую встречу или дальнейшую работу.

Таким образом, система организации команды и ее действий в период подготовки и выступления в соревнованиях предполагает следующие моменты.

1. Просмотр и отбор игроков на основании разработанной модели команды и каждого игрока по функциям.

2. Выработка принципов комплектования команды по игровым функциям (стартового состава его вариантов, всей команды).

3. Определение схем первоначальной расстановки игроков по функциям с учетом равномерного распределения сил команды по линиям.

4. Выработка тактики ведения игры в целом, определяемой применением средств (технические приемы), действий (индивидуальные, групповые, командные) и форм ведения игры с учетом подготовленности всех игроков команды.

5. Определение систем игры в нападении и защите, закрепленных в определенной организации действий игроков.

6. Выработка тактических комбинаций в нападении, основанных на заранее согласованных действиях игроков, не исключающих, однако, импровизации.

7. Выработка тактических вариантов игры в защите, определяемых конкретными страхующими игроками.

8. Определение форм ведения игры, выражающихся в ее стиле, темпе, игровой дисциплине и т. д.

9. Оперативное руководство тренера команды в процессе конкретной игры (установка, состав, прерывы, замены, указания, как проводить разминку и т. п.).

10. Стратегическое руководство тренера в процессе всей подготовки и участия в различных соревнованиях текущего года и дальнейшей работы.

11. Перспективное, текущее (годовое) и оперативное командное и индивидуальное планирование по всем разделам подготовки.

12. Особенности и изменение методов и средств традиционных сторон подготовки.

13. Спортивная разведка, осуществляемая постоянно на протяжении всего времени подготовки и участия команды в соревнованиях.

14. Обеспечение оперативного, этапного, годичного и многолетнего медицинского и педагогического контроля, а также создание условий для реабилитации команды.

15. Решение всех организационных вопросов, касающихся подготовки и выступления команды в соревнованиях (база, инвентарь, тренировочный режим, размещение, спортивная форма, материальное обеспечение, учеба и т. п.).

16. Постоянная подготовка резервов.

Все эти вопросы одинаково важны в решении комплексной задачи подготовки команды.

Организация и режим тренировочной работы женских и мужских команд в принципе не отличаются. Некоторые особенности работы с женскими командами заключаются в подборе упражнений по физической, тактической и технической подготовке, а также в методике их проведения, отличающейся постановкой задач, сложностью их выполнения. Кроме того, необходимо учитывать своеобразие психологии спортсменок, их реакцию на те или иные вопросы, темпы развития тактического мышления и быстроту решения оперативных задач в соревнованиях. Большое внимание нужно обращать на теоретическую подготовку игроков женских команд и чаще проводить индивидуальные беседы.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ

Главный тренер

1. Осуществляет общее руководство всем штатом команды во время подготовки и участия в соревнованиях.

2. Организует и проводит учебно-тренировочный процесс.

3. Организует и отвечает за комплектование команды, смену поколений.

4. Вырабатывает направление в работе с командой по всем разделам подготовки и объединяет всех тренеров штата по организации целенаправленной работы. Составляет общий план подготовки.

5. Вырабатывает игровую схему состава и организации ее наигрывания.

6. Распределяет функциональные обязанности всем должностным лицам.

7. Устанавливает и корректирует зарплату игрокам и должностным лицам команды.

8. Обеспечивает связь команды с вышестоящим руководством по решению вопросов, обеспечивающих, способствующих высококачественной подготовке и успешному выступлению команды в соревнованиях.

9. Отвечает за воспитательную работу.

10. Осуществляет связь с тренерами, готовящими резерв, просматривает молодых перспективных игроков во время различных соревнований.

Старший тренер — начальник команды

1. Должен быть помощником главного тренера в организации и проведении учебно-тренировочного процесса.

2. Отвечает за комплектование команды, подготовку резерва, смену поколений, осуществляет связи с спортивным интернатом по обеспечению команды притоком молодых волейболистов, выполняет ежегодно доукомплектование команды 2—3 игроками из других городов.

3. Ведет всю необходимую документацию, кроме финансовой.

4. Отвечает, помогает, контролирует учебу студентов, учащихся.

5. Во время соревнований ведет записи игровой деятельности игроков, определяет их эффективность.

6. Просматривает и записывает игры команд-соперниц.

7. Отвечает за организацию культурно-массовой работы.

Тренер

1. Должен быть помощником главного тренера в организации и проведении учебно-тренировочного процесса.

2. Отвечает за комплектование команды, подготовку резерва, осуществляет связь с тренерами ДЮСШ, просматривает резерв на соревнованиях ДЮСШ, выполняет ежегодно доукомплектование команды 2—3 молодыми перспективными игроками в возрасте 16—18 лет.

3. Помогает старшему тренеру вести доукомплектование.

4. Во время соревнований ведет записи игровой деятельности игроков, определяет их эффективность.

5. Просматривает и записывает игры команд-соперниц, отвечает за картотеку-накопитель информации игры команд-соперниц.

6. Ведет подготовку сборных молодежных и юношеских команд города к республиканским и ведомственным соревнованиям.

7. Отвечает за организацию воспитательной работы.

8. Ответственный за общежитие.

9. При необходимости оказывает помощь другим должностным лицам команды в решении возникающих вопросов, связанных с командой.

Тренер по научно-методической работе

1. Контролирует деятельность СДЮШОР и перспективную молодежь.

2. Организует поэтапное тестирование развития физических качеств и технико-тактической подготовленности перспективной молодежи.

3. Ведет документацию педагогического контроля, отражающего динамику развития и совершенствования всех сторон подготовки волейболистов.

4. Участвует в планировании и проведении тренировочного процесса в команде.

5. Ведет селекционную работу.

6. Осуществляет постоянную помощь второму тренеру в организации и подготовке мест занятий.

7. Обеспечивает учебный процесс инвентарем, специальным оборудованием, тренажерными устройствами, а также оперативными средствами срочной информации.

8. Осуществляет связь с кафедрой спортивных игр института по взаимодействию и организации КНГ.

Спортсмен — игрок команды мастеров

1. Обязанность спортсмена — повышение уровня своего мастерства, закалка характера, всестороннее и культурное развитие. Спортсмен занимает активную жизненную позицию.

2. Спортсмен выполняет свои трудовые обязанности в соответствии с установленным в команде распорядком дня и утвержденными планами учебно-тренировочной и воспитательной работы.

3. Повышает индивидуальное спортивное мастерство, приобретает и поддерживает на высоком уровне спортивную форму, морально и психологически готов решать все задачи тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Все это является прежде всего личной обязанностью спортсмена.

4. Спортсмену запрещается:

— нарушать спортивный режим, применять нерекомендованные стимулирующие фармакологические вещества;

— прямо или косвенно пытаться склонять спортсменов других команд в свою или любую другую команду.

5. Спортсмен обязан:

— руководствоваться настоящим положением;

— строго соблюдать установленные правила;

— своевременно и добросовестно выполнять требования тренеров команды в тренировочном процессе и соревнованиях;

— в установленные сроки сдавать нормативы по физической и технико-тактической подготовке;

— строго соблюдать режим тренировок, участия в соревнованиях и отдыха; проявлять упорство, настойчивость, инициативу в выполнении индивидуального плана подготовки, исправлении имеющихся недостатков в атлетической, технической, тактической и психологической подготовке;

— в каждой игре (соревнованиях) выступать с максимальной мобилизацией моральных и физических сил, помогать своим товарищам по команде, бороться до финального свистка;

— быть преданным интересам спортивного клуба, уважать своих спортсменов и тренеров;

— повышать уровень знаний в теории и методике спортивной тренировки, в совершенстве знать правила игры и бережно относиться к спортооружениям, оборудованию, инвентарю и экипировке;

— соблюдать установленный общественный порядок и высокую культуру поведения во время поездок по стране и за рубежом;

— соблюдать честь и достоинство гражданина.

Тренер-администратор

1. Обеспечивает организацию и проведение УТС, участие в соревнованиях.

2. Готовит все финансовые документы и осуществляет связи команды с другими организациями.

3. Несет материальную ответственность за все используемое имущество и проводимые финансовые операции.

4. Обеспечивает спортивной формой и спортивным инвентарем.

5. Своевременно оформляет отчетность об участии в УТС и соревнованиях.

6. Отвечает за делопроизводство.

7. Обеспечивает бытовые нужды членов команды.

8. Отвечает за организацию воспитательной работы.

9. При необходимости оказывает помощь другим должностным лицам команды в решении возникающих вопросов, связанных с командой.

Врач команды

1. Осуществляет регулярный медицинский контроль за состоянием здоровья, степенью тренированности игроков.

2. Проводит периодически (2 раза в год) углубленный медицинский осмотр игроков в республиканском врачебно-физкультурном диспансере.

3. Контролирует режим питания игроков на сборах и соревнованиях, проверяет массу тела.

4. Организует и проводит лечебную и профилактическую работу с игроками.

5. Проводит плановую витаминизацию, необходимые реабилитационные мероприятия.

6. Проводит тестирование игроков в процессе тренировочного занятия, оказывает тренерам помощь в определении характера нагрузок, дает медицинские указания, рекомендации по состоянию игроков.

7. Проводит санитарно-просветительную работу по вопросам личной гигиены, особенностям женского организма, режима питания, здорового образа жизни.

8. Проверяет санитарное состояние в общежитии.

9. При необходимости оказывает помощь должностным лицам в решении вопросов, связанных с командой.

10. Контролирует и направляет работу массажиста.

Тренер-массажист

1. Массирует игроков для восстановления, лечения, профилактики.

2. Готовит игроков к тренировкам и играм.

3. Оказывает помощь врачу команды в организации медицинского контроля за состоянием здоровья, лечения, восстановления.

4. Периодически совместно с врачом контролирует массу тела игроков.

5. Проводит восстановительные мероприятия (массаж в сауне и др.).

6. Оказывает помощь по организации питания.

7. При необходимости оказывает помощь должностным лицам команды в решении возникающих вопросов, связанных с командой.

РЕЖИМ РАБОТЫ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ КОМАНД ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать уровень технико-тактической подготовленности игроков, соотношение количества опытных и новых (молодых) игроков в команде, функциональное состояние спортсменов.

Занятия по устранению недостатков и совершенствованию технико-тактических приемов проводят в соответствии с индивидуальными планами.

Процесс совершенствования выполнения технико-тактических приемов должен быть направлен на расширение технических возможностей игроков и тем самым способствовать их тактическому обогащению.

В тренировочных занятиях необходимо избегать «натаскивания» — бездумного выполнения отдельных технико-тактических приемов. Тактическая подготовка должна быть направлена на развитие тактического (игрового) мышления игрока. Для этого необходимы упражнения, помогающие ему «увидеть» происходящее в игровых условиях.

Помимо специальных теоретических занятий, проводимых регулярно по учебному плану, перед практическими занятиями рекомендуется сделать краткий обзор (установку) предстоящей тактики на макете. Это поможет игрокам глубже усвоить систему и содержание отдельных упражнений и тренировочного занятия в целом, а, главное, приучит их к усвоению установок и разбору игр, проводимых на макете, способствуя развитию тактического мышления и самостоятельному решению тактических задач. Продолжительность теоретических занятий перед тренировкой 20–30 мин.

Специальные теоретические занятия, установка и разбор игр должны занимать время, необходимое для решения поставленной задачи. Установка на игры и разбор игр должны быть предельно конкретны и не проводиться в спешном порядке.

В подготовительном периоде обязательно должны быть занятия, посвященные только решению вопросов физической подготовки. Проведение такого типа занятий рекомендуется и в соревновательном периоде для снятия излишнего нервного напряжения, накопленного в процессе соревнований.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Существуют две формы проведения тренировочных сборов: централизованная (игроки и тренеры живут все вместе в какой-либо гостинице или пансионате) и децентрализованная (игроки живут по своим домам и только получают специальные талоны на питание). Основная форма проведения сборов — централизованная (стационарная). Она в полной мере решает задачи сбора: психологическое воздействие на коллектив; более рациональное распределение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; организация режима дня, пи-

тания, отдыха, условий реабилитации; более рациональное методическое обеспечение тренировочного процесса (теоретические занятия, беседы, лекции, учебные фильмы, применение видеомагнитофона, кинограмм и т. д.).

Проведение учебно-тренировочного сбора начинается с предварительной организации. Составляется смета расходов на проведение сбора, подбирается база, решаются вопросы, связанные с питанием и размещением спортсменов, организуется работа транспорта. Все эти виды предварительной организации имеют большое значение для дальнейшего успешного прохождения сбора. Обычно всеми этими вопросами занимается администратор команды, а тренер уже непосредственно готовит проведение сбора.

На сборах рекомендуется оформлять специальный стенд, на котором вывешивают распорядок дня, дежурство, расписание тренировочных занятий, часы работы бани, массажной, врача.

Сборы организуют и дисциплинируют игроков, положительно отражаясь на улучшении технико-тактического мастерства, на укреплении дружбы коллектива. В то же время спортсмен оторван от семьи, родных и близких, поэтому большое значение имеет организация досуга.

Существует несколько видов сборов:

- по физической подготовке — сборы первого этапа подготовительного периода;
- по технико-тактической и игровой (соревновательной) подготовке — сборы второго и третьего этапа подготовительного периода;
- для поддержания спортивной формы — сборы соревновательного периода;
- оздоровительные, которые применяются в переходном периоде.

Оптимальная продолжительность сборов не должна превышать 20 дней.

В зависимости от продолжительности сбора, а также этапов подготовки используются различные микроциклы: недельный цикл 5—1 (пять дней тренировочных, шестой — отдых); недельный цикл 4—1 и 3—1. Возможны другие варианты.

На протяжении всего периода подготовки в режиме тренировочного дня практикуются одноразовые и двухразовые тренировки, не считая утренней зарядки (30—40 мин), которая проводится ежедневно. Одноразо-

вые тренировки более интенсивны с повышенными нагрузками в течение всей тренировки. При двухразовых тренировках утром, раздельно в двух подгруппах, проводится более сложная работа над совершенствованием, например тактических вариантов игры. Вечером в командной тренировке — сочетание игровых упражнений с двусторонней игрой или полностью игровая тренировка с определенными индивидуальными и командными задачами.

Примерный план проведения тренировочных занятий волейболистов на УТС по атлетической подготовке

I микроцикл (втягивающий) 3-1

1-й день

День приезда

Тренировка — 17.00–19.00

Легкий бег (по дорожке стадиона) — 2 круга без учета времени и 2 круга по 2 мин 30 с каждый

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 30 мин (общеразвивающие упражнения)

Эстафеты (разные) — 10 мин

Футбол — 2x15 мин

Бассейн — 30 мин (плавание 200 м без учета времени)

2-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе 140 в 1 мин) — 15 мин

Индивидуальная разминка — 15 мин

2-я тренировка. Бег 3 круга по 3 мин

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 30 мин

Скоростная выносливость (пробегание отрезка с хода) — 10 м x 5 = 50 м (скорость на отрезке 2,0 с)

20 м x 5 = 100 м (скорость на отрезке 3,7 с)

30 м x 5 = 150 м (скорость на отрезке 4,8 с)

Футбол 2x15 мин

Бег 2 круга с контрольным временем 4 мин (по дорожке стадиона)

3-я тренировка. Бег — 1 круг без учета времени, 2 круга по 2 мин 30 с каждый

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 20 мин

Круговая тренировка (тренажеры для совершенствования)

ния силовых качеств — с отягощениями) — 8 стадий (один круг) по 10 повторений на станции, контрольное время 8 мин на круг (4260 кг х4 круга=17040 кг)

Легкий бег — 2 круга без учета времени

Бассейн — 30 мин

3-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 20 мин

Индивидуальная разминка — 15 мин

2-я тренировка. Легкий бег 1 круг без учета времени и 2 круга по 2 мин 30 с каждый

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 30 мин

Прыжковая подготовка (прыжки на месте вверх с подтягиванием бедер)

10 прыжков х 5= 50 прыжков

20 прыжков по 5=100 прыжков

30 прыжков по 3= 90 прыжков

240 прыжков

Упражнения с набивными мячами — 30 мин

Бег 3 круга с контрольным временем 6 мин

3-я тренировка. Сауна, массаж

4-й день

Активный отдых.

Индивидуальные нагрузки (теннис, настольный теннис, бадминтон, бассейн, солнечные ванны).

2-й микроцикл (подводящий) 3—1

1-й день

1-я тренировка. Кардиоинтервалометрия

2-я тренировка. Тест-тренировка (2 смены по 8 человек)

3-я тренировка. Бег — 1 круг без учета времени и 2 круга по 2 мин каждый

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 20 мин

Круговая тренировка: 16 станций (один круг) — 6,600 кг (7900х4=31600), 10 повторов на станции, контрольное время 13 мин; 4 круга (после 2 кругов легкий бег 1 круг без времени).

Легкий бег 3 круга без учета времени

Бассейн 30 мин (300 м без учета времени).

2-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин

Индивидуальная разминка — 20 мин

2-я т р е н и р о в к а. Бег — 1 круг без учета времени и 2 круга за 4 мин

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 30 мин

Скоростная выносливость: 10 м x 10 = 100 м (контрольное время 1,9 с) 20 м x 10 = 200 м (контрольное время

3,6 с) 30 м x 5 = $\frac{150}{450}$

(контрольное время 4,6 с)

Баскетбол — 2 x 15 мин

Бег 4 круга, контрольное время 8 мин

3-я т р е н и р о в к а. Легкий бег — 1 круг без времени и 3 круга за 6 мин

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 30 мин

Круговая тренировка — 6 станций (один круг) по 15 повторов на станции (9900x2 круга) контрольное время 16 мин (после двух кругов легкий бег 1 круг без учета времени) + 2 круга по 10 повторов (7900x2) контроль на время 14 мин = 35600

Легкий бег — 3 круга без учета времени

Бассейн — 30 мин (300 м)

3-й день

1-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин

Индивидуальная разминка — 20 мин

2-я т р е н и р о в к а. Легкий бег — 1 круг без учета времени и 2 круга за 4 мин

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 20 мин

Прыжковая выносливость (прыжки на месте вверх с подтягиванием бедер):

10 прыжков x 10 = 100 прыжков

20 прыжков x 10 = 200 прыжков

30 прыжков x 5 = $\frac{150 \text{ прыжков}}{450 \text{ прыжков}}$

Упражнения с набивными мячами — 20 мин

Бег 10 кругов (контрольное время 20 мин), 6 за 12 мин и 4 без времени

Бассейн — 30 мин (200 м)

3-я т р е н и р о в к а. Сауна, массаж

4-й день

Активный отдых

Индивидуальная подготовка (теннис, бадминтон, водные лыжи, солнечные ванны, купание в море — по самочувствию).

3-й микроцикл (ударный) 3—1

1-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин

Индивидуальная разминка—25 мин; бег к морю, метание камней, купание

2-я тренировка. Бег 3 круга (1 — без учета времени и 2 круга за 4 мин)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 20 мин

Скоростная выносливость:

20 м x 10=200 м (контрольное время 1,8 с)

30 м x 10=300 м (контрольное время 3,4 с)

50 м x 5= $\frac{150 \text{ м}}{650 \text{ м}}$ (контрольное время 4,5 с)

Баскетбол (теннис) — 40 мин

Бег — 4 круга, контрольное время 7 мин 30 с

3-я тренировка. Бег — 3 круга (1 круг за 3 мин и 2 круга по 2 мин)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 20 мин

Круговая тренировка: 16 станций, 2 круга по 20 повторов на станции по 12 кг (13850) с контрольным временем 15 мин

После 2 кругов (станций) легкий бег 400 м без учета времени, затем 2 круга по 15 повторов (9000 кг), контрольное время 12 мин=45700 кг

Легкий бег 2 круга без учета времени

Бассейн — 30 мин (350 м)

2-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин

Индивидуальная разминка — 25 мин, бег к морю, метание камней, купание

2-я тренировка. Бег — 3 круга (1 круг за 3 мин и 2 круга по 2 мин)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 20 мин

Прыжковая подготовка:

15 прыжков x 10=150 прыжков

20 прыжков x 8=160 прыжков

30 прыжков x 5=150 прыжков

50 прыжков x 1= 50 прыжков

510 прыжков

Баскетбол (теннис) — 30 мин

Бег 4 круга с контрольным временем 7 мин 30 с
3-я т р е н и р о в к а. Бег 3 круга (1 за 3 мин и 2 круга по 2 мин)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 20 мин

Круговая тренировка: 16 станций; 2 круга по 20 повторов на станции по 12000 кг (13850), с контрольным временем 15 мин; 2 круга по 15 повторов (9000 кг) с контрольным временем 12 мин (после двух кругов легкий бег 400 м без ограничения времени) = 45700 кг

Легкий бег 2 круга без ограничения времени

Бассейн 30 мин (400 м).

3-й день

1-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин

Индивидуальная разминка — 25 мин, бег к морю, метание камней, купание

2-я т р е н и р о в к а. 3 круга (как обычно)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 20 мин

Упражнения с набивными мячами — 20 мин

Скоростная выносливость:

100 м x 1 раз = 100 м (контрольное время 14 с)

200 м x 1 раз = 200 м (контрольное время 30 с)

300 м x 1 раз = 300 м (контрольное время 50 с)

400 м x 1 раз = 400 м (контрольное время 75 с)

1000 м

Баскетбол (теннис) — 2x20 мин

Бассейн — 30 мин (400 м)

3-я т р е н и р о в к а. Сауна, массаж, гидромассаж

4-й день

Мероприятия по восстановлению (массаж, гидромассаж, физиотерапия, солнечные ванны, купание)

Индивидуальная работа с мячами, культурные мероприятия

4-й микроцикл 3—1

1-й день.

1-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин

Индивидуальная разминка — 25 мин, бег к морю, метание камней, купание

2-я т р е н и р о в к а. Бег 3 круга (1 за 3 мин и 2 за 5 мин)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 20 мин

Скоростная выносливость:

20 м x 10 = 200 м (контрольное время 3,2 с)

30 м x 10 = 300 м (контрольное время 4,3 с)

50 м x 3 = 150 м (контрольное время 7,2 с)

100 м x 1 = $\frac{100}{750}$ м (на результат)

Баскетбол; теннис — 20 мин

Технико-тактическая подготовка; смена через 50 мин

3-я т р е н и р о в к а. Бег 3 круга (как обычно)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 15 мин

Технико-тактическая подготовка

Легкий бег 2 круга (без учета времени)

Бассейн — 30 мин (300 м)

2-й день

1-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин

Индивидуальная разминка — 25 мин, бег к морю, метание камней, купание

2-я т р е н и р о в к а. Бег 3 круга (1 за 3 мин и 2 за 2 мин 30 с)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 20 мин

Упражнения с набивными мячами — 20 мин

Волейбол — технико-тактическая подготовка, смена через 50 мин.

Легкий бег — 2 круга по 3 мин за круг

3-я т р е н и р о в к а. Бег — 3 круга (как обычно)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 15 мин

Технико-тактическая подготовка

Легкий бег — 2 круга (без учета времени)

Бассейн — 30 мин (300 м)

3-й день

1-я т р е н и р о в к а. Кардиоинтервалометрия

2-я т р е н и р о в к а. Тест-тренировка (2 группы по 8 человек)

3-я т р е н и р о в к а. Сауна, массаж, гидромассаж

4-й день

Активный отдых: мероприятия по восстановлению (массаж, гидромассаж, физиотерапия, солнечные ванны, купание), индивидуальные занятия с мячом

Теннис

Культурные мероприятия

5-й микроцикл 3—1

1-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 20 мин

Индивидуальная разминка — 30 мин, бег к морю, метание камней, купание

2-я тренировка. Бег — 3 круга (как обычно)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 10 мин

Работа по группам:

— совершенствование техники,

— прыжковая подготовка:

15 прыжков \times 10 = 150 прыжков

20 прыжков \times 10 = 200 прыжков

30 прыжков \times 5 = 150 прыжков

500 прыжков

Баскетбол, теннис — 25 мин

Через 50 мин группы меняются местами

Легкий бег 2 круга (без учета времени)

3-я тренировка. Бег 3 круга (как обычно)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 15 мин

Технико-тактическая подготовка

Легкий бег — 2 круга (без учета времени)

Бассейн — 30 мин (300 м)

2-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 20 мин

Индивидуальная разминка — 30 мин, бег к морю, метание камней, купание

2-я тренировка. Бег — 3 круга (как обычно)

Индивидуальная разминка — 10 мин

Общая разминка — 10 мин

Работа по группам:

— совершенствование техники,

— скоростно-силовая подготовка

8 станций — 2 круга по 15 повторов на станции (6000 кг), контрольное время — 8 мин

2 круга по 10 повторов на станции (4000 кг)

Всего 20000

Контрольное время 6 мин

После 2 кругов легкий бег 400 м (без учета времени)

Пауза между кругами 5 мин

Через 50 мин группы меняются местами

Легкий бег 2 круга (без учета времени)

3-я тренировка. Бег — 3 круга (как обычно)
Индивидуальная разминка — 10 мин
Общая разминка — 15 мин
Технико-тактическая подготовка
Легкий бег — 2 круга (без ограничения времени)
Бассейн — 30 мин (300 м)

3-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 20 мин
Индивидуальная разминка — 30 мин, бег к морю
2-я тренировка. Бег 3 круга (как обычно)
Индивидуальная разминка — 10 мин
Общая разминка — 15 мин
Интегральная тренировка (игровые упражнения и двусторонние игры)
Легкий бег 2 круга (без времени)
3-я тренировка. Сауна, массаж, гидромассаж.

4-й день

Восстановительные мероприятия (солнечные ванны, купание).
Баскетбол, теннис и др.
Отъезд участников.

Примерный план проведения тренировочных занятий волейболистов на УТС по атлетической и технико-тактической подготовке

1-й микроцикл. 3—1

1-й день

День приезда

2-й день

1-я тренировка — кардиоинтервалометрия
2-я тренировка — тест-тренировка (2 группы по 8 человек)
Бег 3 круга (первый без учета времени и 2 круга по 2 мин)
Индивидуальная разминка — 10 мин
Общая разминка — 10 мин
Круговая тренировка — 16 станций x 10 повторов, контрольное время — 16 мин на круг, общий вес отягощений за круг 6600 кг x 3 круга. Легкий бег без времени — 2 круга

3-й день

1-я тренировка — легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 20 мин
Индивидуальная разминка — 25 мин
2-я тренировка. Бег 2 круга без времени и 3 круга x 2 мин

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин. Броски набивного мяча — 1 кг (4 серии по 15 бросков на расстояние 10–12 м), эстафета, футбол 2 x 20 мин

3-я т р е н и р о в к а. Бег 2 и 3 круга (как обычно); индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин, круговая тренировка — 16 станций x 10 повторов, контрольное время — 16 мин; вес отягощений — 6600 кг на круг x 4 круга. Бег 6 кругов с контрольным временем — 12 мин.

4-й день

1-я т р е н и р о в к а — легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин,

индивидуальная разминка — 30 мин

2-я т р е н и р о в к а. Бег 2 и 3 круга (как обычно).

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Скоростная выносливость (пробегание отрезков с хода):

10x10 м (из 2 с); 10x15 м (из 3 с), 5x20 м (из 3,2 с) — 350 м

П р и м е ч а н и е: бежать четверками, время фиксируется по последнему.

Футбол 2x20 мин.

3-я т р е н и р о в к а — по технико-тактической подготовке. Сауна.

5-й день

Мероприятия по восстановлению (массаж, гидромассаж, физиотерапия).

Индивидуальные нагрузки (теннис, настольный теннис, бадминтон)

Культурные мероприятия

2-й микроцикл. 3-1

1-й день

1-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин, индивидуальная разминка — 30 мин

2-я т р е н и р о в к а. Бег 2 и 3 круга (как обычно)

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Скоростно-силовая (прыжковая) подготовка:

10 x 10 м — прыжки с ноги на ногу,

10 x 20 м — прыжки на двух ногах,

5 x 30 м — прыжки с ноги на ногу.

Всего 450 м

Футбол 2 x 20 мин

3-я тренировка. Бег 1 круг без времени и 4 круга по 2 мин за круг

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Совершенствование технических приемов

Бассейн — 200 м без контроля времени

2-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин. Индивидуальная разминка — 35 мин

2-я тренировка. Бег 1 и 3 круга (как обычно). Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Скоростная выносливость (отрезки с хода): 10 x 10 м (на 2 с), 10 x 20 м (из 3,2 с), 5 x 30 м (из 4,3 с).

Всего 450 м

Футбол 2 x 20 мин

3-я тренировка. Бег 1 и 4 круга (как обычно). Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин. Круговая тренировка: 16 станций x 15 повторов, контроль 15 мин, вес отягощений на круг 9000 кг x 4 круга

Бег 6 кругов с контрольным временем 12 мин

Бассейн 300 м (без учета времени)

3-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин, индивидуальная разминка — 35 мин

2-я тренировка. Бег 1 и 4 круга (как обычно). Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин.

Совершенствование технических приемов

Бег 16 кругов с контрольным временем 25 мин

3-я тренировка. По технико-тактической подготовке

Сауна

4-й день

Мероприятия по восстановлению (массаж, гидромассаж, физиотерапия)

Индивидуальные нагрузки

Культурные мероприятия и активный отдых

3-й микроцикл. 3—1

1-й день

1-я тренировка (как обычно)

2-я тренировка. Бег 1 круг без времени и 3 круга (контроль 6 мин)

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Круговая тренировка — 16 станций по 15 повторов, контрольное время 15 мин, 9000 кг на круг x 4 круга

Легкий бег 4 круга без учета времени

3-я тренировка. Бег 1 и 3 круга (как обычно), индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Совершенствование технико-тактического мастерства

Бег 4 круга с контрольным временем 6 мин 30 с

Бассейн 350 м без учета времени

2-й день

1-я тренировка (как обычно)

2-я тренировка. Бег 1 и 3 круга (как обычно), индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Прыжковая подготовка: 10 x 10 м, 10 x 20 м

10 x 30 м = 600 м

Футбол — 2 x 20 мин

3-я тренировка. Бег 1 и 3 круга (как обычно). Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Круговая тренировка — 16 станций x 20 повторов, контроль 17 мин, вес отягощений 12000 кг на круг x 4 круга

Бег 4 круга с контрольным временем 6 мин

Бассейн — 350 м без учета времени

3-й день

1-я тренировка (как обычно)

2-я тренировка. Бег 1 и 3 круга (как обычно). Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Двусторонняя игра

Бег 6 кругов с контролем — 10 мин

3-я тренировка. По технико-тактической подготовке

Сауна

4-й день

Мероприятия по восстановлению

Индивидуальные нагрузки. Культурные мероприятия, активный отдых.

4-й микроцикл. 5-1

1-й день

1-я тренировка — кардиоинтервалометрия

2-я тренировка. Тест-тренировка (по сменам)

3-я тренировка. Бег 1 и 3 круга (как обычно).

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Круговая тренировка: 16 станций, 15 повторов, 15 повторов х 2 круга, 20 повторов х 2 круга при 15 повторах, контроль 12 мин; при 20 повторах — 14 мин. Вес отягощений при 15 повторах — 12000 кг, при 20 повторах — 16000 кг на круг

Бег 4 круга с контролем 6 мин

Бассейн 300 м без учета времени

2-й день

1-я тренировка (как обычно)

2-я тренировка. Бег 1 и 3 круга (как обычно).

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Скоростная выносливость (отрезки с хода): 10х20 м (из 3 с) 5х30 м (из 4,5 с), 5х50 м (из 7,5 с), 1х100 м (из 14 с)=700 м

Футбол 2х20 мин

3-я тренировка

1 круг без времени и 2 круга по 2 мин на круг

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Совершенствование технико-тактического мастерства

Бег 4 круга с контролем времени — 6 мин

Бассейн — 300 м без учета времени

3-й день

1-я тренировка (как обычно)

2-я тренировка. Бег 1 и 2 круга (как обычно), индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Прыжковая подготовка (прыжки в длину): 10х10 прыжков: 8х20 прыжков, 4х30 прыжков, 2х50 прыжков = 480 прыжков.

Футбол — 2х30 мин

3-я тренировка. Бег 1 и 2 круга (как обычно).

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин.

Совершенствование технико-тактической подготовленности

Бег 4 круга с контролем 6 мин

Бассейн 300 м без учета времени

4-й день

1-я тренировка (как обычно)

2-я тренировка. Бег 1 и 2 круга (как обычно)

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин.

Скоростная выносливость (отрезки с хода): 1x100 м (из 14,5 с), 1x200 м (из 33 с), 1x300 м (из 51 с), 1x40 м (из 75 с) = 1000 м.

Футбол — 2x20 мин

3-я тренировка. Двусторонняя игра

Сауна

5-день

1-я тренировка (как обычно)

2-я тренировка. Бег 1 и 2 круга (как обычно).

Индивидуальная разминка — 10 мин, общая разминка — 20 мин

Футбол — 2x20 мин

Бассейн 300 м без учета времени

Прыжковая подготовка: 10x10 прыжков (с вариантами), 9x20 прыжков, 4x30 прыжков, 2x50 прыжков = 500 прыжков

3-я тренировка. Двусторонняя игра.

Отъезд участников.

Примерный план проведения тренировочных занятий волейболистов на учебно-тренировочном сборе по технико-тактической подготовке

1-й микроцикл. 3—1

1-й день

Приезд участников

1-я тренировка. Техничко-тактическая подготовка.

2-й день

1-я тренировка — кардиоинтервалометрия

2-я тренировка — тест-тренировка (два состава)

3-я тренировка — технико-тактическая подготовка

3-й день

1-я тренировка. Легкий бег — 20 мин, самостоятельная разминка — 30 мин

2-я тренировка. Бег 2 круга по 2 мин 30 с. Общая разминка — 20 мин.

Эстафеты (разные) — 20 мин

Круговая тренировка — 65 мин (по специальному плану)

Легкий бег — 10 мин

3-я тренировка. Техничко-тактическая подготовка.

Сауна.

4-й день (день отдыха)

Активный отдых (теннис, настольный теннис, солнечные ванны, плавание, культурные мероприятия).

2-й микроцикл. 3-1

1-я тренировка. Легкий бег — 25 мин. Индивидуальная разминка — 25 мин

2-я тренировка. Бег 2 круга по 2 мин 30 с. Общая разминка — 20 мин

Эстафеты разные — 20 мин

Скоростная выносливость — 10x10 м; 10x20 м; 5x30 м

Футбол — 2x20 мин

3-я тренировка. Интегральная подготовка (игры по заданию)

2-й день

1-я тренировка. Легкий бег — 25 мин. Разминка — 25 мин.

2-я тренировка. Совершенствование технической подготовки (2 смены)

3-я тренировка. Интегральная подготовка (игры по заданию)

3-й день

1-я тренировка. Легкий бег — 20 мин. Разминка — 30 мин.

2-я тренировка. Совершенствование технической подготовки (2 смены)

3-я тренировка. Контрольная игра

Восстановительные мероприятия (сауна, массаж, гидромассаж)

4-й день — день отдыха

Активный отдых (бадминтон, теннис, настольный теннис, солнечные ванны, плавание, культурные мероприятия)

3-й микроцикл. 3-1

1-й день

1-я тренировка. Разминка — 40 мин

2-я тренировка. Совершенствование технико-тактической подготовки. (2 состава)

3-я тренировка. Техничко-тактическая подготовка

2-день

1-я тренировка. Разминка — 40 мин

2-я тренировка. Техничко-тактическая подготовка

3-я тренировка. Контрольная игра

3-й день

1-я тренировка. Разминка — 40 мин.

2-я тренировка Интегральная подготовка.

3-я тренировка. Сауна, восстановительные мероприятия.

4-й день — день отдыха

Культурные мероприятия.

Отъезд участников.

Примерный план учебно-тренировочного сбора по интегральной подготовке и участия в соревнованиях

1-й микроцикл. 3-1

1-й день — день приезда

1-я тренировка — тренировка по СФП

2-й день

1-я тренировка — легкий бег, самостоятельная разминка

2-я тренировка — совершенствование технических приемов

3-я тренировка — совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий

3-й день

1-я тренировка — легкий бег, самостоятельная разминка

2-я тренировка — совершенствование технических приемов

3-я тренировка — сауна, восстановительные мероприятия

4-й день

Активный отдых, восстановительные мероприятия, индивидуальные занятия (по самочувствию и назначению тренера), культурные мероприятия

2-й микроцикл. 3-1

1-й день

1-я тренировка — кардиоинтервалометрия

2-я тренировка — тест-тренировка (по группам)

3-я тренировка — игровая подготовка

2-й день

1-я тренировка — легкий бег, самостоятельная разминка

2-я тренировка — совершенствование технико-тактического мастерства (по группам)

3-я тренировка — игровая подготовка

3-й день

1-я тренировка — легкий бег, самостоятельная разминка

2-я тренировка — технико-тактическая подготовка

3-я тренировка — сауна, восстановительные мероприятия.

4-й день

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

Культурные мероприятия.

3-й микроцикл. 3—1

1-й день

1-я тренировка — самостоятельная разминка

2-я тренировка — совершенствование технико-тактического мастерства (по группам)

3-я тренировка — контрольная игра

2-й день

1-я тренировка — самостоятельная разминка

2-я тренировка — совершенствование технико-тактического мастерства (по группам)

3-я тренировка — контрольная игра

3-й день

1-я тренировка — самостоятельная разминка

2-я тренировка — совершенствование технико-тактического мастерства

3-я тренировка — сауна, восстановительные мероприятия.

4-й день

Переезд для участия в товарищеских матчах.

Культурные мероприятия

4-й микроцикл. 3—1

1-й день

1-я тренировка — самостоятельная разминка

2-я тренировка — совершенствование технико-тактического мастерства

3-я тренировка — интегральная подготовка.

2-й день

1-я тренировка — предигровая разминка

2-я тренировка — товарищеский матч

3-й день

1-я тренировка — предигровая разминка

2-я тренировка — товарищеский матч

4-й день

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

Культурные мероприятия.

5-й микроцикл. 3—1

1-й день

1-я тренировка — совершенствование технико-тактического мастерства

2-я тренировка — совершенствование тактического мастерства.

2-й день

1-я тренировка — предигровая разминка

2-я тренировка — товарищеский матч

3-й день

1-я тренировка — предигровая разминка

2-я тренировка — товарищеский матч

4-й день

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

Культурные мероприятия.

6-й микроцикл. 3—1

1-й день

Утро — предигровая разминка

День — установка на игру

Вечер — участие в соревнованиях

2-й день

Утро — предигровая разминка

День — установка на игру

Вечер — участие в соревнованиях

3-й день

Утро — предигровая разминка

День — установка на игру

Вечер — участие в соревнованиях

4-й день

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

Культурные мероприятия. Легкая тренировка с мячами (по самочувствию и назначению тренера).

7-й микроцикл. 3—1

1-й день

Утро — предигровая разминка

День — установка на игру

Вечер — участие в соревнованиях

2-й день

Утро — предигровая разминка

День — установка на игру

Вечер — участие в соревнованиях

3-й день

Утро — предигровая разминка

День — установка на игру
Вечер — участие в соревнованиях
Отъезд участников

Примерный план проведения мезоцикла подготовки и участия в соревнованиях

1-й микроцикл 4-1

1-й день

Приезд участников.

Тренировка.

Легкий бег — 3 круга. Индивидуальная разминка — 20 мин.

Общая разминка — 20 мин, баскетбол — 2x30 мин, легкий бег — 2 круга

2-й день

1-я т р е н и р о в к а. Бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 20 мин. Индивидуальная разминка — 20 мин.

2-я т р е н и р о в к а. Легкий бег — 3 круга (один без времени и два — по 2 м круг).

Индивидуальная разминка — 15 мин. Общая разминка — 30 мин.

Скоростная выносливость (отрезки с хода)

10 м x 10 (по 1,8 с)

20 м x 10 (по 3,0 с)

30 м x 5 (по 4 с)

Итого 450 м

Совершенствование технико-тактических приемов.

3-я т р е н и р о в к а. Бег 3 круга (как обычно). Индивидуальная разминка — 20 мин.

Общая разминка — 30 мин.

Круговая тренировка — 16 станций x 4 круга по 10 повторов на станции, контроль 16 мин на круг. Интервалы между 1 и 2 кругами — 3 мин. После второго круга легкий бег — 400 м без учета времени, между 3 и 4 кругами — 3 мин (общий вес отягощений за круг — 6600 кг).

Легкий бег 2 круга без учета времени.

3-й день

1-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин

Индивидуальная разминка — 20 мин

2-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (как обычно)

Индивидуальная разминка — 15 мин, общая разминка — 30 мин

Прыжковая подготовка:

10x10 прыжков (с ноги на ногу и т. д.)

10x20 прыжков (с вариантами)

5x30 прыжков (с вариантами)

Всего 450 прыжков

Совершенствование групповых и командных тактических действий.

3-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (как обычно)

Индивидуальная разминка — 20 мин. Общая разминка — 30 мин.

Круговая тренировка: 16 станций x 4 круга, по 15 повторов на станции, контроль 16 мин на круг. Интервалы как на предыдущей круговой тренировке.

Легкий бег — 2 круга без учета времени (общий вес отягощений 10000 кг за круг)

4-й день

1-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин

Индивидуальная разминка — 20 мин

2-я т р е н и р о в к а.

Легкий бег (как обычно)

Индивидуальная разминка — 20 мин. Общая разминка — 30 мин.

Скоростная выносливость:

20 м x 10 (по 3 с)

30 м x 5 (по 5 с)

100 м x 1 (из 14 с)

Итого 650 м

Совершенствование технических приемов.

3-я т р е н и р о в к а. Двусторонняя игра.

Сауна, массаж, гидромассаж

5-й день

Мероприятия по восстановлению. Индивидуальная тренировка по желанию и рекомендациям тренеров.

Культурная программа и активный отдых.

2-й микроцикл 4—1.

1-й день

1-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин

Индивидуальная разминка — 20 мин

2-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (как обычно)

Индивидуальная разминка — 20 мин. Общая разминка — 30 мин

Прыжковая подготовка:

10x10 прыжков в длину (с вариантами)

10x20 прыжков в длину (с вариантами)

3x30 прыжков в длину (с вариантами)

1x50 прыжков в длину (с вариантами)

Итого 440 прыжков

Совершенствование групповых тактических действий

3-я тренировка. Легкий бег (как обычно).

Индивидуальная разминка — 20 мин.

Совершенствование технико-тактического мастерства.

2-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин. Индивидуальная разминка — 20 мин.

2-я тренировка. Легкий бег (как обычно). Индивидуальная разминка — 20 мин, общая разминка

— 30 мин

Скоростная выносливость:

1 x 100 м (из 14,5 с)

1 x 200 м (из 33 с)

1 x 300 м (из 51 с)

1 x 400 м (из 75 с)

Итого 1000 м

Совершенствование командных тактических действий

3-я тренировка. Легкий бег (как обычно).

Индивидуальная разминка — 20 мин

Совершенствование технико-тактического мастерства по индивидуальным планам

3-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 25 мин. Индивидуальная разминка — 20 мин.

2-я тренировка. Легкий бег (как обычно).

Индивидуальная разминка — 20 мин

Совершенствование технико-тактического мастерства

3-я тренировка. Легкий бег (как обычно).

Индивидуальная разминка — 15 мин, общая разминка — 20 мин. Двусторонняя игра

4-й день

1-я тренировка. Легкий бег (на пульсе до 140 в 1 мин) — 20 мин. Индивидуальная разминка — 25 мин

2-я тренировка. Двусторонняя игра составов «А» и «Б»

3-я тренировка — тактическая подготовка.

Сауна, массаж, гидромассаж

5-й день

Мероприятия по восстановлению. Индивидуальные тренировки по желанию и рекомендациям тренеров.

Культурная программа и активный отдых

3-й микроцикл. 3—1

1-й день

1-я т р е н и р о в к а. Бег 20 мин. Индивидуальная разминка — 25 мин

2-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (как обычно). Индивидуальная разминка — 20 мин, общая разминка — 20 мин

Работа с набивными мячами — 50 мин

Совершенствование технических приемов по индивидуальным планам.

3-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (как обычно). Индивидуальная разминка — 20 мин

Совершенствование технико-тактического мастерства
Двусторонняя игра.

2-й день

1-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (как обычно). Индивидуальная разминка — 20 мин

Совершенствование технико-тактического мастерства

Легкий бег 2 круга без учета времени

2-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (как обычно). Индивидуальная разминка — 20 мин

Тренировка по тактике и двусторонняя игра

Легкий бег 2 круга без учета времени

3-й день

1-я т р е н и р о в к а. Легкий бег (как обычно). Индивидуальная разминка — 20 мин

2-я т р е н и р о в к а — двусторонняя игра.

Сауна, массаж, гидромассаж.

4-й день

Восстановительные мероприятия.

Культурная программа и активный отдых.

Участие в соревнованиях

1-й день

1-я т р е н и р о в к а. Прогулка с включением легких пробежек и общеразвивающих упражнений

2-я т р е н и р о в к а. Интегральная подготовка в зале соревнований

2-й день

1-я т р е н и р о в к а. Предигровая тренировка

Установка на игру с командой соперников

Участие в соревнованиях

3-й день

1-я т р е н и р о в к а. Предигровая тренировка

Установка на игру с командой

Участие в соревнованиях

4-й день

1-я т р е н и р о в к а. Установка на игру с командой

Участие в соревнованиях

5-й день

Легкая разминка до 1 ч

Культурная программа и активный отдых.

6-й день

1-я т р е н и р о в к а. Предигровая тренировка

Установка на игру с командой

Участие в соревнованиях

7-й день

1-я т р е н и р о в к а. Предигровая тренировка

Установка на игру с командой

Участие в соревнованиях

Закрытие соревнований

МЕТОДЫ И СОДЕРЖАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ

В современном волейболе многие компоненты, из которых складывается тренировочный процесс, достигли своего максимального развития (практически уже почти нельзя увеличить время тренировок, объем нагрузок и т. д.). В связи с этим идет активный поиск новых форм организации тренировочного процесса и методов в подготовке волейболистов высокой квалификации.

Спортивные достижения в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и прежде всего соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Знание анатомо-физиологических особенностей и психологического склада спортсмена позволяют найти собственный комплекс приемов и способов наиболее рационального действия, которое обеспечивает ему успех. Умение выявить индивидуальность волейболиста и наиболее эффективно использовать ее в процессе подготовки и на соревнованиях — одна из важнейших педагогических задач тренерской деятельности. В этом направлении очень перспективна индивидуализация в спортивной тренировке.

Необходимость индивидуализации учебно-тренировочного процесса неоднократно подчеркивалась в исследованиях отечественных и зарубежных специалистов. Однако в теории и методике спортивных игр вопрос об индивидуальной подготовке раскрыт в недостаточной степени. Существующие рекомендации по индивидуальной тренировке спортсменов-игровиков не вполне обоснованы с теоретической точки зрения, поэтому их практическое применение ограничено.

Методика индивидуальной подготовки волейболистов высокой квалификации по существу не разработана, и тренеры, занимающиеся с командами, не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по индивидуализации тренировочного процесса с учетом физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Проблема индивидуализации — одна из наиболее сложных проблем, с которыми сталкиваются представители многих дисциплин, изучающих человека: антропологи, физиологи, биохимики, психологи, педагоги, представители теории спортивной тренировки.

Эта проблема многогранна. Интерес, который она вызывает, определяется прежде всего громадным практическим значением вопросов индивидуального подхода, с которыми приходится сталкиваться и другим специалистам, связанным с деятельностью человека.

Латинское слово «individuum» (индивидуум) в буквальном значении выражает то, что не подлежит больше делению. Индивидуальность человека проявляется чрезвычайно разнообразно. Практически все морфологические, биохимические, физиологические, психологические показатели, которые можно зарегистрировать у того или иного субъекта, могут послужить основой для его различения с другими подопытными.

Особый интерес представляет классификация тех признаков, на основе которых могут быть определены индивидуальные различия спортсменов. В спортивно-педагогической литературе многократно отмечалась необходимость учета индивидуальных особенностей занимающихся. Однако не указывалось, какие именно индивидуальные различия должны быть в первую очередь приняты во внимание.

Некоторые авторы представили классификацию психических особенностей спортсменов, которую они рекомендуют при отборе кандидатов в команду.

Выделяют три стороны индивидуальности психики:

— особенности личности спортсмена (интерес, отношение к труду, к окружающим, к себе, приспособляемость к новым условиям жизни и деятельности, излюбленная форма проведения досуга и т. п.);

— уровень развития волевых качеств (смелость и решительность, настойчивость и упорство, целеустремленность, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность и их проявление в меняющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности и т. п.);

— показатели устойчивости психики в процессе соревнований (умение настраиваться на борьбу, выложиться, способность к обоснованному риску, жестким действиям, характер сна в первый и последний дни соревнований и т. п.).

Пытаясь создать более обобщенную классификацию, авторы выделяют три основных направления систематизации индивидуальных особенностей занимающихся:

— оценка уровня физического развития (длина и масса тела, периметр грудной клетки, жизненная емкость легких и т. п.);

— уровень физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость и ловкость);

— психологические характеристики (настойчивость, решительность, выдержка и т. п.).

Предполагалось деление индивидуальных особенностей спортсменов по основным компонентам спортивной подготовки: технической; физической; тактической; теоретической; морально-волевой, в том числе и эстетической подготовленности.

В качестве индивидуальных отмечают особенности телосложения, особенности физической подготовленности, функциональные особенности организма, психологические особенности; особенности переносимости тренировочных нагрузок.

Таким образом, индивидуализацию в спорте подчас трактуют как тренировку, осуществляемую с учетом отдельных характеристик спортсмена — психофизических, морфологических, функциональных и т.п.

Подобный подход оказал положительное влияние на решение частных задач индивидуализации в процессе обучения и воспитания спортсменов различной квали-

фикации. Однако в подготовке спортсменов высокой квалификации недостаточно учитывать индивидуальную адаптацию к тренировочным нагрузкам. Не менее важно знать, насколько целесообразны выполняемые тренировочные задания для роста мастерства.

Подготовка спортсменов высшей квалификации является центральным вопросом в науке о спорте. Как показывает анализ, в его разработке можно с определенной долей условности выделить три периода. Первый характеризуется активным обобщением эмпирического опыта, накопленного в практике, анализом спорта с позиции педагогики, медицины, физиологии, психологии и других наук. Второй отмечен осознанием специалистами того, что спортивный результат не только зависит от качества тренировки, но и определяется другими факторами, такими, как отбор, материально-техническое обеспечение, квалификация тренеров и т.п. Эта точка зрения отражена в работах, авторы которых в качестве предмета исследования науки о спорте предлагают рассматривать не саму тренировку, а систему подготовки как более широкий процесс.

И, наконец, третий период разработки проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации характеризуется проникновением в науку о спорте системных воззрений, активного использования достижений кибернетики и других наук. Специалистам спорта удалось увидеть связь между явлениями, изучаемыми кибернетикой, физиологией, психологией, наукой о спорте. Дело в том, что все перечисленные науки исследуют процессы управления сложными системами, которые функционируют на принципах кольцевых связей и на основе моделей будущего результата. Это позволило внедрить в исследовательскую практику спорта подходы, используемые в смежных науках.

Таким образом, во взглядах на процесс подготовки спортсменов высшей квалификации центральное звено, безусловно, занимает проблема индивидуализации.

Высший результат в спорте — явление уникальное. Подготовка к нему требует каждый раз поиска новых путей. Трансформация общих закономерностей развития высшего спортивного мастерства через призму индивидуальных особенностей спортсмена — задача чрезвычайно трудная и недостаточно научно разработанная. С необходимостью индивидуального подхода тренеры сталкиваются не только на тренировках, но и при осуществлении отбора, в соревнованиях, во время реализа-

ции восстановительных мероприятий. Строгая индивидуализация требуется и в воспитательной работе. Поэтому вопросы индивидуализации при подготовке спортсменов высшей квалификации считаются наиболее сложными и актуальными.

В теории физического воспитания принцип индивидуализации рассматривают сопряженно с принципом доступности. При занятиях физическими упражнениями следует учитывать как возможности спортсменов, так и трудность предлагаемых им упражнений.

Пристальное внимание специалистов к индивидуальным характеристикам занимающихся позволило решить ряд частных вопросов индивидуализации в ходе совершенствования техники и тактики в различных видах спорта.

При индивидуализации в ходе подготовки спортсменов высшей квалификации недостаточно контролировать только трудность применяемых упражнений. Необходимо учитывать также и их целесообразность.

Вопросы индивидуального подхода к спортсменам-игровикам рассматриваются в специальной литературе. Предлагается осуществлять индивидуальную подготовку футболистов на базе совершенствования относительно сильно развитых качеств. Однако подчеркивается, что, раскрывая и определенно развивая природную физическую одаренность футболиста, необходимо также определить не только сильные стороны и талант, но и слабые качества.

Некоторые авторы предлагают профилировать и дифференцировать подготовку баскетболистов в соответствии с выполняемыми игровыми функциями в команде. При этом рекомендуется акцентировать внимание на систематической индивидуальной технической подготовке.

В более поздних работах приводится методика составления индивидуальных тренировочных планов баскетболистов. В них показывается, что в коллективной тренировке индивидуализация осуществляется путем выделения определенного времени для совершенствования различных сторон подготовленности каждого спортсмена.

Как показывает анализ литературы по одному вопросу, исследователи подчеркивают важность и необходимость индивидуального подхода к спортсменам-игровикам. Однако пути и формы индивидуализации тренировочного процесса, кроме выделения определенного вре-

мени в рамках общеконандной тренировки, не указываются.

На наш взгляд, наиболее сложной проблемой в теории и практике спортивных игр является преодоление указанного специфического противоречия, которое заключается в необходимости индивидуальной тренировки в условиях тренировки команды.

В некоторых работах отмечаются следующие формы индивидуальной подготовки в игровых видах спорта:

- индивидуальная тренировка под руководством тренера;
- самостоятельная тренировка как часть самоподготовки.

Возможны также разновидности индивидуальной тренировки под руководством тренера:

- проведение индивидуальным методом части командной тренировки;
- индивидуальная тренировка, в которой участвует вся команда (или группа);
- индивидуальная тренировка, в которой участвует часть команды (или группы);
- индивидуальная тренировка с отдельными игроками.

В практике тренировочного процесса имеются и другие формы индивидуальной подготовки.

1. Игрок тренируется самостоятельно по рекомендации тренера.

2. При наличии идентичных ошибок (недостатков) у нескольких игроков их распределяют на группы по 2—4, в которых они отрабатывают и совершенствуют один и тот же прием.

3. Группа из 2—3 игроков, имеющих разные недостатки, тренируется вместе (например, один исполняет передачу, а другой — нападающие удары).

4. Спортсмены, отстающие в отдельных компонентах игры, тренируются вместе с квалифицированными игроками.

5. Игроки тренируются по функциям, выполняемым в команде (связующие, нападающие), отрабатывают отдельные игровые связки и комбинации.

6. На тренировочных и товарищеских играх отдельные игроки получают и выполняют конкретные индивидуальные задания.

Из приведенных выше данных можно сделать вывод, что резервы, необходимые для оптимизации тренировочного процесса и повышения спортивного мастер-

ства, имеются, в частности, на пути детальной разработки средств и методов индивидуализации общекомандной тренировки.

Вопросы индивидуального подхода при обучении и совершенствовании в волейболе затрагиваются в работах по технической и тактической подготовке. Авторы рассматривают в основном общие положения об учете индивидуальных особенностей при обучении и совершенствовании волейболистов. Лишь в некоторых методических рекомендациях ставятся задачи, которые может решать тренировка по индивидуальному заданию:

- развивает лучшие качества волейболиста с учетом индивидуальных особенностей выполнения технических приемов без нарушения структуры движения;

- дает возможность определить и ликвидировать имеющиеся недостатки в технике выполнения того или иного приема;

- развивает творческую инициативу игроков, способствуя более сознательному освоению процесса;

- индивидуальная тренировка представляет возможность игроку тренироваться самостоятельно, без учебной группы;

- позволяет планировать и дозировать нагрузки в зависимости от состояния и степени тренированности;

- дает возможность выполнять технические приемы, одновременно применяя общефизические упражнения на развитие определенных мышечных групп.

Как показали результаты, индивидуальная подготовка способствует улучшению технического мастерства и имеет свои преимущества:

- игрок имеет возможность многократно выполнять прием, затрачивая меньший объем времени;

- позволяет специализировать задачи тренировки и исправлять конкретные недостатки в технике;

- создаются условия для выполнения технических приемов, в которых эти приемы выполняются и зависят от возможностей самого игрока;

- данные формы тренировочных занятий можно применять на различных этапах подготовки.

Различают следующие группы упражнений для ведения индивидуальной тренировки: имитационные, индивидуальные с мячом (без мяча) и упражнения с партнером.

Индивидуальная подготовка рассматривается как целенаправленное совершенствование спортивного мастерства волейболистов с учетом его индивидуальных осо-

бенностей, функциональных возможностей и способностей организма. Эффект индивидуального тренировочного процесса зависит от научно обоснованного управления тренировочным процессом. К основным функциям управления спортивной подготовкой относятся планирование, организация, контроль и учет. Все эти функции взаимосвязаны и взаимодействуют, организуя замкнутую цепь, обеспечивая цикличность и непрерывность управления.

Получение необходимой информации о состоянии управляемой системы возможно при наличии определенного аппарата управления — педагогического контроля — основного средства получения информации о деятельности и состоянии спортсменов.

Объектом контроля в спортивной тренировке являются соревновательная деятельность, тренировочные нагрузки, состояние спортсмена, техника упражнений, особенности поведения.

В зависимости от длительности промежутков времени, необходимых для перехода из одного состояния в другое целесообразно различать три этапа состояния спортсменов:

— перманентное, сохраняющееся длительный период по мере роста спортивного мастерства, в зависимости от уровня спортивной формы;

— текущее состояние, изменяющееся день ото дня под влиянием тренировочных нагрузок, в зависимости от их объема, интенсивности, направленности;

— оперативные состояния, изменяющиеся в процессе тренировочного занятия под влиянием однократных нагрузок.

Необходимость выделения данных состояний объясняется тем, что средство педагогического контроля, а также методы и состав контрольных тестов, используемых для оценки состояний в каждом из указанных случаев, существенно различаются.

В связи с этим следует выделить три формы педагогического контроля за состоянием спортсмена:

— оперативный, позволяющий дать экспресс-оценку состояния спортсмена в данный момент;

— текущий, основная задача которого определение повседневных изменений состояния спортсмена;

— этапный, цель которого оценка перманентного состояния.

Наиболее разработана этапная и текущая формы контроля.

Оперативная форма контроля используется меньше. На наш взгляд, это связано, в первую очередь, с недостаточной разработкой экспресс-методов для оценки состояния спортсмена в процессе учебно-тренировочного занятия, не нарушающих его ход. В практической работе с тренерами осуществляется оперативный контроль в форме педагогических наблюдений за поведением спортсмена, внешними признаками его реакции на выполняемую нагрузку, а также за техникой выполнения.

Естественно, качественная сторона подобного контроля зависит в основном от педагогического мастерства тренера. Необходимо отметить, что мнения специалистов об определении этапного и текущего контроля за перманентными и текущими состояниями идентичны. Однако содержание данных форм контроля интерпретируется по-разному. Данное положение приводит к различным взглядам на сроки и организацию этих форм контроля.

Мнения о сроках проведения этапного контроля довольно разноречивы. Предполагается различная периодичность этапных обследований — от 2—5 микроциклов до полугода и одного года.

Основная задача текущего контроля — сбор и анализ информации, необходимой для текущего планирования, определение величины повседневных колебаний в состоянии спортсмена, обусловленных разной степенью восстановления после предшествующей тренировочной нагрузки, эмоциональными возбуждениями и т. п. Текущий контроль необходимо проводить либо утром после сна, либо перед началом тренировочного занятия и по его результатам корректировать план заданий. С его помощью оценивают срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий.

В последнее время довольно часто высказываются мнения о необходимости комплексного контроля, позволяющего получить более полную и точную информацию об исследуемом объекте. Одни авторы под комплексным контролем подразумевают контроль за уровнем и состоянием подготовленности спортсмена на основе комплекса показателей, полученных специалистами различного профиля (педагоги, врачи, физиологи, биохимики и т. д.) и позволяющих тренеру принимать решения по организации процесса тренировки.

Другие под комплексным контролем понимают такой вид контроля, который по существу содержания основан на комплексном использовании методов этап-

ного, текущего и оперативного состояния двигательной функции спортсменов в границах однократного обследования. Обе точки зрения не противоречат друг другу. Они позволяют получить комплексную информацию о состоянии подготовленности спортсменов и соответствуют целям проводимых исследований. Всякий процесс начинается с измерения, который позволяет делать заключение об эффективности тренировки. Для осуществления контроля применяются определенные средства и методы — контрольные испытания и тесты. Среди тестов, используемых для определения уровня тренированности спортсменов, различают:

- тесты функционального исследования сердечно-сосудистой системы;
- антропометрические измерения для определения зависимостей спортивных достижений от телосложения;
- тесты для исследования двигательной работоспособности;
- тесты для исследования двигательных качеств;
- тесты для определения технической и тактической подготовленности;
- тесты для определения психических и волевых качеств.

В спортивной практике выделяют две основные группы тестов: для определения общей и специальной тренированности. Тесты характеризуются научной аутентичностью, критериями которой являются надежность и информативность.

Наиболее информативными показателями для контроля за уровнем подготовленности высококвалифицированных волейболистов, характеризующими субъективную оценку состояния, являются точность регуляции движений, направленных двигательных установок, быстрота, специальная физическая подготовленность, результативность соревновательной деятельности.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДАХ МАСТЕРОВ

При анализе установлено, что занятия по индивидуальной подготовке игроков проводились главным образом в командных тренировках, за редким исключением в группах. Индивидуальные задания в основном выполнялись в подготовительной части и в паузах активного отдыха. Следует отметить, что во всех команд-

ных и групповых тренировках заданий на основе индивидуальных особенностей игроков давалось очень мало. При выделении в тренировочном процессе индивидуальной (и индивидуализированной) работы ориентировались на понимание волейбольной команды как системы с определенными иерархическими уровнями организации: уровень системы (уровень команды), уровень линий, уровень групп, уровень связей (уровень парного взаимодействия) и индивидуальный уровень.

По нашему мнению, индивидуальная подготовка в чистом виде возможна только на последнем, когда игрок работает отдельно от других волейболистов. На других уровнях можно говорить об индивидуализированной тренировке в рамках данного уровня, когда один или несколько волейболистов получают специальные задания. Для упрощения тренировочного занятия на уровне команды названы командная тренировка с индивидуальными заданиями. Следующие три уровня объединены в групповую тренировку с индивидуальными заданиями. В дальнейшем тренировка на индивидуальном уровне мы называем индивидуальной тренировкой. В зависимости от участия тренера в тренировочном занятии (в ходе занятия он может управлять и корректировать выполнение заданий) выделены пять ее основных форм:

- индивидуальная тренировка без тренера;
- индивидуальная тренировка с тренером;
- групповая тренировка с индивидуальными заданиями с тренером;
- групповая тренировка с индивидуальными заданиями без тренера;
- командная тренировка с индивидуальными заданиями.

Значимость форм организации индивидуальных тренировок выглядит следующим образом:

- командные тренировки с индивидуальными занятиями составляют 43,6%;
- групповые тренировки с индивидуальными занятиями с тренером — 22,6%;
- индивидуальные тренировки без тренера — 18,2%;
- индивидуальные тренировки с тренером — 12,4%;
- групповые тренировки с индивидуальными заданиями без тренера — 3,2%.

Нами определена значимость индивидуальной подготовки в периодизации тренировочного процесса и в видах подготовки. В переходном периоде она составляет

45,7%, в подготовительном — 14,5%, в соревновательном — 12,7%, в технико-тактической подготовке — 29,4%, в физической — 16,4%, в психологической — 5,6%; по теоретической подготовке целенаправленно даются задания — 58,7%.

КОНТРОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Установлено, что все команды осуществляют индивидуальное планирование. Во всех командах ведется контроль индивидуальной, функциональной и физической подготовленности, но нерегулярно. Для определения физического состояния в основном используются тесты для определения быстроты, скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости. Гораздо реже команды определяют функциональную подготовленность при помощи тестов Купера, Кверга, Коробова. Для контроля технико-тактической подготовленности ведутся записи технико-тактических действий игроков в контрольных и официальных играх. В некоторых командах для анализа технико-тактических действий используется видеотехника (видеомагнитофоны). Контроль технико-тактической подготовленности осуществляется у 65% команд. Регулярно ведется учет физической и технико-тактической подготовленности у 45% команд.

По нашему мнению, индивидуальная подготовка в командах мастеров должна решать основную задачу в подведении и поддержании функционального состояния, физической и технико-тактической подготовленности. Для решения этих задач определяется индивидуальный контроль за подготовкой волейболистов в динамике в течение спортивного сезона. Наблюдая за состоянием спортсменов, тренер может успешно корректировать тренировочный процесс, тем самым управлять им.

Как показали исследования, контроль осуществляется нерегулярно, частично отсутствуют разработанные методики по контролю и учету за состоянием волейболистов. Несомненно, это отражается на эффективности тренировочного процесса.

Таким образом, наиболее распространенными формами индивидуальной тренировки в командах мастеров являются:

— командные тренировки с индивидуальными заданиями (в 43,6%);

- групповые тренировки с индивидуальными заданиями с тренером (в 22,6%);
- индивидуальные тренировки без тренера (в 18,2%);
- индивидуальные тренировки с тренером (в 12,4%);
- групповые тренировки с индивидуальными заданиями без тренера (в 3,2%).

Индивидуальной подготовке отводится главенствующее место в переходном периоде (45,7% времени), в подготовительном и соревновательном — соответственно 14,5% и 12,7%. Эти данные показывают то, что в тренировочном процессе недостаточно учитываются индивидуальные особенности волейболистов.

Технико-тактической подготовке в тренировках с индивидуальными заданиями уделяется 29,4% времени, физической — 16,4%, психологической — 5,6%. Индивидуальной теоретической подготовкой занимаются только в 58,7% опрошенных команд. Такое неравномерное применение индивидуальной подготовки не способствует полному раскрытию волейболистами своих индивидуальных возможностей и не приучает их самостоятельно анализировать и осмысливать свои действия.

Контроль за уровнем индивидуальной подготовленности волейболистов в большинстве команд проводится нерегулярно и несовершенными методами.

Для более четкого контроля индивидуальной подготовленности волейболистов мы рекомендуем разработанный нами образец карты учета индивидуальной подготовленности волейболиста. При проверке физического состояния целесообразно использовать тесты по специальной физической и функциональной подготовленности, указанные на карте. Учет технико-тактической подготовленности ведется при помощи записей индивидуальных действий игрока в контрольных и официальных играх. Тестирование проводится в подготовительном периоде в конце каждого этапа, а в соревновательном периоде — в начале тура. Записи технико-тактических действий ведутся в подготовительном периоде в контрольных встречах, в соревновательном — во время официальных игр. Карта позволяет проследить в динамике состояние спортсмена в течение спортивного сезона и анализировать результаты работы. Заполняя данную карту, тренер совместно со спортсменом обязаны составить модельные характеристики волейболиста, учитывая его способности на основании предыдущих сезонов.

Индивидуальная карта подготовленности волейболиста

Виды подготовки	Тест	Результат													
		модель- ный показа- тель	I этап	II этап	I тур	II тур	III тур	IV тур	V тур	VI тур	VII тур	VIII тур	IX тур	X тур	
Физическая и функциональная подготовленность Техничко-тактическая подготовленность	Бег 6 м Бег (9-3-6-3-9)x2 Прыжок с разбега Гарвардский степ-тест Поддача Прием подачи Защита Блокирование Нападение Передача														

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДАЧ

Упражнения, описанные в этом разделе, направлены на то, чтобы правильно научить занимающихся пользоваться одним из основных технических приемов нападения, которым является подача.

Занимающиеся, учитывая свои технические возможности, должны правильно строить тактические действия. Они должны уметь определить: какой способ подачи наиболее целесообразен в данный момент, на какую часть площадки следует подавать, чтобы затруднить прием подачи. подача, правильно выполненная тактически, лишает команду противника возможности действовать активно в нападении, что, несомненно, в дальнейшем облегчает действия защитникам.

1. Подачи в зону нападения. Подачи рекомендуется направлять в зону 2 и 4 до линии нападения, так как при обычной расстановке игроки передней линии располагаются за линией нападения, и мяч, посланный в эту зону, очень трудно принять. Если же нападающий противника умышленно не участвует в приеме, уходит ближе к сетке, то следует выполнять подачу на него. Если игрок передней линии заранее становится в зону нападения для выполнения второй передачи, то подавать надо именно на этого игрока. При выходе игрока задней линии для выполнения второй передачи надо подавать также на путь его выхода в зону нападения, чтобы заставить игрока принять мяч.

2. Подачи к лицевой линии. Трудность приема таких подач заключается в том, что увеличивается расстояние между принимающим игроком и игроком, выполняющим вторую передачу, находящимся в зоне нападения. Это, несомненно, отражается на точности приема подач.

3. Чередувание подач в зону нападения и к лицевой линии. Такая тактика чередования подач нарушает обычное расположение игроков при приеме, не позволяет сосредоточиться принимающему игроку непосредственно на приеме. Большая эффективность достигается при неожиданной смене направления подач в зону нападения или к лицевой линии.

4. Совершенствование нацеленных подач на определенного игрока имеет следующую тактическую направленность:

- подачи на игрока слабо владеющего приемом;
- подачи на сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении;
- подачи на игрока, заранее готового к выполнению второй передачи;
- подачи на игрока задней линии, выходящего для выполнения второй передачи;
- подачи на игрока, вошедшего в игру при замене.

5. Подачи между игроками. При этих подачах трудно определить, кто из игроков должен принимать мяч. Наибольший эффект достигают подачи, направленные между игроками зон 5—3, 3—6, 6—1, когда нападающий зоны 3 оттянут от сетки.

6. Совершенствование нацеленных подач в определенные части зон площадки, наиболее сложные для приема.

Подачи 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.

Подачи в зону 1 в угол площадки, ближе к боковой линии.

7. Выполнение подач в состоянии утомления. После физических упражнений (например, после 10—30 отжиманий от пола, 10—30 серийных прыжков и т.д.) произвести серию подач. Стараться выполнить всю серию подач без потерь.

Чередование сильных, нацеленных и планирующих подач как отдельными игроками, так и всеми игроками команды.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕДАЧ

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

Результативность нападения во многом зависит от тактически грамотного выполнения передач на удар. Для этого передающий игрок должен периферическим зрением заметить и оценить перемещение и расположение своих игроков и игроков противника. Это и будет основой для умелого разыгрывания тактических комбинаций, а не простым выполнением передач на удар. Тактически грамотное выполнение передачи зависит от конкретной игровой ситуации: от качества приёма, от

положения нападающих игроков, от положения самого передающего, от расположения и действий игроков противника, от счета в партии и т.п.

При плохом качестве приема, когда мяч не доведен в зону нападения, не следует разыгрывать сложных тактических комбинаций, а необходимо передать мяч ближайшему нападающему. При выполнении второй передачи надо не только учитывать, где у противника наиболее слабый блок, но и стремиться выводить нападающих на удар против неорганизованного группового, одиночного блока или вообще без блока. Передающий игрок не должен усложнять свои действия, передавая, например, мяч в прыжке, когда этого не требует обстановка. В решающие моменты игры, при критическом счете, тактически грамотные действия передающего будут заключаться именно в его уверенных действиях — передачах. Необходимо стремиться, чтобы во всех упражнениях при совершенствовании передач постоянно решалась та или иная тактическая задача.

1. Игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5—7 м. Один из них выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера, который перемещается в различных направлениях. После передачи над собой игрок направляет мяч переместившемуся партнеру.

Это упражнение вырабатывает умение следить за действиями других игроков, что необходимо в игровой обстановке.

Игроки могут располагаться на игровых линиях площадки (в данном случае передачи выполняются параллельно сетке) или один из игроков располагается у сетки, а другой — на лицевой линии. Перемещаться в этом упражнении может как один, так и оба игрока. Упражнение может быть выполнено без передачи над собой.

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;

месте, то мяч возвращается ему. Один из вариантов этого упражнения, когда перемещение выполняют игроки 1 и 3, а игрок 2 передает мяч в зависимости от их действий, оставаясь на месте.

Другой вариант, когда перемещение может выполнять каждый игрок. Например, игрок 1, выполнив передачу игроку 2, перемещается в его направлении, игрок 2 выполняет передачу игроку 3. Если после этого игрок 2 начал перемещение к игроку 3, то тот передает мяч игроку 1, если же игрок 2 остался на месте, то мяч возвращается ему и т.д.

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 располагается на противоположной стороне площадки и имитирует блокирование (рис.1). Игрок 6 выполняет передачу в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2 в зависимости от действий условного блокирующего. Если блокирующий перемещается вправо, то передача направляется игроку зоны 2, который возвращает мяч игроку 6. Если блокирующий перемещается влево, то передача из зоны 3 направляется игроку зоны 4.

В этом упражнении действия передающего игрока зоны 3 зависят от действий противника, то есть развивается способность следить за действием противника и в зависимости от этого принимать то или иное решение.

Для оценки действий противника игрок зоны 3 должен располагаться вполборота к сетке.

5. Два-три игрока располагаются в середине площадки и по одному в зонах 2 и 4. Из середины площадки выполняется передача игроку зоны 2, который передает мяч игроку зоны 4 в соответствии с его действиями:

а) если игрок зоны 4 резко сделал выход на удар, то выполняется полупрострельная или прострельная передача;

б) если игрок зоны 4 задержался на месте, то выполняется высокая передача.

После этого игрок зоны 4 возвращает мяч в середину площадки, то есть упражнение выполняется поточно. Игроки перемещаются по ходу мяча. Это упражнение должно выполняться и в противоположную сторону, когда первая передача из середины площадки направляется в зону 4.

6. Игроки располагаются в четырехугольнике: по два игрока в зонах 2 и 4.

Вариант 1. Из зоны 1 мяч направляется по диагонали в зону 4, затем вдоль сетки в зону 2, потом по диагонали в зону 5, откуда в зону 1. Игроки перемещаются по ходу передачи.

Вариант 2. То же, но передачи и перемещение игроков идут 5—2—4—1—5.

Вариант 3. Упражнение начинается по любому из двух первых вариантов, но в ходе упражнения направление передач и перемещение игроков меняются по внешнему зрительному или звуковому сигналу тренера.

Это упражнение развивает ориентировку игроков на площадке, воспитывает у них умение выполнять передачи и перемещаться строго по заданию. Третий вариант упражнения, кроме того, развивает сообразительность и умение переключаться с одних направлений передач и перемещений на другие.

7. Выполнение передач в движении. Передачи выполняются в различных направлениях, с различным перемещением игроков. 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 (1,5—2 м впереди него) и перемещается в направлении передачи, 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 и перемещается ему за спину и т.д. Упражнение выполняется вдоль всей площадки.

Следующая группа игроков начинает выполнять упражнение только тогда, когда предыдущая перешла на противоположную половину площадки.

Упражнение выполняется поточно. Игроки, выполнившие упражнение, выходят за боковую линию и становятся в исходное положение. Упражнение усложняется тем, что передача на выход дается дальше от игрока, то есть количество передач постепенно сокращается. Кроме того, усложнить выполнение упражнения можно за счет изменения и сочетания видов перемещений: обычные рывки, рывки с поворотами, перемещение спиной и боком вперед, а также за счет выполнения передач в падении и прыжке, с различной траекторией.

Таким образом у игроков развивается чувство ориентировки на площадке, чувство расстояния, точность передачи, быстрота, согласованность в действиях, вырабатывается темп выполнения упражнений.

8. Передачи в квадрате с уменьшенным количеством

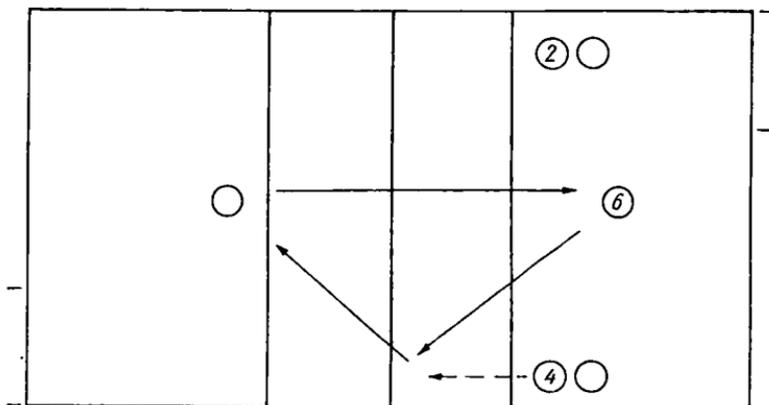


Рис. 2.

игроков и перемещением в направлении, противоположном передачам. 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.

Сложность выполнения этого упражнения состоит в том, что игроки перемещаются в направлении, противоположном передаче мяча, в отличие от большинства поточных упражнений, в которых перемещение игрока соответствует направлению передачи. Тем самым это заставляет игроков тактически мыслить, как нужно

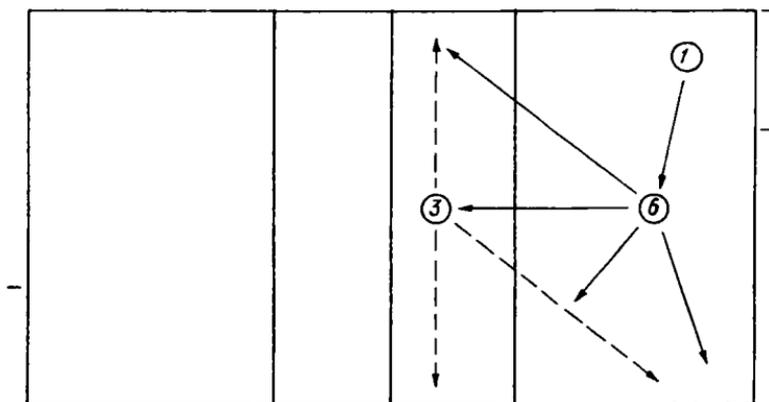


Рис. 3.

действовать в данной обстановке, выполняя конкретное задание.

Усложненным вариантом данного упражнения является изменение направления передач и соответственно перемещений игроков по неожиданному зрительно-му или звуковому сигналу тренера. Например, тренер подал сигнал после передачи из зоны 2 в зону 4, когда игрок зоны 2 уже начал перемещаться в зону 1. Игрок зоны 2 должен быстро вернуться в свою зону, а игрок зоны 4 должен передать мяч не в зону 5, а обратно в зону 2, с последующим перемещением в зону 5. Игрок, находящийся в момент подачи сигнала в зоне 5, должен вернуться в зону 1.

9. Выполнение передачи в различных направлениях в зависимости от перемещения того или иного игрока (рис.2). 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.

Во время выполнения передачи с противоположной стороны площадки игрок зоны 4 или 2 начинает перемещаться вперед. Игрок, находящийся в середине площадки, должен заметить это перемещение и выполнить передачу в соответствующую зону. Игрок, получивший передачу, направляет мяч двумя руками сверху игроку, находящемуся на противоположной стороне площадки, а сам уходит в конец своей или другой колонны. Игрок, находящийся на противоположной стороне площадки, сразу же направляет мяч игроку, стоящему в середине площадки, то есть упражнение выполняется поточно. Вначале игроки зон 4 и 2 выходят поочередно. Затем игроки зон 4 и 2 выходят вперед, нарушая очередность, тем самым заставляя игрока 1 быть более внимательным и правильно реагировать на их выходы, передавая мяч в соответствующую зону.

10. Выполнение передач на игрока в различных направлениях в зависимости от его перемещения (рис.3). 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 6, получив мяч от игрока 1, должен точно направить его перемещающемуся игроку 3, который возвращает мяч игроку 1.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы игрок, находящийся в зоне 6, обязательно поворачивался ли-

цом к игроку 1, когда тот ему направляет мяч, и в сторону перемещающегося игрока во время передачи последнему.

В этом упражнении могут перемещаться два игрока, тогда мяч им из зоны 6 направляется поочередно. Упражнение выполняется поточно в двух вариантах: когда игроки остаются на своих местах и когда они перемещаются по ходу передачи.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ

Нападающим ударом заканчивается большинство тактических комбинаций. Поэтому индивидуальное мастерство в выполнении нападающего удара имеет особое значение.

Овладение тактикой нападающих ударов проходит в три этапа: первый — обучение и совершенствование тактики нападающих ударов без сопротивления; второй — совершенствование блокирующих; третий — совершенствование тактики нападающих ударов с активным сопротивлением блокирующих.

При выполнении упражнений тактическая задача может быть поставлена заранее или непосредственно в момент выполнения нападающего удара. Например, в момент, когда игрок уже находится в прыжке, тренер указывает зону (звуковым или зрительным сигналом), в которую должен быть выполнен нападающий удар. Также может указываться способ или разновидность удара (прямой, боковой, по ходу, с переводом, обман).

Упражнения этого раздела даются в каком-либо одном варианте, когда удар выполняется из определенной зоны. Все эти упражнения необходимо выполнять во всех трех вариантах при ударах из каждой зоны нападения (4—2—3). Это будет способствовать расширению тактического кругозора нападающих.

1. Выполнение нападающих ударов строго по заданию в определенную зону. Игроки выполняют несколько серий нападающих ударов (не менее 10) с собственного набрасывания из зоны 4. Направление ударов: поочередно в зоны 5, 4, 1. Затем серии ударов выполняются из зоны 2 в зоны 1, 2, 5.

Далее удары выполняются из зоны 3 в направлении зон 1, 5, 4, 2.

Это же упражнение можно выполнять с различных ю высоте, скорости и направлению передач партнера.

Выполняя эти упражнения, игрок приобретает навык выполнения удара в строго определенные зоны с любых передач.

2. Нападающие удары по цели. На площадке раскладываются круги (диаметром 50 см — 1 м) разного цвета (красный, синий, зеленый и т. д.). Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного ему цвета. Задание в данном упражнении может изменяться. Например, меняется расположение кругов на площадке, игрок получает задание направлять удары поочередно в круги двух разных цветов.

Методически это упражнение можно усложнять следующим образом. Игрок заранее не знает в круг какого цвета он должен выполнить удар, а получает это задание только в момент прыжка. Игрок имеет задание направлять удары в круг определенного цвета, но иногда в момент прыжка он получает сигнал выполнить удар в круг другого цвета.

3. Выполнение ударов с внезапным изменением их направления в зависимости от действий игроков на стороне противника. Игроки выполняют удар из зон 4, 2, 3. На задней линии противоположной стороны площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий должен направить удар в противоположную сторону от перемещающегося игрока.

4. То же, что и предыдущее упражнение, но на задней линии в зонах 1, 6 и 5 располагаются три игрока, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами. Каждый нападающий имеет задание направлять удар в определенного игрока. После 10—15 ударов в одного игрока нападающий получает задание направлять мяч в другого защитника, принимающего удар.

Таким образом у нападающих воспитывается способность оценивать игровую ситуацию на стороне противника.

Эту ситуацию нападающий должен оценивать в следующие моменты:

— перед тем как направить мяч передающему игроку, нападающий должен смотреть на сторону противника;

— в момент разбега, определив направление передачи на удар, он должен еще раз взглянуть на площадку противника;

— непосредственно перед нанесением удара по мячу он также должен видеть действия защитников.

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

5. Чередование различных по силе ударов в сочетании с точностью. Игроки чередуют сильные и тихие удары из зоны 2(4, 3) в зону 1.

6. То же, что и предыдущее упражнение, но игроки из зоны 2 (4, 3) выполняют удар в зону 1 только на силу, а получив определенный сигнал в момент разбега или прыжка, направляют мяч тихим ударом в зону 5.

Сигнал нападающему для выполнения тихого удара в зону 5 может быть различным:

- звуковой сигнал тренера, который называет зону 5;
- в зоне 5 находится защитник, который в момент прыжка или замаха на удар не остается в зоне 5, а уходит вперед на страховку, что и служит сигналом для нападающего. При этом варианте выполнения упражнения у нападающих развивается умение направлять мяч в ту зону, из которой ушел защитник.

7. Сочетание нападающих ударов с обманами. Игрок с собственного набрасывания выполняет удары, чередуя их с обманами.

8. То же упражнение, но с обозначением блока. Игроки располагаются в парах следующим образом: один с мячом на линии нападения, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается и в зависимости от действий блокирующего выполняет удар или обман. Если второй игрок обозначает блок, то нападающий выполняет обман, если блока нет, то нападающий выполняет удар. Этим развивается у нападающих способность оценивать действия блокирующих и в зависимости от них принимать то или иное решение.

9. Нападающий удар против зонного блока. Игроки выполняют удар из зоны 4. На противоположной стороне площадки игроки зон 3 и 2 ставят зонный блок, закрывая зону 6. Нападающий должен выполнить удар в зону 1 или 4. В этом упражнении тактические действия нападающего определяются заранее тем, что обуславливаются зона, закрытая блоком, и зоны, куда он должен направить удар. Это же упражнение может выполняться при ударе из зон 2 и 3 при блоке, закрывающем поочередно разные, заранее определенные зоны.

10. То же, что и предыдущее упражнение, но нападающий не знает, какая зона будет закрыта блоком. Нападающий получает задание — провести удар мимо

блока в лобую зону. Таким образом у нападающего вырабатывается умение быстро оценивать действия блокирующих и выполнять удары мимо блока.

11. Нападающий удар против группового блока в зависимости от действий защитника. Игроки выполняют удар из зоны 3 со второй передачи партнера против тройного блока. На задней линии в зоне 6 противоположной стороны площадки находится защитник. Если он пошел вперед на страховку, то нападающий выполняет вытянутой рукой кистевой удар поверх блока в зону 6 к лицевой линии. Если же защитник остался на месте, то нападающий выполняет такой же удар в зоны 4 и 2. Тактически правильные действия нападающего зависят не только от действий блокирующих, но и от действий защитника.

12. 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, также на линии нападения. На противоположной стороне площадки в зоне 4 находится блокирующий. Из зоны 3 игроки выполняют передачу на удар в зону 2. Если блокирующий ставит блок, то игрок зоны 2 выполняет откидку, если же блока нет, то он производит удар.

Игрок зоны 2 должен быть нацелен на удар, а для этого ему необходимо выходить лицом к сетке. Откидка может выполняться как лицом к сетке, так и боком.

Высота откидки и темп выполнения упражнениями должны быть такими, чтобы блокирующий не успел вторично поставить блок на удар с откидки.

13. Нападающий удар с первой передачи, обман или откидка в зависимости от действий блокирующего и защитника. Игроки с мячами располагаются так же, как в предыдущем упражнении. Нападающий находится в зоне 4. На противоположной стороне площадки в зоне 2 находится блокирующий и в зоне 1 — защитник.

Начало упражнения аналогично предыдущему. Действия нападающего зоны 4 зависят как от действия блокирующего, так и от действий защитника. Если ему не ставится блок, то он выполняет силовой удар в зону 1, если же блок поставлен, то нападающий выполняет откидку игроку зоны 3 или в зависимости от действий защитника производит тихий удар в зону 1. Это упражнение развивает у игроков способность ви-

деть действия как блокирующих, так и игроков задней линии.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМА ПОДАЧ

Для тактически грамотных действий при приеме подач игроку необходимо:

— знать свое место расположения при приеме подач конкретно в каждой расстановке в зависимости от тактической направленности команды, своей технической подготовленности и от тактики подач противника;

— в каждой расстановке в зависимости от тактики нападения своей команды заранее определять, куда нужно направить мяч после приема.

Непосредственно при приеме подачи игрок должен выбрать способ приема подач (сверху или снизу). При этом учитывать степень своей подготовленности и трудность подачи. Совершенствовать тактику приема подач необходимо во всех зонах, где игроку приходится принимать подачи.

1. Прием подачи и направление мяча в определенную зону. Игроки располагаются в парах. Одни находятся на одной стороне площадки, другие — на противоположной. Игрок выполняет подачу на партнера, который должен направить мяч точно в определенную зону. Принимающий игрок располагается поочередно в различных зонах площадки. Зона, в которую принимающий должен направлять мяч, будет меняться в зависимости от его положения на площадке.

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

Организация проведения этого упражнения может быть различной:

— прием выполняется только с одной стороны площадки. После серии приемов (10–15) игроки меняются ролями;

— игроки поочередно выполняют подачу и прием каждый на своей стороне площадки. В каждом из этих вариантов на площадке могут одновременно располагаться 4–6 пар игроков.

2. Прием подач и направление мяча на передающего игрока. Принимающие игроки располагаются в зонах 5, 6, 1, передающий — в зоне 2. Подача выполняется на игроков зон 5, 6, 1, которые должны направить мяч после приема точно игроку зоны 2. В этом упражнении от игроков зоны 5, 6, 1 требуется более тонкая диффе-

ренцировка приема подачи, так как они должны направить мяч не просто в зону, а точно передающему игроку. Способ приема подачи игроки выбирают самостоятельно.

3. То же, что и предыдущее упражнение, но игрок зоны 2 не стоит в зоне, а выходит туда только после выполнения подачи.

В данном упражнении действия принимающих игроков частично определены заранее, а более точное направление приема они определяют по действиям выходящего игрока, то есть в момент приема они должны видеть, куда именно вышел этот игрок.

4. Прием подач и направление мяча в зависимости от выхода игрока. Игроки, располагающиеся в зонах 5 и 1, поочередно принимают подачу. Если подачу принимает игрок зоны 5, то игрок зоны 1 делает выход. Если же подача идет на игрока зоны 1, то выходит игрок зоны 5. В данном упражнении 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 направлять мяч после приема в ту или иную зону при игре команды с выходом игроков из зон, а не из-за игрока. Это упражнение воспитывает у игроков умение переключаться с одних действий на другие: с приема на выход.

5. Прием подач и направление мяча в зависимости от перемещения игрока. Игроки располагаются в зонах 4, 5, 6, 1, один игрок находится в зоне нападения.

Игроки зон 4, 5, 6, 1 принимают подачу. Игрок, находящийся в зоне нападения, после подачи перемещается в любую ее часть. Принимающие игроки должны увидеть, куда переместился этот игрок, и точно направить ему мяч. Действия принимающих усложнены тем, что они не знают, куда надо будет направить мяч после его приема.

6. Прием подач в своих коридорах. Три — пять игроков располагаются в середине площадки в линию. С противоположной стороны чередуются подачи на переднюю и заднюю части площадки. Игроки, перемещаясь вперед и назад в своем коридоре, принимают подачу.

Принимающие игроки по движениям подающего должны предугадать, на кого из них и в какую часть площадки будет направлена подача. Умение принимающего игрока предугадать, куда будет направлена подача, дает ему возможность своевременно переместиться и создать

для себя более благоприятные условия в выборе способа приема мяча (сверху или снизу).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЛОКИРОВАНИЯ

Для тактически грамотных действий при блокировании игрок должен знать свои функции (центральный или крайний блокирующий), принцип постановки блока в команде (зонный или ловящий), тактику игры команды в защите и свои действия.

Перед выполнением блокирования игрок должен определить потенциальные возможности нападающих противника, выделив наиболее сильного из них. В зависимости от качества приема подачи командой противника блокирующий определяет наиболее вероятную зону, откуда будет произведен нападающий удар. Очень важным качеством блокирующего является умение по действиям передающего игрока предугадать зону, откуда будет произведен нападающий удар. В зависимости от качества второй передачи блокирующий и строит свои действия. Тактическое мастерство блокирующего в данном случае будет заключаться в умении предугадать направление нападающего удара и в зависимости от этого действовать на блоке, с учетом индивидуальных особенностей нападающего, своих возможностей и возможностей защитников своей команды.

1. Постановка блока в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются в парах на разных сторонах площадки. Один игрок, разбегаясь с линии нападения, имитирует нападающий удар. Его партнер ставит блок, стараясь по действиям нападающего предугадать направление удара.

Блокирующий должен определять направление удара по следующим действиям нападающего: направление разбега; положению туловища игрока перед ударом; направлению движения руки; заключительному движению кисти. По скорости и направлению разбега нападающего блокирующий должен определить момент прыжка и его место.

Отсутствие мяча в данном упражнении дает возможность блокирующему сосредоточить свое внимание только на действиях нападающего, что является основой в дальнейшем для тактически грамотного блокирования. Это упражнение является подготовительным для такого же упражнения с мячом.

2. Построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания.

В этом упражнении блокирующий определяет место прыжка не только по разбегу нападающего, но и по направлению подброса мяча. При определении направления удара блокирующий, кроме всех прочих условий (направление разбега, положение туловища, руки и кисти при ударе), должен учитывать положение нападающего по отношению к мячу. Игроки могут меняться ролями через определенное количество повторений (10—15).

Для стимулирования действий блокирующего может быть поставлено условие смены игроков ролями сразу после удачного блокирования.

3. Действие блокирующего в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются так же, как и в предыдущем упражнении. Игрок с мячом с собственного набрасывания выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего. Если нападающий производит удар, то ставится блок, в случае обмана выполняется страховка.

Будет ли выполняться нападающий удар, блокирующий должен определить по качеству подброса мяча; скорости разбега и высоте прыжка; положению игрока к мячу; скорости движения руки.

Это упражнение развивает у блокирующих умение по действиям нападающего и качеству передачи определять целесообразность постановки блока. Если игрок правильно определил, что нападающий будет выполнять обман, то необходимо обращать внимание на то, чтобы он был готов к присмугу этого мяча.

4. Расположение игроков тоже, что и в упражнении 3. Нападающий выполняет удар или обман за блок. В случае удара блокирующий должен закрыть его направление, в случае обмана после приземления он выполняет самостраховку.

Это упражнение воспитывает у игроков умение ментально переключаться с одних действий на другие, так как в случае обмана игрок после блока должен сразу переключиться на самостраховку. Переключение игрока с блока на любые другие действия (в том числе и на самостраховку) облегчается поворотом игрока в момент приземления в сторону полета мяча. Это упражнение одновременно могут выполнять 4—5 пар.

5. Действия блокирующего в зависимости от действий передающего. Передающий игрок располагается в

зоне 3, нападающие — в зонах 4 и 2, блокирующий — на противоположной стороне площадки. Блокирующий, предугадав по действиям передающего игрока направление второй передачи, должен переместиться в соответствующую зону и поставить блок.

Блокирующий может определять направление передачи на удар по качеству первой передачи и по действиям передающего игрока.

Он должен уметь оценить возможности передающего игрока в направлении мяча в ту или иную зону в зависимости от качества его выхода под мяч.

Правильное определение наиболее вероятного направления передачи дает возможность блокирующему своевременно переместиться в соответствующую зону.

6. Действия блокирующего в зависимости от действий передающего игрока и нападающего. Передающий игрок располагается между зоной 2 и 3, нападающие — в зонах 3 и 4, блокирующий — на противоположной стороне площадки. Игрок зоны 3 выполняет удар с низкой передачи, а зоны 4 — с полупрострельной. Блокирующий по действиям передающего и нападающего зоны 3 должен определить, в какой из зон будет выполняться удар.

Блокирующему в данном случае приходится оценивать действие как передающего игрока, так и нападающего зоны 3. Он должен уметь по темпу и скорости разбега нападающего зоны 3 определить его возможности в выполнении удара с низкой передачи.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМА НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ

При обучении тактике приема нападающих ударов необходимо знать систему защиты, которую применяет команда; принципы постановки блока (зонный или ловящий); свои функции (защитника или страхующего) в зависимости от расположения в той или иной зоне площадки.

Для успешной игры в защите игрок прежде всего должен определить, из какой зоны противник будет выполнять нападающий удар. Затем по качеству второй передачи, разбегу и высоте прыжка нападающего и действиям своих блокирующих защитник должен предугадать действия нападающего и возможные направления удара для правильного перемещения и выбора места. Дальнейшие действия игрока определяются его функциями в каждой конкретной ситуации, создавшейся на площадке. В зави-

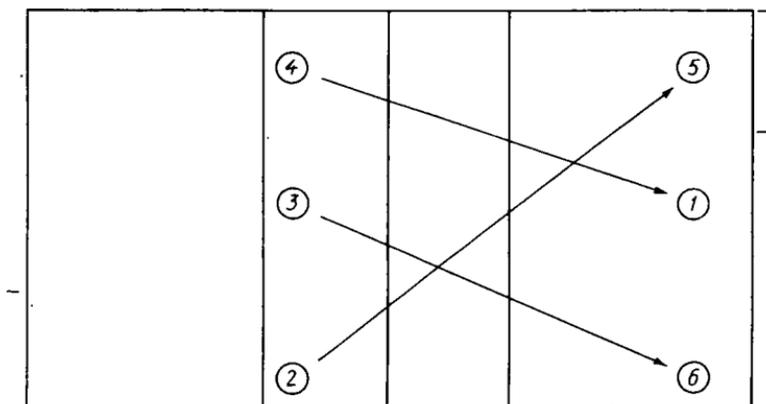


Рис. 4.

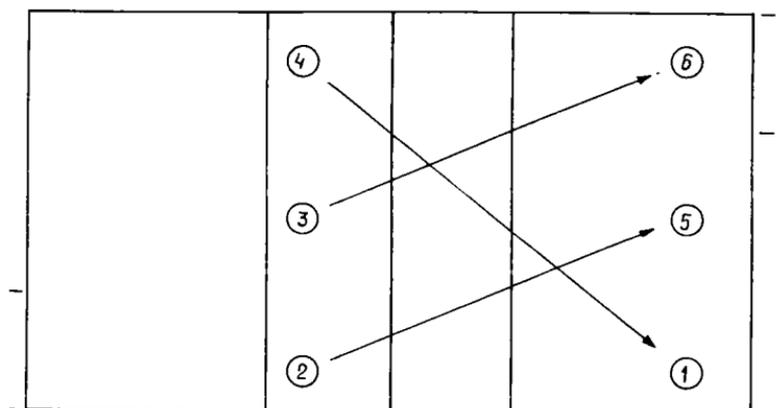


Рис. 5.

симости от этой ситуации игрок определяет направление, куда он должен будет направлять мяч, и выбирает способ его приема. Тактику приема ударов необходимо совершенствовать во всех зонах защиты.

1. Действия принимающего (защитника) в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются в парах. Игрок, стоящий у сетки, выполняет удар с собственного набрасывания в направлении защитника, находящегося на лицевой линии противоположной стороны площадки. Защитник должен направить мяч в строго определенную зону площадки. Данное упражнение направлено на развитие у игроков чувства выхода

под мяч при игре в защите. Своевременность выхода в нужную часть площадки для приема удара игрок должен определять по качеству подброса мяча (удаленность его от сетки и высота); скорости разбега и высоте прыжка нападающего; положению нападающего к мячу.

Способ приема удара (сверху или снизу) защитник выбирает самостоятельно. Занимающиеся могут меняться ролями как после серии приемов (10—15), так и после каждого приема.

Существует интересный вариант этого упражнения при одновременном участии трех пар игроков.

Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2 на одной стороне площадки, защитники — в зонах 1, 6, 5 на другой. Нападающий зоны 4 выполняет удар в направлении игрока 1, нападающий зоны 3 — в направлении игрока 6, нападающий зоны 2 — в направлении игрока 5.

После определенного количества повторений защитники меняются местами. Игрок зоны 1 переходит в зону 6, игрок зоны 6 — в зону 5, игрок зоны 5 — в зону 1. Пары игроков сохраняются (рис. 4). Затем происходит следующая смена игроков задней линии (рис. 5). Это упражнение развивает у игроков умение принимать удары, выполняемые из одной и той же зоны, находясь во всех трех зонах на задней линии. В данном упражнении может производиться смена только нападающих игроков. При таком перемещении у игроков задней линии развивается умение принимать удары из всех трех зон нападения в одной и той же зоне защиты.

2. Действия защитника в зависимости от действия нападающего. Игроки располагаются в парах на разных сторонах площадки. Игрок, стоящий у сетки, выполняет с собственного набрасывания нападающий удар к лицевой линии или обманный удар в зону нападения. Защитник должен предугадать действия нападающего и в зависимости от них принимать удар в своей зоне или выходить вперед для приема обманного удара. Для того чтобы предугадать возможность удара или обмана, защитник, кроме факторов, перечисленных в упражнении 1, особое внимание должен обращать на скорость движения руки нападающего.

Кроме того, данное упражнение развивает способность быстро переключаться с приема сильных ударов на прием обманов, то есть заставляет игроков постоянно быть готовыми к ответным действиям на меняющуюся игровую ситуацию.

3. Прием нападающего удара или обмана и передача

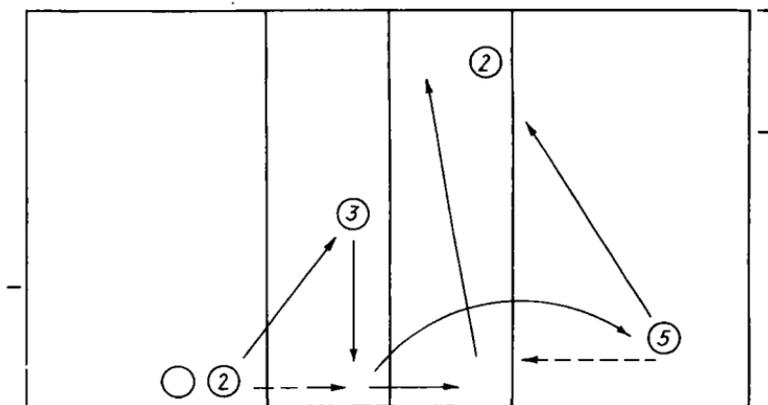


Рис. 6.

его определенному игроку (рис. 6). Игроки располагаются следующим образом: нападающие с мячами в зоне 2, передающий в зоне 3, защитник на противоположной стороне в зоне 5. Кроме того, на стороне защитника в зоне 2 располагается еще один игрок.

Нападающие зоны 2 с передачи игрока зоны 3 выполняют тихий удар в зону 5 или обманный удар в зону 4. Защитник, приняв мяч, должен направить его игроку зоны 2. Это упражнение воспитывает у защитника умение, принимая мяч, не терять из поля зрения действия своих игроков.

Упражнение можно проводить и так: игрок зоны 2 не стоит заранее в зоне нападения, а выходит туда из зоны 1. В этом случае от защитника требуется более тонкая дифференцировка в умении видеть выход игрока, так как он не знает, в какую часть зоны нападения выйдет.

4. Действия защитника в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар (рис. 7). Передающий располагается в зоне 3, нападающие — в зонах 4 и 2, защитник — в зоне 1 на противоположной стороне площадки. Нападающий из зоны 4 выполняет удар в зону 1 или удар в зону 2. Нападающий зоны 2 выполняет удар в направлении между игроками зон 2 и 1. Защитник зоны 1 принимает нападающий или обманный удар.

В данном упражнении тактические действия защитника зависят от того, насколько он своевременно определит, кто из нападающих будет выполнять удар.

Для технически правильного выполнения приема удара необходимо обращать внимание на то, чтобы за-

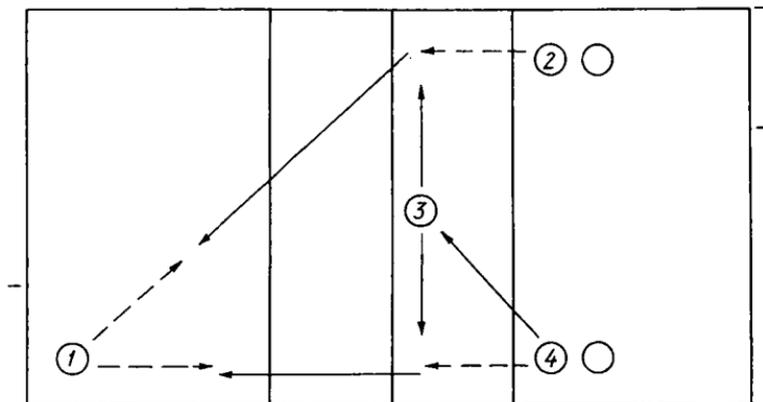


Рис. 7.

щитник располагался лицом к игроку, выполняющему удар. Это особенно важно в данном упражнении при приеме удара из зоны 2.

5. Действия защитника в зависимости от действий передающего игрока (рис. 8). Расположение передающего игрока и нападающих то же, что и в упражнении 4. Защитник находится на противоположной стороне площадки в зоне 6. Нападающий из зоны 4 выполняет удар в зону 1, а нападающий зоны 2 — в зону 5.

Защитник в зависимости от направления передачи (в зону 4 или 2) перемещается соответственно в зону 1 или 5 для приема удара.

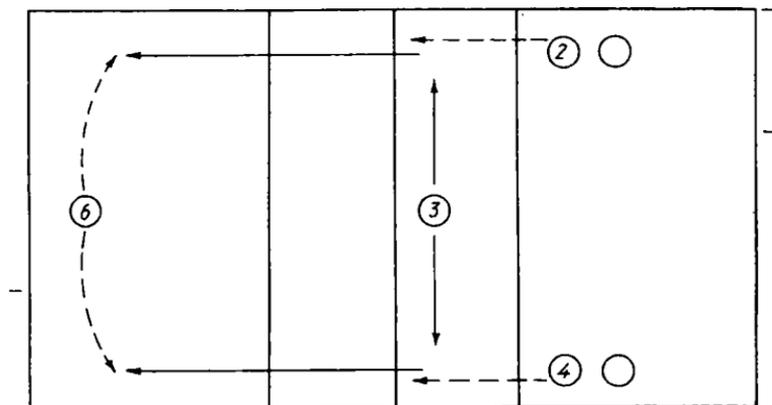


Рис. 8.

При выполнении этого упражнения защитник по действиям передающего должен предугадать направление передачи для того, чтобы своевременно переместиться в соответствующую зону.

6. Действия защитника в зависимости от действий блокирующего. Передающий располагается в зоне 3, нападающий — в зоне 2, на противоположной стороне площадки блокирующий — в зоне 4 и защитник — в зоне 5.

Нападающий выполняет удар в зону 5, если она не закрыта блоком. Если блокирующий закрыл эту зону, то нападающий выполняет обманный удар за блок. Защитник действует в зависимости от того, какую зону закрывает блокирующий. Если блокирующий закрывает зону 6 или 1, то защитник остается в своей зоне для приема удара. Если же блокирующий закрывает зону 5, а нападающий выполняет обманный удар за блок, то защитник выходит вперед для страховки блокирующего.

Это развивает у игроков умение определять, какая зона закрыта блоком, и в соответствии с этим выходить для приема удара в зону, не защищенную блоком.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВЫХ И КОМАНДНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Индивидуальная тактическая подготовка является фундаментом для воспитания умения взаимодействовать со своими партнерами. Умения взаимодействовать воспитываются в групповых и командных тактических упражнениях. Эти упражнения могут быть направлены на совершенствование тактических действий в нападении или защите. Кроме того, существует целый ряд упражнений, которые одновременно направлены на совершенствование тактики нападения и защиты. Такие комбинированные упражнения наиболее приближены к игровой обстановке.

Все взаимодействия между игроками связаны с определенными системами игры в нападении и защите.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В НАПАДЕНИИ

В этом разделе упражнения, направленные на совершенствование взаимодействий между игроками в нападении, изложены в методической последовательности с учетом степени их трудности. Первоначально даются

упражнения, в которых взаимодействия между игроками налаживаются только при передачах. При выполнении этих упражнений необходимо последовательно менять место расположения игроков и направление передач. Количество игроков, участвующих во взаимодействиях, должно увеличиваться постепенно. В то же время необходимо помнить, что, 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. В дальнейшем больше внимания следует уделять скоростным и сниженным передачам.

Многие из приведенных упражнений могут выполняться не только на одной стороне площадки, но и с перебиванием мяча на противоположную сторону площадки при аналогичном расположении игроков на ней. Более сложным вариантом будет выполнение таких упражнений одновременно с двумя мячами. Первоначально в упражнениях каждому игроку ставится определенное задание, а затем игрокам предоставляется право выбора в своих действиях в зависимости от условий, в которых он находится; действий своих игроков; действий игроков на противоположной стороне площадки.

При совершенствовании взаимодействий в нападении необходимо, чтобы игроки обязательно выполняли упражнения во всех трех зонах передней линии и налаживали связи как с игроками передней линии, так и с игроками задней линии. На определенном этапе совершенствования взаимодействий при выполнении нападающих ударов следует вводить сопротивление блокирующих. Сначала оно должно быть пассивным, а затем активным. Постепенное нарастание степени трудности упражнений приближает условия их выполнения к игровым. Большинство упражнений этого раздела направлены на совершенствование взаимодействий игроков при той или иной системе игры в нападении.

На более высоком этапе совершенствования необходимо налаживать эти взаимодействия между определенными игроками в строго определенных расстановках.

1. Взаимодействия игроков при передачах. Игроки располагаются в тройках на расстоянии 7 м друг от

друга. Двое из них с мячами находятся у сетки в зонах 2 и 4, третий — у лицевой линии в зоне 6.

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

Действия игрока зоны 6 можно усложнить, если передача из зоны 4 будет направляться несколько влево, а передача из зоны 2 несколько вправо от него.

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

2. Взаимодействия игроков при передачах. Игроки располагаются по одному в зонах 1, 2, 4, 5. Из зоны 5 передача направляется в зону 2, после чего передающий игрок перемещается в зону 4. Из зоны 2 передача идет вдоль сетки в зону 4, а игрок переходит в зону 1, из зоны 4 передача выполняется в зону 1, а игрок перемещается в зону 5. Из зоны 1 мяч возвращается в зону 4, а игрок перемещается в зону 2. Из зоны 4 мяч направляется в зону 2, а игрок перемещается в зону 5, из зоны 2 мяч направляется по диагонали в зону 5, а игрок перемещается в зону 1.

Это упражнение строится по двум принципам:

— чередование передач по диагонали и вдоль сетки: 5-2-4-1-4-2-5 и т. д.;

— перемещение игроков вдоль боковых линий: 5-4-5 и 1-2-1.

Особенность этого упражнения заключается в том, что направление перемещений игроков не соответствует направлению передач. Кроме того, игрокам постоянно приходится чередовать диагональные передачи с передачами вдоль сетки. Это заставляет их быть особенно внимательными.

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

Вариант 1. Два игрока располагаются в зоне 5 и по одному в зонах 1, 2, 3, 4 (рис. 9). Упражнение начинается передачей из зоны 5 в зону 3, откуда мяч направляет-

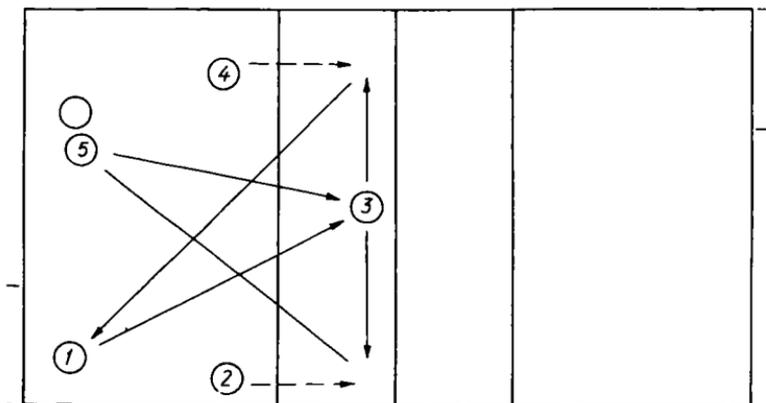


Рис. 9.

ся в зону 4. Игрок зоны 4 направляет мяч игроку зоны 1, который возвращает мяч в зону 3. Затем 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, выполняя 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 за голову в зону 2, а получая мяч из зоны 1, направляет его в зону 4.

И, наконец, при выполнении этого упражнения игроку зоны 3 дается право выполнить передачу в зоны 2

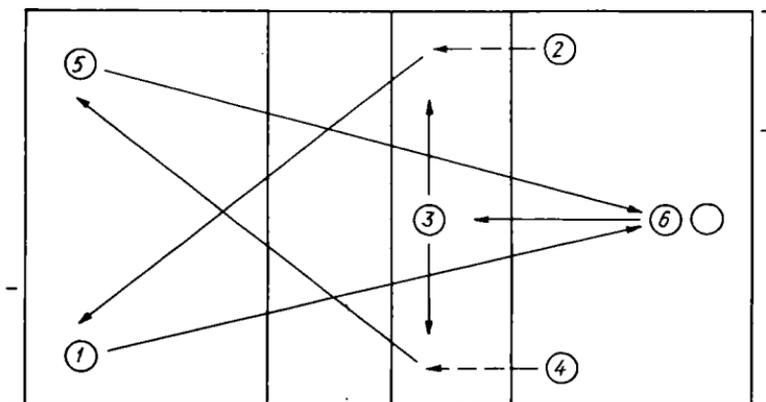


Рис. 10.

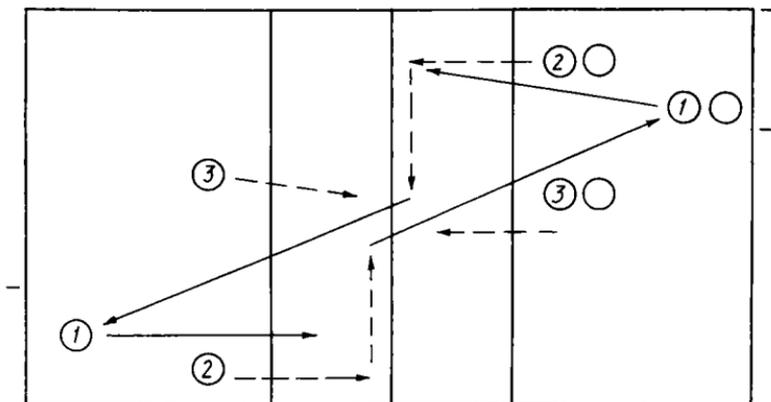


Рис. 11.

и 4 по своему усмотрению, без строгой очередности. По мере совершенствования можно затруднять действия игроков зон 5 и 1, снижая траекторию передач в их зоны и направляя мяч несколько в стороны от них.

Вариант 2. Два-три игрока располагаются в зоне 6 в середине площадки, по одному игроку в зонах 3, 4, 2 и в зонах 5 и 1 на противоположной стороне площадки (рис. 10).

Игрок зоны 6 направляет мяч игроку зоны 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Игрок зоны 4 направляет мяч в зону 5, а игрок зоны 2 — в зону 1 противоположной стороны площадки. Игроки зон 5 и 1 возвращают мяч через сетку в зону 6. Смена мест игроков происходит на своей стороне (6-3-4(2)-6), в этом случае игроки зон 1 и 5 постоянно остаются на своих местах. Смена игроков может происходить и строго по ходу мяча: 6-3-4-5-6-3-2-1-6.

В дальнейшем игроку зоны 3 предоставляется право самостоятельно выбирать зону, куда он направляет мяч. При этом он должен оценивать качество передачи из зоны 6 и готовность к действиям игроков зон 2 и 4.

3. Взаимодействия игроков при передачах. Игроки в колонну по одному располагаются в зоне 5, по одному — в зонах 2 и 4 у линии нападения.

Игрок, стоящий в колонне, выполняет передачу на удар в зону 2. Игрок зоны 2 выполняет передачу вдоль сетки в зону 4, откуда мяч направляется в зону 5. Перемещение игроков происходит по ходу мяча.

Передача из зоны 5 в зону 2 должна быть удобной

для нападающего удара. Она должна быть достаточной высоты. Мяч следует направлять в зону 1,5—2 м от боковой линии и 0,5—1 м от сетки. Игроки зон 2 и 4 должны выходить для выполнения передачи с линии нападения лицом к сетке с последующим поворотом в сторону передачи. Выход игроков из зон 2 и 4 для передачи лицом к сетке способствует развитию тактического мышления при выполнении передачи с отвлекающими действиями.

Игрок зоны 4, выполняя передачу в зону 5, может снижать ее траекторию и менять направление, затрудняя действия игрока этой зоны.

Упражнение можно усложнить, если игрок зоны 2 будет выполнять передачу в зону 4 в прыжке. Это же упражнение следует выполнять и при расстановке игроков 1—4—2. По определенному сигналу (зрительному или звуковому), не прекращая выполнять упражнение, передачи направляют в противоположную сторону.

4. Взаимодействия между игроками передней линии. По два игрока располагаются в зонах 1, 2, 3 на обеих сторонах площадки (рис. 11). Игроки зон 2 и 3 находятся за линией нападения. Игрок зоны 1 направляет мяч к сетке игроку зоны 2, который передает его в зону 3. Игрок зоны 2 передает мяч через сетку в зону 1.

На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же. После передачи игрок зоны 1 перемещается в зону 2, игрок зоны 2 — в зону 3, а игрок зоны 3 — в зону 1 на своей стороне площадки.

Передача из зоны 1 в зону 2 должна быть средней по высоте, для того чтобы удобно было выполнить передачу в стойке, в прыжке, откидку или нападающий удар. Вначале высота передачи из зоны 2 в зону 3 средняя. Затем она снижается.

Игрок зоны 3 может выполнять передачу через сетку как в стойке, так и в прыжке.

Упражнение может выполняться одним и двумя мячами одновременно. Если упражнение выполняется двумя мячами, то оно должно начинаться одновременно на обеих сторонах площадки из зоны 1. В этом случае темп выполнения упражнения увеличивается, что требует от игроков быстрого и четкого перемещения на площадке, предельного внимания за действиями как своих игроков, так и игроков на противоположной стороне.

Вариант 1. Игроки располагаются в зонах 5, 4, 3. Упражнение выполняется по тому же принципу. Переда-

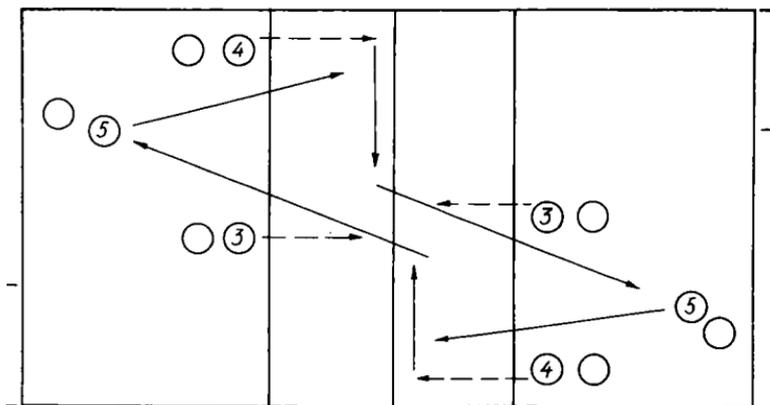


Рис. 12.

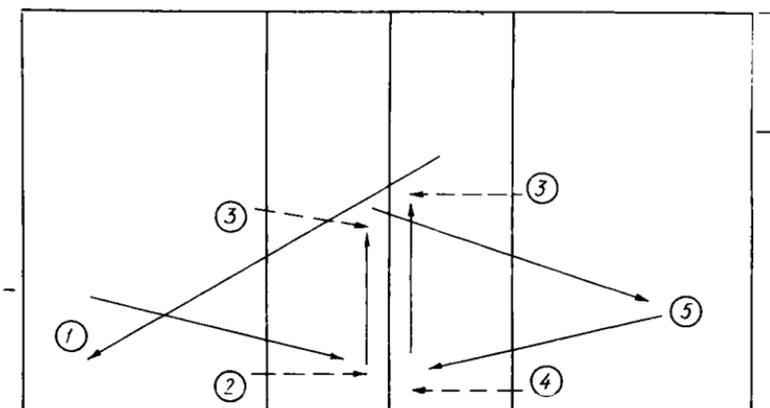


Рис. 13.

ча идет из зоны 5 в зону 4, затем в зону 3, откуда в зону 5 на противоположную сторону площадки (рис. 12).

Вариант 2. Сочетается расположение игроков предыдущих двух вариантов. На одной стороне игроки располагаются в зонах 1, 2, 3, а на противоположной — в зонах 5, 4, 3 (рис. 13).

Перемещение может выполняться как на своей стороне, так и с переходом игроков на противоположную сторону. В этом случае игрок зоны 3 перемещается в ту зону, куда он направил мяч.

5. Взаимодействия между игроками передней линии (рис. 14). По два игрока располагаются в зонах 1, 2, 3

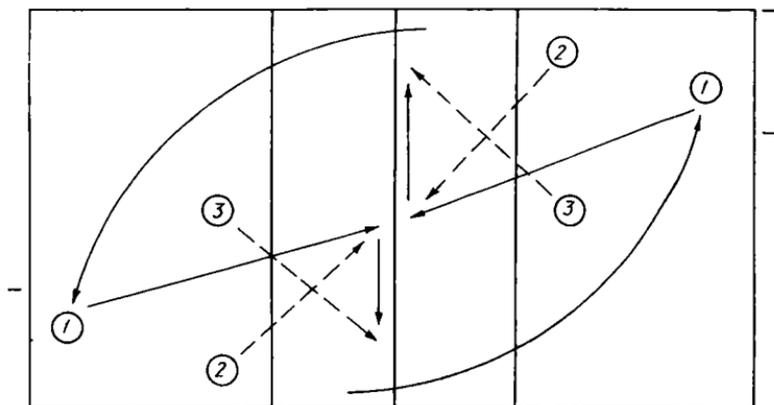


Рис. 14.

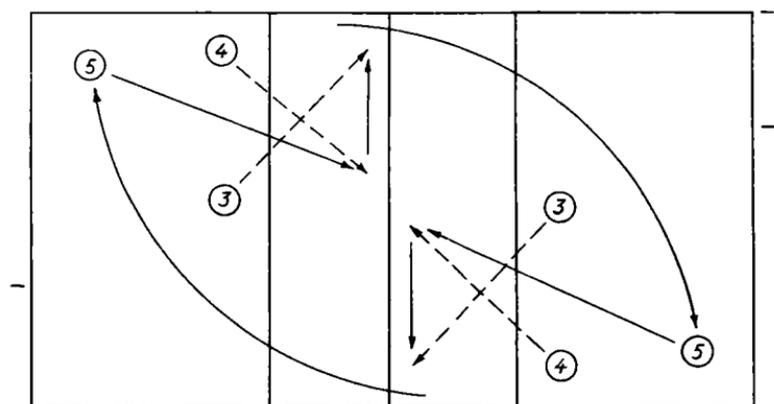


Рис. 15.

на обеих сторонах площадки. Игроки зон 2 и 3 находятся за линией нападения. Игрок зоны 1 направляет мяч к сетке между зонами 2 и 3, игрок зоны 2 выполняет вторую передачу за голову, игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и передает мяч через сетку в зону 1.

На противоположной стороне площадки упражнение выполняется также. После передачи игрок зоны 1 перемещается в зону 2, игрок зоны 2 — в зону 3, а игрок зоны 3 — в зону 1. Игрок зоны 3 не должен прямо идти за спину игрока зоны 2, он перемещается сначала несколько вправо по дуге.

Вариант 1. Игроки располагаются в зонах 5, 4, 3.

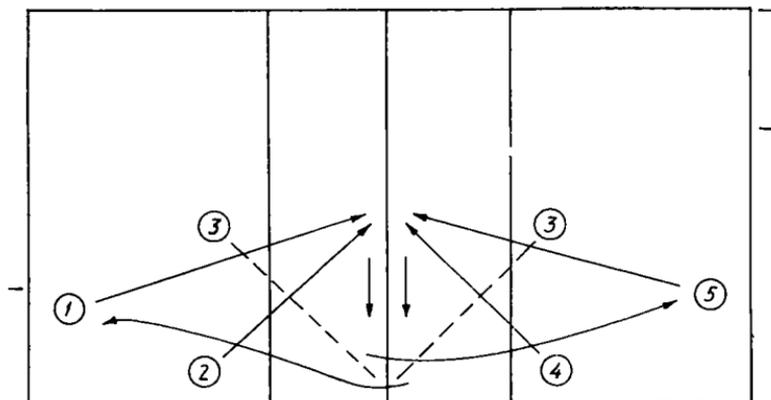


Рис. 16.

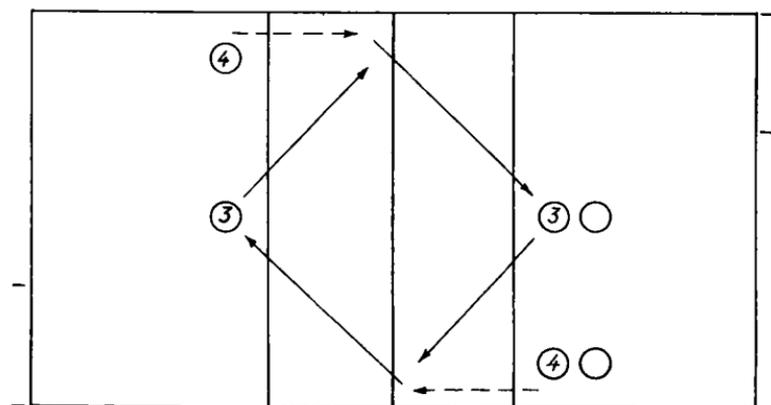


Рис. 17.

Упражнение выполняется по тому же принципу. Из зоны 5 передача идет между зонами 4 и 3. Игрок зоны 4 передает мяч за голову, а игрок зоны 3, переместившись на эту передачу, направляет мяч в зону 5 на противоположную сторону площадки (рис. 15).

Вариант 2. Сочетается расположение игроков предыдущих двух вариантов. На одной стороне игроки располагаются в зонах 1, 2, 3, а на противоположной — в зонах 5, 4, 3 (рис. 16).

Перемещение игроков во всех трех вариантах может выполняться как на своей стороне, так и с переходом на противоположную сторону площадки. Во втором слу-

чае игрок зоны 3 перемещается на противоположную площадку в ту зону, куда он направил мяч.

Игрок зоны 3 может направлять мяч через сетку как с высокой, так и с заниженной траекторией, затрудняя тем самым действия игроков, находящихся в зонах 1 или 5. Упражнение может выполняться одним и двумя мячами.

6. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар (рис. 17). По 2—3 игрока располагаются в колонне по одному в зоне 3 в 4 м от сетки и в зоне 4 у линии нападения на обеих сторонах площадки.

Упражнение начинается передачей из зоны 3 на удар в зону 4, откуда игрок этой зоны направляет мяч сверху двумя руками на противоположную сторону в зону, где упражнение выполняется также. Игроки могут перемещаться на своей стороне площадки, когда после передачи из зоны 3 игрок уходит в конец колонны зоны 4, а игрок, выполнивший передачу через сетку, переходит в конец колонны зоны 3.

Во втором варианте перемещения игрок зоны 4 после передачи через сетку уходит на противоположную сторону в конец колонны зоны 3.

Передача из зоны 3 в зону 4 должна быть удобной для нападающего удара. Мяч следует направлять в зону в 1,5—2 м от боковой линии и 0,5—1 м от сетки. В начале выполнения упражнения передача должна быть высокой, затем высота ее снижается до средней и полупрострельной. Игрок зоны 3 должен внимательно следить за действиями игрока зоны 4 противоположной стороны площадки, который направляет мяч в его зону. Сначала игрок зоны 3 выполняет передачу с поворотом в сторону своего партнера, а затем без поворота.

В зоне 4 игрок располагается лицом к сетке и следит за передачей из зоны 3. Игрок зоны 4 может передавать мяч через сетку без прыжка и в прыжке, а также с имитацией нападающего удара.

Расположение игроков, выполняющих передачу на удар, надо менять в следующей последовательности: игроки располагаются в зоне 6 у лицевой линии, затем в зоне 1, далее в зоне 2.

7. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар (рис. 18). По 2—3 игрока располагаются в колонне по одному в зоне 3 в 4 м от сетки и в зонах 4 и 2 у линии нападения.

Упражнение начинается из зоны 3 передачей на удар в зону 4.

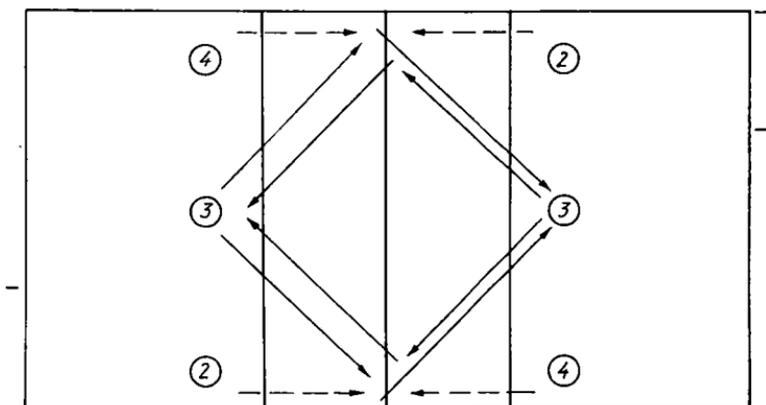


Рис. 18.

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 в зону 3. Далее из зоны 3 мяч направляется на удар игроку зоны 2, который выполняет передачу через сетку в зону 3, откуда передача направляется игроку зоны 2, и затем через сетку в зону 3. В данном случае передачи по часовой стрелке (3-4-3-4) чередуются с передачами против часовой стрелки (3-2-3-2).

Смена мест происходит следующим образом: из зоны 3 игроки перемещаются в ту зону, куда они направили мяч, а после передачи через сетку из зон 4 и 2 — в конец колонны зоны 3 на своей стороне площадки.

В усложненном варианте этого упражнения нет строгой последовательности в направлении передач в зону 4 и 2, а игроки зоны 3 выбирают направление передач самостоятельно.

8. Взаимодействия нападающего с выходящим игроком (рис. 19). По 2-3 игрока располагаются в зонах 5, 1, 4. Игрок зоны 5 направляет мяч к сетке между зонами 2 и 3. Игрок зоны 1 выходит и передает мяч игроку зоны 4, который выполняет передачу через сетку в зону 5.

На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же. Игроки могут меняться местами как на своей стороне (5-1-4-5), так и с перемещением игрока зоны 4 в зону 5 противоположной стороны площадки.

Передача из зоны 5 к сетке должна быть высокой,

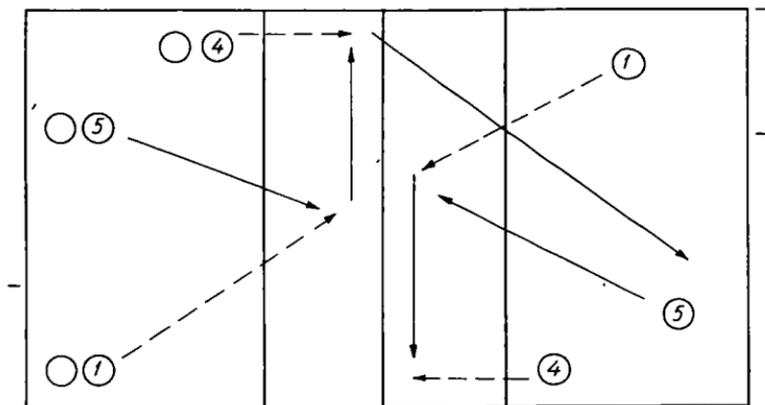


Рис. 19.

направленной на границу зон 2 и 3 на расстоянии 1–2 м от сетки, в место, куда выходит игрок зоны 1.

Игроку зоны 1 не следует выходить заранее для выполнения передачи из зоны 4 в зону 5. Перемещение игрока зоны 1 должно быть достаточно быстрым. Во время перемещения он постоянно должен видеть мяч. Выходящий игрок должен уметь оценить действия игрока зоны 4 и в зависимости от этого выполнить ему высокую, среднюю или скоростную передачу. Игрок зоны 4 может выполнять передачу через сетку без прыжка и в прыжке, с имитацией нападающего удара. Спущая высоту передачи через сетку, игрок зоны 4 может зат-

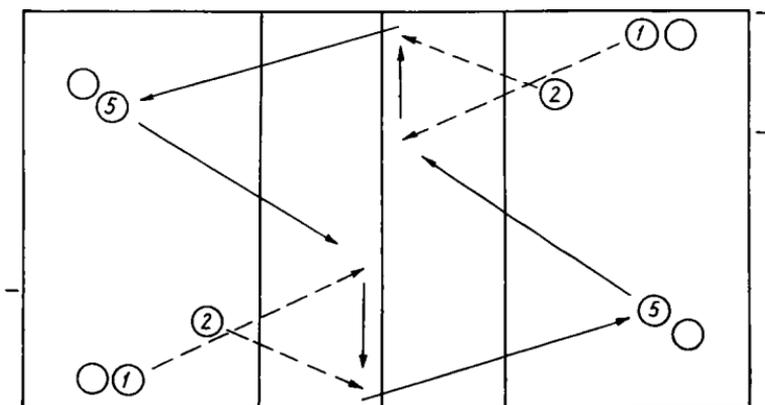


Рис. 20.

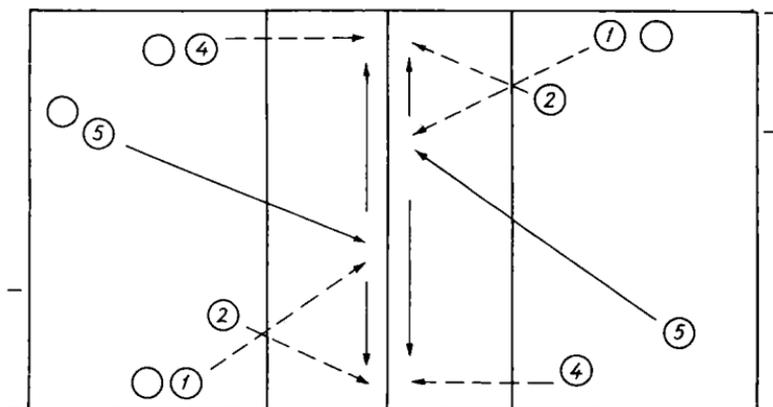


Рис. 21.

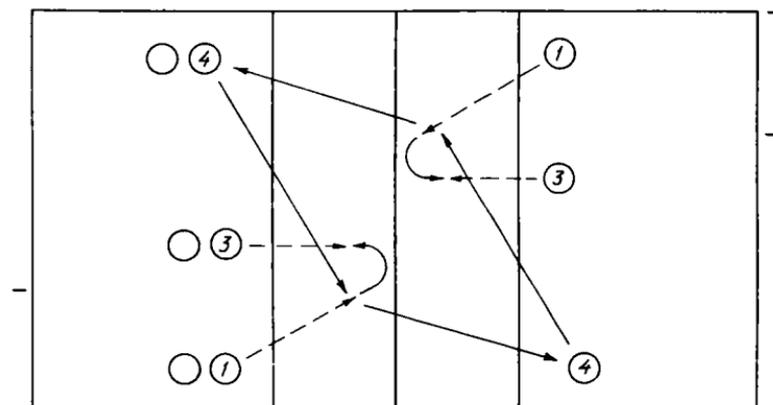


Рис. 22.

руднять действия игрока зоны 5 противоположной стороны площадки.

9. Взаимодействия нападающего с выходящим игроком (рис. 20). Расположение игроков то же, что и в предыдущем упражнении, но нападающий игрок располагается в зоне 2.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только выходящий игрок направляет среднюю или низкую передачу за голову игроку зоны 2. Игроки могут меняться местами как на своей стороне, так и с перемещением игрока зоны 2 на противоположную сторону площадки в зону 5.

Выходящий игрок может выходить как из-за игрока, так и из зоны. Особое внимание следует обратить на взаимодействие выходящего игрока с игроком зоны 2.

10. Взаимодействия двух нападающих с выходящим игроком (рис. 21). По 2–3 игрока располагаются в зонах 5, 1, 4, 2 на обеих сторонах площадки.

Начало упражнения такое же, как и в упражнении 10, но выходящий игрок чередует передачи в зону 4 и 2. Любой из этих игроков, получив мяч, направляет его через сетку в зону 5, где упражнение, выполняется так же.

Выходящий игрок перемещается в ту зону, куда он выполнил передачу. Игроки зон 4 и 2 могут перемещаться в зону 5 как своей, так и противоположной стороны площадки.

В дальнейшем выходящий игрок может нарушать очередность в выполнении передач в ту или иную зону по своему усмотрению. При этом он должен учитывать готовность игроков зон 4 и 2 и качество передачи из зоны 5.

11. Взаимодействия двух нападающих с выходящим игроком (рис. 22). По 2–3 игрока располагаются в зонах 4, 3, 1 на обеих сторонах площадки.

Игрок зоны 4 направляет мяч между зонами 2 и 3, куда выходит игрок зоны 1, выполняющий среднюю или низкую передачу игроку зоны 3. Из зоны 3 мяч направляется через сетку в зону 4. На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же.

Выходящий игрок должен уметь оценивать скорость и темп разбега игрока зоны 3 и в зависимости от этого менять высоту передачи. Игрок зоны 3 должен располагаться так, чтобы видеть действия как игрока зоны 4, так и выходящего. Игрок зоны 3 не должен рано начинать перемещение, так как мяч, идущий из зоны 4, будет направляться ему в спину и он потеряет его из виду.

Принцип смены мест игроков в этом упражнении тот же, что и в предыдущих: по ходу мяча (4–1–3–4).

12. Взаимодействия между выходящим игроком и всеми игроками передней линии (рис. 23). По 2–3 игрока располагаются в зонах 5, 1, 4, 3, 2 на обеих сторонах площадки.

Игрок зоны 5 направляет мяч между зонами 2 и 3, куда выходит игрок зоны 1. Выходящий выполняет передачу любому из игроков передней линии (4, 3, 2),

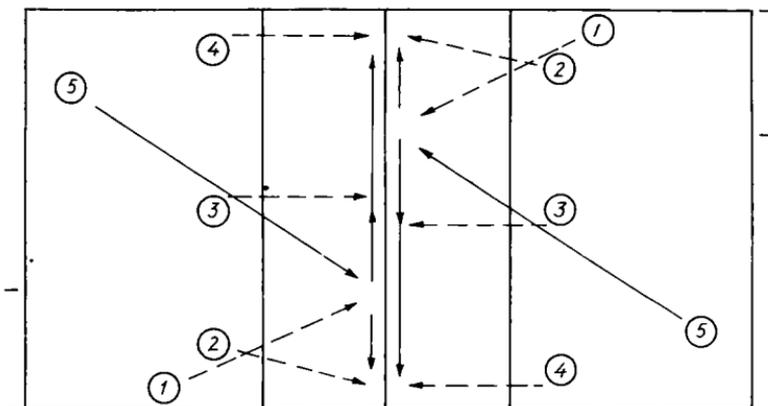


Рис. 23.

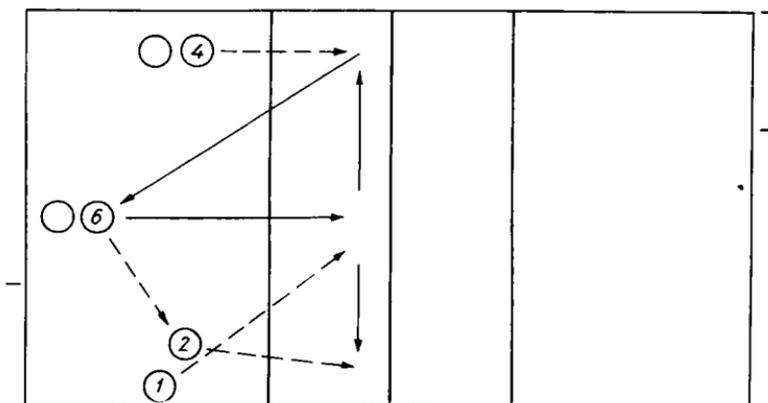


Рис. 24.

который направляет мяч на противоположную сторону в зону 5, где упражнение выполняется так же. Игроки меняются местами следующим образом: игрок зоны 5 переходит в конец колонны в зону 1; выходящий игрок перемещается в ту зону, куда он дал передачу; игрок, выполнявший передачу через сетку, переходит в зону 5.

13. Взаимодействия игроков при передачах (рис. 24). Несколько игроков располагаются в колонне по одному в зоне 6, два игрока — на линии нападения в зоне 2 и один — в зоне 4.

Игрок зоны 6 направляет мяч в зону 2 и перемещается за ним в зону 2. Игрок 2, вышедший на переда-

чу за голову, направляет мяч в зону 4, после чего отходит на линию нападения, занимая место игрока 1. Игрок 4 направляет мяч в зону 6 и уходит туда же в конец колонны. В зоне 2 передача за голову может выполняться в прыжке.

При выполнении этого упражнения особое внимание следует обращать на четкое, быстрое перемещение игроков при передачах за голову. Игроку, выполняющему в зоне 2 передачу за голову, необходимо знать, что он должен сразу после передачи переместиться в зону 4. А игроку, выполняющему длинную передачу в зону 4, следует помнить, что после передачи он не должен перемещаться за мячом, а занять место в той же зоне на линии нападения. Кроме того, существуют два более сложных варианта выполнения этого упражнения.

Вариант 1. Расположение игроков то же, что и в предыдущем упражнении, но в зоне 4 нет игрока. После передачи за голову игрок зоны 2 должен быстро переместиться в зону 4 и направить оттуда в зону 6 мяч, идущий ему вдогонку. После передачи из зоны 4 в зону 6 игрок уходит в конец колонны.

При выполнении данного варианта упражнения от игроков требуется большая концентрация внимания, так как в одной из зон (4) нет постоянного игрока. Все это способствует развитию более высокого уровня взаимодействия игроков. Так, после передачи за голову игрок зоны 2 начал перемещение в зону 4. По тому, как он перемещается, второй игрок зоны 2 должен строить свои действия. Если игрок перемещается достаточно быстро, то передача должна быть средней по высоте, если же он несколько запаздывает с перемещением, то передача должна быть с высокой траекторией.

Вариант 2. Расположение игроков то же, что и в первом варианте, но в зоне 2 вместо двух игроков стоит один. После передачи из зоны 6 в зону 2 игрок зоны 6 должен быстро переместиться в направлении передачи. После передачи за голову игрок зоны 2 перемещается в зону 4, куда ему направляет передачу из зоны 2 переместившийся туда игрок зоны 6. После передачи из зоны 4 в зону 6 игрок уходит в конец колонны.

В этом упражнении предъявляются повышенные требования к вниманию игроков, скорости их перемещений и точности их взаимодействий, так как в двух случаях из трех передача выполняется в ту зону, где игрока еще нет.

При выполнении обоих вариантов этого упражнения

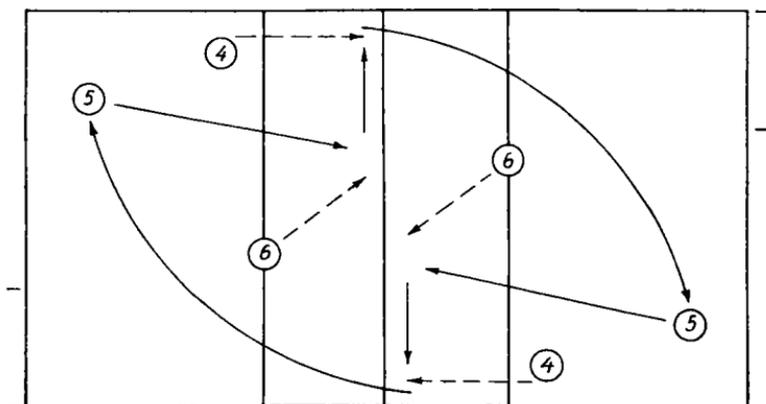


Рис. 25.

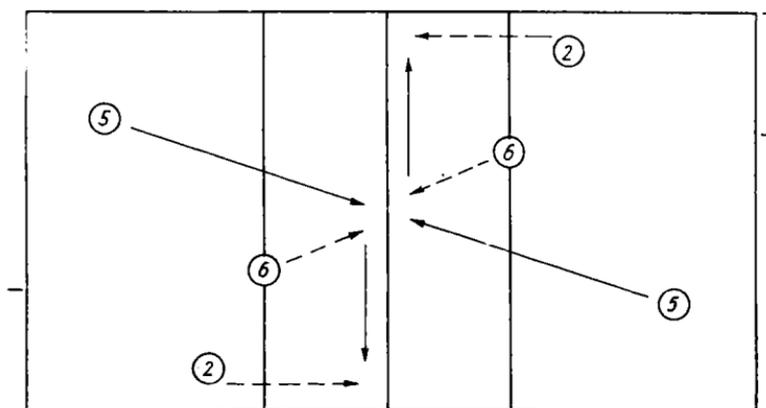


Рис. 26.

следует обращать внимание на следующее: постоянную готовность игроков к передаче и перемещению; умение передающих игроков видеть действия своих партнеров; четкость и быстроту перемещения; своевременность выхода в зону передачи. Это особенно важно при перемещении из зоны 2 в зону 4.

При этом перемещении игрок должен оглядываться назад, чтобы видеть действия передающего игрока.

Все описанные упражнения могут выполняться через сетку при аналогичном расположении игроков на обеих сторонах площадки как одним; так и двумя мячами одновременно.

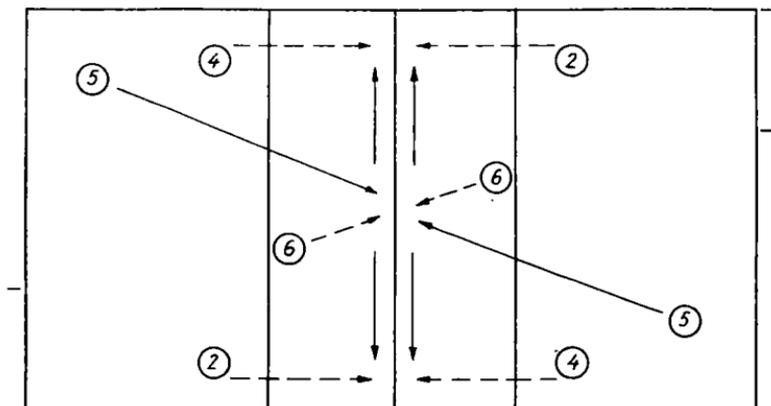


Рис. 27.

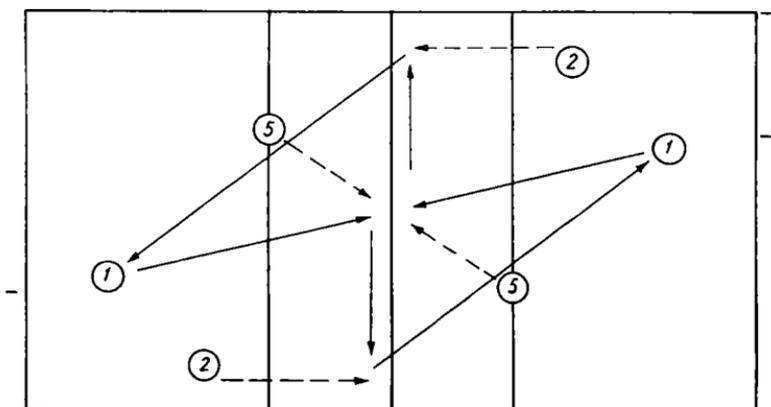


Рис. 28.

Если упражнение выполняется двумя мячами, то начинать его нужно одновременно на обеих сторонах передач из колонны.

Выполнение упражнения с двумя мячами способствует развитию у игроков периферического зрения, постоянного внимания на площадке и умения следить за действиями игроков на противоположной стороне площадки.

Аналогичные упражнения применяются при совершенствовании взаимодействий между выходящим игроком зоны 6 или 5 и игроками передней линии:

— совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 6 и игроком зоны 4 (рис. 25);

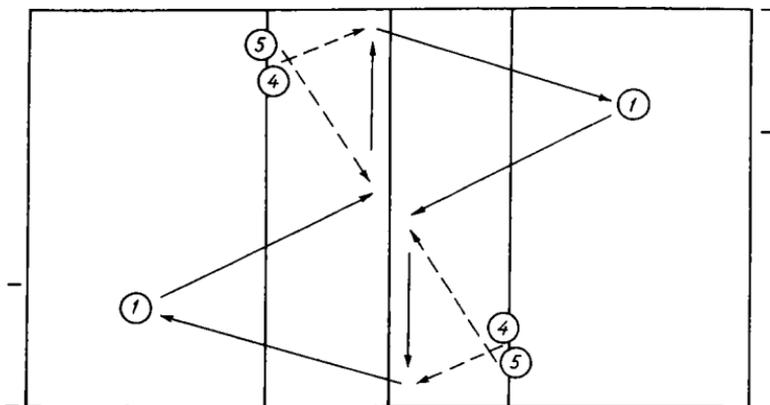


Рис. 29.

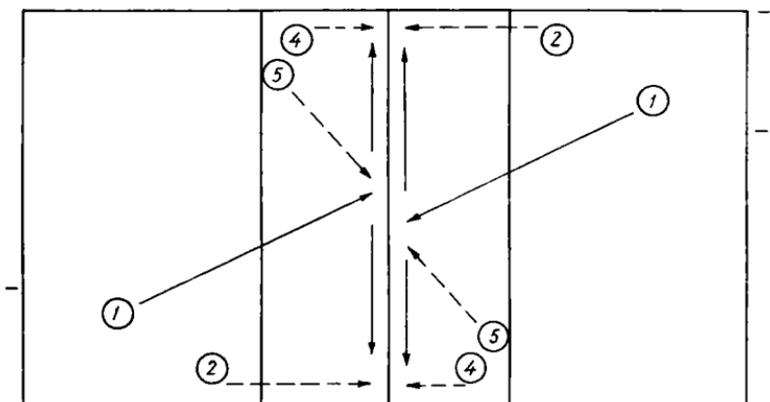


Рис. 30.

- совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 6 и игроком зоны 2 (рис. 26);
- совершенствование взаимодействий между выходящим игроком зоны 6 и игроками зон 4, 2 (рис. 27);
- совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 6 и игроком зоны 3;
- совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 6 и всеми игроками передней линии.

Во всех этих упражнениях передача из зоны 5 должна направляться на границу зон 2 и 3.

Игрок зоны 6 может выходить как справа, так и

слева от игрока зоны 3. Передачу выходящему игроку могут выполнять игроки зон 5 и 1. В зависимости от того, из какой зоны задней линии идет передача, выходящему игроку следует располагаться правым или левым боком к сетке. Принцип перемещения игроков в этих упражнениях аналогичен предыдущим: по ходу мяча. Перемещения могут быть как на одной стороне площадки, так и с перемещением на противоположную сторону площадки;

— совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 5 и игроком зоны 2 (рис. 28);

— совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 5 и игроком зоны 2 (рис. 29);

— совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 5 и игроками зон 4, 2 (рис. 30);

— совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 5 и игроком зоны 3;

— совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 5 и всеми игроками передней линии.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ ПРИ ПРИЕМЕ ПОДАЧ

Нападающие действия команды немыслимы без достаточно высокой степени взаимодействия игроков при приеме подач.

Следует различать взаимодействия между принимающим игроком и передающим и принимающих игроков между собой. В упражнениях следует совершенствовать и те и другие взаимодействия.

Очевидно, эти взаимодействия должны совершенствоваться, исходя из той системы нападения, которую команда стремится применять. Расположение игроков при выполнении этих упражнений должно исходить в большинстве случаев из их расположения в команде (в парах, тройках по линиям, в четверках). При совершенствовании взаимодействий в приеме подач можно частично совершенствовать и взаимодействия передающего игрока с нападающими. Для этого после выполнения передачи на удар нападающие обозначают перемещение и даже прыжок. Темп и направление перемещения нападающих должны соответствовать задуманной комбинации.

Большинство упражнений, направленных на совершенствование взаимодействий при приеме подач, могут

одновременно выполняться на обеих сторонах площадки.

1. Взаимодействия игрока, принимающего подачу, с передающим. Принимающий располагается в зоне 5, игрок, выполняющий вторую передачу, — в зоне 2. С противоположной стороны площадки выполняется подача в зону 5. Игрок зоны 5, принимая подачу, должен точно направить мяч передающему игроку. Расположение игроков в этом упражнении может быть самое различное. Принимающие игроки могут располагаться в любой зоне площадки, а передающий — в зонах 3, 2 или 4. Эти простые взаимодействия являются основой всех нападающих действий. Упражнение может выполняться одновременно на обеих сторонах площадки с большим количеством занимающихся.

2. Взаимодействия игрока, принимающего подачу, располагаются в зонах 1, 6, 5, а передающий — в зоне 3. С противоположной стороны площадки выполняется подача в любую из зон задней линии, откуда игроки должны точно направить мяч в зону 3. Аналогично игроки могут располагаться и на противоположной стороне площадки.

В данном упражнении совершенствуются взаимодействия не только принимающего игрока с передающим, но и принимающих между собой.

Взаимодействия принимающих игроков между собой заключаются в том, что каждый из них принимает мяч в своем, строго определенном, коридоре, не мешая партнерам.

Передающий игрок должен располагаться в 1–2 м от сетки, так как он является ориентиром для принимающего игрока. Такое расположение передающего более целесообразно при недостаточно высокой точности приема подач.

В других вариантах этого упражнения двое-четверо принимающих располагаются в любых зонах площадки, а передающий — в зоне 3, 2 или 4.

3. Взаимодействия игроков, принимающих подачу, между собой. Пять игроков располагаются для приема подач, передающий — в одной из зон передней линии.

В этом упражнении совершенствуются взаимодействия всех принимающих игроков между собой в конкретных расстановках. Расположение передающего игрока в той или иной зоне передней линии также соответствует требованиям команды в данной расстановке.

Для более качественных взаимодействий игроков

необходимо, чтобы каждый принимающий знал зону, за которую он отвечает в приеме подач, и расположение игрока передней линии, которому он должен направить мяч. Совершенствовать взаимодействия игроков необходимо во всех шести расстановках. После приема подачи передающий выполняет вторую передачу, а нападающие обозначают перемещения на удар.

4. Взаимодействия игроков, принимающих подачу, с выходящим игроком. Принимающие располагаются в зонах 4, 2, 6. Игрок зоны 1 выходит для передачи.

В данном упражнении выходящий игрок зоны 1 не участвует в приеме. Мячи, направленные в его зону, должен принимать игрок зоны 6. Входящий игрок должен располагаться за игроком зоны 2 так, чтобы не мешать ему участвовать в приеме подач, не нарушать при этом расстановку и иметь возможность быстро выйти в зону, куда будет направлен мяч. Осуществляя выход, передающий не должен терять из поля зрения игроков, принимающих подачу, и в соответствии с направлением мяча перемещаться в ту или иную часть зоны.

При выполнении этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы выходящий не перемещался заранее близко к сетке, так как в случае неточного приема подачи ему придется отходить назад.

В других вариантах этого упражнения двое-четверо принимающих игроков располагаются в любых зонах площадки, а выход осуществляется из зон 1, 6 или 5.

При выполнении этого упражнения целесообразно, чтобы выходящий выполнял вторую передачу, а нападающие обозначили движение на удар. Подбирать группы игроков, совершенствующих эти взаимодействия, необходимо, исходя из расстановки игроков и тактики команды.

5. Взаимодействия игроков, принимающих подачу, с выходящим игроком. Пять игроков располагаются в расстановке для приема подач, передающий выходит из зоны 5 из-за игрока.

В этом упражнении совершенствуются взаимодействия всех игроков команды в приеме подач при игре команды в нападении через выходящего игрока.

В аналогичных упражнениях совершенствуются взаимодействия игроков в конкретных расстановках при выходе передающих из зон 6 и 1 из-за игрока.

6. Взаимодействия игроков, принимающих подачу, с выходящим игроком. Шесть игроков располагаются в расстановке для приема подач.

В зависимости от того, в какую сторону площадки направлена подача, для выполнения второй передачи выходит игрок зоны 5 или 1.

Передающие игроки осуществляют выход из зоны, а не из-за игрока. Если подача направлена в левую половину площадки, выход для передачи осуществляет игрок зоны 5, если же подача направлена в первую половину площадки, выход осуществляет игрок зоны 1.

Это упражнение совершенствует более высокую степень взаимодействия игроков при приеме подачи.

Во всех предыдущих упражнениях игроки имели только одну заранее определенную зону, куда они должны были направить мяч. В этом же упражнении зону, куда направляется мяч после приема, игрок определяет в зависимости от направления подачи. Наряду с этим совершенствуются и взаимодействия между выходящими игроками зон 1 и 5.

Для более четкого взаимодействия при приеме можно ставить определенную задачу: постоянно направлять мяч в зону 3.

При выборе места для приема подачи игрок в первую очередь занимает наиболее удобную для него исходную позицию, учитывая общую схему построения. Он встает так, как ему привычно и удобно, но ни в коем случае не мешая остальным партнерам. Занятая им позиция не должна сковывать действия рядом стоящих игроков, особенно нападающих. В то же время они должны чувствовать его и быть уверенными в его действиях.

Принимающий должен предугадать намерения подающего игрока противника и в связи с этим постараться уточнить свое место нахождения для того, чтобы удобнее принимать подачу. Это зависит также и от умения правильно определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча, чтобы ориентироваться в дальнейших действиях, связанных со своевременным перемещением для приема мяча. Этот игрок должен действовать уверенно и точно. При выборе места для приема подачи ему необходимо помнить об условной зоне своих действий.

Однако, разгадав тактику подачи противника, не действовать стандартно. Например, игрок противоположной команды применял подачи в район 3—5 м от сетки. Игрок зоны 5 при приеме подачи соответственно находился где-то в районе 5 м. Затем этот передающий игрок перешел на сильные подачи к лицевой линии. И игрок зоны 5 должен соответственно переместиться назад и занять позицию в районе 7—8 м от сетки.

К тактическим действиям игрока при приеме подач относится также выбор способа приема сверху или снизу и умение определить зону направления приема мяча в связи с дальнейшими действиями команды.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ ПРИ ПРИЕМЕ ПОДАЧИ, КОГДА КОМАНДА ГОТОВИТСЯ НАПАДАТЬ СО ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ ИГРОКА ПЕРЕДНЕЙ ЛИНИИ

Расположение и взаимодействие команды при приеме подач зависит от дальнейших ее действий при переходе в атаку. Главная задача, конечно, — четко принять мяч и точно направить его, рационально распределив между игроками зоны приема.

Каждая расстановка в зависимости от подач противника и распределения зон приема может быть условно названа «в линию», или «уступами». При такой расстановке игроки стоят почти на одной линии, идущей по дуге, не нарушая правил расстановки, на определенном расстоянии друг от друга.

В настоящее время ее применяют большинство команд. Такое расположение игроков обеспечивает лучший прием разнообразных подач по способу и замыслам.

Любая расстановка игроков должна быть подвижна. Не должно быть постоянного стандартного расположения игроков. При изменении дальности полета подач по глубине площадки все игроки должны находить наилучшую позицию, смещаясь вперед или назад. Например, после обычных подач в район середины площадки противник чаще стал подавать в район линии нападения. Видимо, и все игроки (или, как говорят, вся линия) должны заранее немного сдвинуться вперед, чтобы занять наиболее выгодную исходную позицию.

И, наоборот, противник вдруг стал чаще подавать на заднюю линию, ближе к лицевой. Тогда все игроки должны сместиться от обычного расположения несколько назад, чтобы было удобнее принимать мяч.

И последнее правило — стремиться максимально использовать на приеме игроков задней линии, не участвующих в нападении, а также, рационально распределяя зоны приема, оставлять лучшим принимающим игрокам большую зону действий.

Каждый вариант расстановки определяется местом нахождения передающего игрока и тактикой команды в нападении. Встречается несколько вариантов расстановки.

Вариант 1 — наиболее распространенный. Игрок зоны 3 в приеме не участвует.

Такая расстановка выглядит примерно так. Игрок зоны 4 находится за линией нападения и на расстоянии около метра от боковой линии. Он отвечает за прием подач вдоль линии и, конечно, в своей зоне. Игрок зоны 6 располагается в середине площадки и отвечает за этот район действий и за зону нападения между собой. Игрок зоны 2 находится около линии нападения и в 1–1,5 м от боковой линии. Игроки зон 5 и 1 стоят между игроками зон 4 и 6, а также 2 и 6. Они отвечают за прием подач между этими игроками в своих зонах действий и за всю заднюю линию.

Вариант 2. Игрок зоны 2 располагается около сетки в своей зоне и в приеме не участвует. Нападающий зоны 3 отходит за линию нападения (становится примерно на середине площадки) или находится в зоне нападения, если играет в полуттяжке. Расположение и функции игроков зон 4 и 5 такие же, как в варианте 1.

Если игрок зоны 2 ушел к сетке для передачи, то фактически его место занимает защитник зоны 1, а игрок зоны 6 соответственно смещается вправо и перекрывает зону игрока 1. Таким образом игроки равномерно распределяются по всей площадке.

В этом варианте есть и разновидности расстановки игроков.

1. Нападающий зоны 3 стоит правее от середины площадки, чтобы играть в нападении впереди и сзади передающего зоны 2. Поэтому, не нарушая правил расстановки, игроки зон 3 и 2 располагаются где-то на границе этих зон. Соответственно им определяют зоны своих действий и остальные игроки.

2. Нападающий зоны 3 совсем уходит вправо, в зону 2, чтобы преднамеренно играть в этой зоне. Передающий зоны 2 после подачи противника будет перемещаться для второй передачи в зону 3.

Расположение игроков, когда передающий зоны 4 в приеме подач не участвует, является зеркальным отражением расстановок предыдущего варианта.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ ПРИ ПРИЕМЕ ПОДАЧ, КОГДА КОМАНДА ГОТОВИТСЯ НАПАДАТЬ СО ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ ВЫХОДЯЩЕГО ИГРОКА ЗАДНЕЙ ЛИНИИ

Рассмотрим сначала расстановку команды при выходе игрока задней линии из-за игрока.

1. Для передачи выходит игрок зоны 1. Нападающий зоны 4 располагается в своей зоне за линией нападения. Игрок зоны 3 находится также за линией нападения на одинаковом расстоянии от боковых линий. Нападающий зоны 2 стоит около линии нападения и в 1,5 м от боковой линии. Защитники зон 5 и 6 соответственно занимают позиции между игроками зон 4 и 3, а также 3 и 2. Выходящий зоны 1 из-за игрока зоны 2, не нарушая правил расстановки, становится сзади и немного правее последнего. Иногда, чтобы лучше определить момент начала перемещения к сетке и не нарушать расстановку, выходящий игрок касается рукой стоящего перед ним игрока. Выход должен быть именно справа от нападающего зоны 2.

Выход из-за игрока является нацеленным: выходящий не должен участвовать в приеме подачи. Поэтому зоны ответственности за прием распределяются, как и в большинстве случаев, между пятью игроками.

2. Для второй передачи выходит игрок зоны 6. Целесообразнее выходить справа от нападающего зоны 3, но можно и слева от него.

Схема расположения пятерых принимающих игроков такая же, как в предыдущем варианте. Особую внимательность и согласованность в действиях должны соблюдать игроки зон 3, 5, 1 и 6.

3. Расположение игроков при выходе для второй передачи игрока зоны 5 аналогично расположению игроков при выходе связующего зоны 1. Только игрок зоны 5 выходит слева от нападающего зоны 4. В приеме подачи он не участвует.

Есть один из примеров тактического расположения команды при приеме подачи, когда в нем участвуют четыре игрока. Нападающий зоны 3 стоит в 1,5–2 м от сетки, позволяя выходящему зоны 6 сократить путь выхода, что и снимает ряд возникающих иногда недоразумений между принимающими и выходящим игроком при обычном их расположении.

Рассмотрим расположение команды на приеме подачи при выходе игрока задней линии из зоны. Во всех вариантах данного расположения команды игрок зоны 6 находится как бы не в районе действий всех пятерых игроков, а располагается сзади них. Основное правило — выходящий игрок перемещается к сетке, если подача не направлена в его зону.

1. Для второй передачи выходит игрок зоны 1. Все игроки равномерно 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, если он не принимает подачу.

2. Для второй передачи выходит игрок зоны 6. Расположение всех игроков почти такое же, как в первом варианте. Только защитник зоны 1 отходит немного назад, а игрок зоны 6 чуть-чуть подходит вперед. Если мяч на приеме пойдет не точно, то для страховки второй передачи готовятся защитники зон 5 и 1.

3. При выходе для второй передачи игрок зоны 5 располагается несколько левее нападающего зоны 3.

К страховке второй передачи готовится игрок зоны 1, если он не принял мяч.

Такие выходы из зоны могут выполняться в зависимости от направления подачи: если подача направлена в левую половину площадки принимающих, то игрок выходит с правой ее половины, и наоборот.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ ПРИ НАПАДАЮЩИХ УДАРАХ

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

При передачах средней высоты нападающий должен начинать движение в тот момент, когда мяч «лежит» на пальцах передающего игрока, темп разбега ускоренный, с резким скачком-прыжком.

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

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

Чтобы игрок хорошо ориентировался в прыжке при любом ударе, чувствовал всегда мяч перед собой, он должен прыгать примерно на вытянутую руку от мяча. Даже при хорошем прыжке (имеется в виду вертикальность взлета) есть некоторая инерция игрока впе-

ред. Это создает очень удобное положение для удара. Если же игрок прыгает (отгалкивается) ближе по отношению к мячу, то обычно он находится в неудобном положении для удара. Это одна из причин нападения «вслепую», а также того, что игроки часто не умеют разнообразно действовать в нападении.

1. Взаимодействия между передающим игроком передней линии и нападающим. Нападающий располагается с мячом в зоне 4 (2) у линии нападения, передающий — в зоне 3.

Нападающий выполняет удар со второй передачи игрока зоны 3. Передающий игрок зоны 3 должен постоянно держать в поле зрения действия нападающего игрока и в зависимости от них и качества первой передачи выполнить передачу с той или иной траекторией.

Действия передающего игрока могут быть затруднены тем, что ему адресуется менее точная передача. Под процессом взаимодействия между передающим и нападающим подразумевается взаимное понимание. Учитывая свои возможности, а также возможности и действия нападающего в создавшейся обстановке, передающий должен создать ему наиболее благоприятные условия для выполнения нападающего удара. Нападающий в своих действиях обязательно должен учитывать возможности передающего в конкретной создавшейся обстановке.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Во время упражнения смена игроков может происходить различно. 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 располагаются связующие игроки, нападающий сразу после удара уходит в конец колонны в зоне 4. Смена связующих происходит по сигналу тренера. Аналогично игроки могут проходить смены и в других упражнениях такого же типа. При организации упражнений с нападающими ударами необходимо обязательно учитывать, что удары могут выполняться только в строго определенные зоны противоположной площадки, где нет занимающихся. Так, в данном упражнении удары должны выполняться только в левую половину площадки.

Затем передающий взаимодействует с двумя нападающими зон 4 и 2. При этом передача на удар может выполняться как стоя лицом к партнеру, так и за голову.

В вариантах этого упражнения к взаимодействиям можно подключить и игроков задней линии.

Вариант 1. Игроки с мячами располагаются в зоне 6 у лицевой линии, передающий — у сетки в зоне 3, нападающие — у линии нападения в зонах 4 и 2.

С задней линии мяч направляется игроку зоны 3, который направляет его нападающим зон 4 и 2.

Смена мест игроков в данном упражнении может происходить двойко. Если передающий в зоне 3 находится постоянно, то игроки зоны 6 уходят в зону 4 или 2 в зависимости от того, откуда был выполнен удар.

Могут меняться местами и все игроки. В этом случае смена происходит так: 6—3—4(2)—6.

Вариант 2. Игроки располагаются и действуют так же, как в предыдущем варианте, но игроки зоны 6 получают мяч с противоположной стороны площадки.

2. Нападающий располагается в зоне 3, передающий — в зоне 2. Нападающий выполняет удар со второй передачи игрока зоны 2.

Принцип взаимодействия игроков и организации 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.

В этом случае игроки располагаются в колонну по одному в зонах 3 и 4. Игрок, выполнивший удар, уходит в конец колонны.

Игроки должны выполнять удар как из зоны 3, так и из зоны 4. Для этого после удара из зоны 3 они могут уходить в конец колонны в зону 4, и наоборот.

Игрок зоны 4 может выполнять удар с низкой передачи в зоне 3, а игрок зоны 3 может нападать, как перемещаясь в зону 2, за голову передающему, так и перемещаясь в зону 4.

В вариантах этого упражнения к взаимодействиям можно подключать и игроков задней линии, которые направляют мяч передающему игроку, а также игроков, расположенных на противоположной стороне площадки.

3. Взаимодействия между передающим передней линии и нападающим. Нападающий располагается в зоне 3, передающий — в зоне 4. Упражнение выполняется аналогично предыдущему. Только в этом упражнении необходимо учитывать, что игроку-левше передачу на удар в зону 3 можно направлять между игроками, а игроку-правше — несколько дальше в зону 3.

Взаимодействие игроков такое же, как в предыдущих упражнениях. Так же передающий зоны 4 взаимодействует с нападающим зоны 2. Кроме того, к этим взаимодействиям следует подключать игроков задней линии и игроков, расположенных на противоположной стороне площадки.

4. Взаимодействие выходящего зоны 1 с одним нападающим (зон 2, 4, 3). Нападающие с мячами располагаются в зоне 4, выходящий зоны 1 — в 4–5 м от сетки. Из зоны 4 мяч направляется к сетке между зонами 2 и 3, куда выходит игрок зоны 1, выполняющий передачу на удар.

Игрок зоны 1 должен начинать перемещение только после того, как нападающий начнет выполнять передачу к сетке, то есть он не должен выходить заранее. Взаимодействия выходящего игрока и нападающего, безусловно, базируются на уже налаженных связях между игроками зон 2 и 4. Действия передающего игрока усложняются тем, что передачу на удар он должен выполнять не из статического положения, а после выхода с задней линии. Нападающий зоны 4 может выполнять удар как из своей зоны, так и из зоны 3, перемещаясь ближе к передающему.

После выполнения удара из зоны 4 нападающий уходит в конец колонны, а выходящий игрок возвращается в свою зону.

Для повышения темпа упражнения в зоне выхода можно поставить двух игроков, чередующих выход. Пока первый выходящий возвращается в зону после передачи, начинает действовать второй.

Упражнение может выполняться одновременно на обеих сторонах площадки. В этом случае удар выполняется только в зону 6, где нет игроков другой подгруппы.

В вариантах этого упражнения совершенствуются взаимодействия выходящего игрока с другими игроками передней линии.

Вариант 1. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с нападающим зоны 2. Этот и другие варианты упражнения выполняются так же, как предыдущие.

В нем нападающий зоны 2 может выполнять удар как с передачи за голову, так и впереди выходящего. Если передача выходящему игроку направлена ближе к зоне 3, игрок зоны 2 нападает за спиной у выходящего. Если же первая передача направлена ближе к боковой линии, игрок зоны 2 играет в нападении перед выходящим.

Вариант 2. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с нападающим зоны 3.

Так же, как и в предыдущем варианте, нападающий может выполнять удар перед входящим и сзади него. Особенность взаимодействий с нападающим зоны 3 заключается в том, что большинство ударов этот игрок должен выполнять с низких передач.

Первоначально выходящий игрок заранее знает, где будет нападать игрок зоны 3: перед ним или с передачи за голову. В дальнейшем он должен определить это по действиям нападающего.

5. Взаимодействия выходящего игрока зоны 1 с двумя нападающими (зон 4 и 2, 4 и 3, 3 и 2).

Нападающие располагаются у линии нападения в зонах 4 и 2. Из зоны 1 игрок выходит для выполнения второй передачи. Передача к сетке направляется из зон 5, 6 или 1.

Нападающий зоны 4 может выполнять удар как в своей зоне, так и в зоне 3, а нападающий зоны 2 как за головой передающего, так и перед ним (в зоне 3).

В этом упражнении, кроме взаимодействий между передающим игроком и нападающим, существуют взаимодействия и между нападающими. Для их налаживания нападающий должен держать в поле зрения действия как передающего игрока, так и своего партнера — нападающего. Например, если нападающий зоны 2 идет на удар перед выходящим, то игрок зоны 4 нападает с полупрострельной передачи с края сетки. Если же игрок зоны 4 перемещается к передающему игроку для удара с низкой передачи, то игрок зоны 2 нападает сзади выходящего.

При освоении этого упражнения выходящий заранее знает перемещения нападающих игроков, в дальнейшем он должен определять их по перемещениям: кто из игроков в какой зоне будет нападать.

Кроме того, существуют варианты взаимодействий выходящего игрока с двумя другими нападающими.

Вариант 1. Взаимодействия выходящего игрока с нападающими зон 4 и 3.

Нападающие зон 4 и 3 могут выполнять удары как в своих зонах, так и перемещаясь в соседние зоны. Нападающий зоны 4 может перемещаться для удара в зону 3, а нападающий зоны 3 — в зоны 2 и 4.

При перемещении игрока зоны 4 в зону 3, а игрока зоны 3 в зону 4 наблюдаются скрестные перемещения этих игроков. При этих перемещениях первым прохо-

дит игрок, выполняющий удар с низкой передачи (в данном случае игрок зоны 4).

Скрестные перемещения предъявляют особые требования к четкости взаимодействий нападающих игроков, а также взаимодействий выходящего и нападающих.

Вариант 2. Взаимодействия выходящего игрока с нападающими зон 3 и 2.

В этом варианте нападающие зон 3 и 2 могут выполнять удар в своих зонах, а также с перемещением в другую зону. При этих перемещениях может создаться такая ситуация, когда оба нападающих будут выполнять удар из одной зоны, что требует особой четкости во взаимодействиях между нападающими игроками и выходящего с ними. Так, игрок зоны 3 идет на удар с низкой передачи перед выходящим игроком, а игрок зоны 2 нападает в той же зоне со средней передачи. Возможен и такой случай, когда оба игрока нападают в зоне партнера: нападающий зоны 3 играет в зоне 2, а нападающий зоны 2 — в зоне 3.

6. Взаимодействия выходящего зоны 1 с тремя нападающими (зон 4, 3, 2). Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Передачу на удар любому из нападающих выполняет выходящий игрок зоны 1.

Данное упражнение выполняется только на одной стороне площадки.

В зонах 2, 3 и 4 можно располагать по 2–3 нападающих. Игрок, выполнивший удар, уходит в конец любой колонны.

При этих взаимодействиях игроки могут выполнять удары как в своих зонах, так и с перемещением одного или двух игроков в другие зоны. Инициатива в большинстве перемещений при взаимодействии между игроками принадлежит нападающему зоны 3.

Передача выходящему игроку может выполняться из любой зоны задней линии, а мяч туда может быть направлен и с противоположной стороны. Все это создает условия, приближенные к игровым.

Такие же упражнения могут быть на взаимодействия между одним, двумя и тремя нападающими с игроком, выходящим для передачи из зон 6 и 5.

Организация этих упражнений аналогична таковой предыдущего упражнения.

7. Взаимодействия выходящего зоны 6 с тремя нападающими. Игрок зоны 6 может выходить для передачи как справа от игрока зоны 3, так и слева от него.

8. Взаимодействия выходящего зоны 5 с тремя напа-

дающими. Во всех упражнениях игрок задней линии (1, 6, 5) может выходить для передачи как из-за игрока, так и из зоны.

Чтобы приблизить условия совершенствования взаимодействий между игроками в нападении к игровым, нужно ввести в упражнения пассивное и активное сопротивление блокирующих. Введение в упражнения блокирующих требует высокого индивидуального мастерства передающего и нападающего и высокого уровня их взаимодействия. Более легкими для нападающих игроков являются упражнения с пассивным сопротивлением блокирующих, так как при таком блокировании задание, полученное блокирующим, становится известно передающему и нападающему игроку. В этом случае блокирующий выполняет роль «подыгрывающего» игрока.

Более сложны упражнения, в которых блокирующий оказывает активное сопротивление нападающим. В этих упражнениях блокирующим предоставляется полная свобода действий. Задача передающего и нападающих заключается в том, чтобы за счет тактических действий обыграть блокирующих.

9. Взаимодействия передающего с нападающими при пассивном и активном сопротивлении блокирующих. Нападающие располагаются в зонах 4 и 3, передающий — в зоне 2. На противоположной стороне площадки в зонах 2 и 3 находятся блокирующие.

Игрок зоны 2 выполняет передачу в зону 3 или 4, откуда производится удар в зону 1 или 5.

Блокирующие закрывают двойным блоком зону 6. Передающему ставится задача вывести нападающего игрока против одного блока.

Блокирующие имеют задание — поставить двойной блок каждому нападающему. Для того чтобы тактически обыграть блокирующих, очень активно должен действовать нападающий зоны 3. Он постоянно должен идти на удар с низкой передачи и заставлять этим блокирующего зоны 3 находиться против него. В этом случае создается больше возможностей игроку зоны 4 выполнить удар против одного блока.

Успешность действий нападающих в этом упражнении в большей степени зависит от индивидуального тактического мастерства передающего, от того, насколько правильно в создавшейся ситуации он сумеет определить, кому из нападающих целесообразно направить передачу на удар. В зону 4 необходимо выполнять

полупрострельную или прострельную передачу для того, чтобы блокирующий зоны 3 не успел переместиться в зону 2 для постановки двойного блока.

После удара игроки зон 3 или 4 уходят в конец колонны. Смена передающего игрока зоны 2, игрока задней линии и блокирующих производится по сигналу тренера.

В варианте этого упражнения нападающему зоны 3 предоставляется право выполнять удар как перед передающим, так и за его головой в зоне 2. В этом случае на противоположной стороне площадки добавляется третий блокирующий в зоне 4.

Блокирующие имеют задание закрыть зону 6 обязательно двойным блоком. Нападающие за счет тактики передач и перемещений в соседние зоны стремятся выполнить удар против одного блока. Организация упражнения и смена игроков такие же, как и в предыдущем упражнении.

10. Взаимодействия передающего с нападающими при пассивном и активном сопротивлении блокирующих. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2 у линии нападения, передающий выходит из зоны 6. На противоположной стороне площадки в зонах 4, 3, 2 располагаются блокирующие.

Из любой зоны задней линии мяч направляется выходящему игроку, который выполняет передачу на удар любому из игроков передней линии.

Задача передающего заключается в том, чтобы вывести нападающего на удар против одного блока или неорганизованного группового блока. Для этого должны использоваться различные по высоте, траектории и скорости передачи и различные, в том числе и скрестные, перемещения нападающих. Блокирующим ставится задание организовать качественный групповой блок.

Особое внимание необходимо уделять активности действий нападающего зоны 3, так как от них в большей степени будут зависеть действия центрального блокирующего. Кроме того, большое значение имеют тактически правильные действия передающего. Он должен учитывать качество первой передачи; перемещение нападающих и их готовность к выполнению удара; расположение и действия блокирующих.

Передающий должен как можно больше скрывать от блокирующих направление передачи на удар, используя отвлекающие действия.

11. Взаимодействия игроков при первой передаче на

удар. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2 у линии нападения, на противоположной стороне площадки трое блокирующих.

Из любой зоны задней линии выполняется передача на удар одному из нападающих игроков. Последний в зависимости от действий блокирующих выполняет удар или откидку. Если соответствующий ему блокирующий ставит блок, то выполняется откидка. Если же блока нет, то производится удар. Удар с откидки блокирующие должны стремиться закрыть двойным блоком.

Нападающий, которому направлена передача сразу на удар, должен строить свои действия, исходя из действий блокирующих, перемещений и готовности к удару своих партнеров. Откидка может выполняться вперед и назад различной по высоте, траектории и скорости.

В одних из приведенных упражнений совершенствовались взаимодействия между принимающими и передающими игроками, в других — между передающим игроком и нападающим.

Для создания условий, наиболее приближенных к игровым, в упражнения, направленные на совершенствование взаимодействий в нападении, включают игроков, принимающих мяч, переходящий со стороны противника. Первоначально с противоположной стороны площадки мяч может просто перекидываться, в дальнейшем выполняется подача.

Каждое упражнение, связанное с выполнением нападающего удара, может выполняться при введении мяча в игру с противоположной стороны площадки. Такие упражнения целесообразно использовать для совершенствования взаимодействий в конкретных звеньях, линиях или команды в целом.

12. Взаимодействия игроков в нападении при приеме мячей, направленных с противоположной стороны площадки. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2 у линий нападения. Из зоны 6 выходит игрок для выполнения второй передачи. На противоположной стороне площадки в зоне 6 располагаются игроки с мячами.

Игроки зоны 6 направляют мяч через сетку на любого из нападающих зон 4, 3, 2, которые передают его выходящему, после чего любой из нападающих производит удар.

В зонах 4, 3 и 2 может находиться по 2—3 игрока. После удара игроки этих зон могут уходить в конец своей или другой колонны. Выходящий и игроки противоположной площадки меняются по указанию тренера.

Первоначально упражнение может начинаться, когда мяч направляется через сетку способом верхней передачи, а затем ударом, приближенным к подаче.

Игроки, вводящие мяч в игру, могут располагаться в любой из зон площадки.

Облегченные условия при приеме мяча создают благоприятные возможности для совершенствования взаимодействий в данном упражнении. Повторно упражнение следует начинать только тогда, когда все игроки заняли свои места.

13. Взаимодействия всех игроков команды при приеме подачи. Команда — в расстановке для приема подач, игрок зоны 5 готовится к выходу. С противоположной стороны площадки игроки выполняют подачу в любую зону.

После определенного количества повторений игроки могут делать переход. После перехода выход игрока может осуществляться из другой зоны. Подбирать игроков в упражнении желательно согласно их расстановке в команде. С противоположной стороны площадки подача выполняется игроками поочередно. Но при этом необходимо помнить, что следующая подача может выполняться только после того, как принимающие уже заняли свои места. Для лучшей организации упражнений можно выполнять подачу только по сигналу тренера.

14. Взаимодействия всех игроков команды при приеме подачи. Команда принимает расстановку для игры в нападении с первой передачи.

В упражнениях 13 и 14 совершенствуются командные взаимодействия игроков в нападении, поэтому при их выполнении игроки должны принимать ту расстановку, которую они используют в игре. Причем в каждой такой расстановке они обязаны знать, как будет развиваться атака.

В дальнейшем в эти упражнения можно подключить блокирующих, оказывающих пассивное или активное сопротивление нападающим.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВЫХ И КОМАНДНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ

При игре в защите игроков команды можно условно разделить на три линии: блокирующих, страхующих и защитников. При этом отдельные игроки могут иметь двойные функции. Функции игроков тех или иных зон

зависят от системы защиты, которую применяет команда. В связи с этим можно рассматривать взаимодействия между блокирующими игроками, между защитниками, между страхующим и блокирующими. Для совершенствования игры в защите могут подбираться упражнения, направленные на совершенствование одного или нескольких видов взаимодействий.

При совершенствовании взаимодействий между игроками, выполняющими различные функции, большая роль принадлежит блокирующим.

В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Безусловно, для улучшения взаимопонимания необходимо, чтобы игроки различных функций заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На определенном этапе совершенствования игры в защите нападающие имеют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в определенные зоны, с определенной последовательностью и определенной силой. В дальнейшем нападающим предоставляется большая свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым.

1. Взаимодействия блокирующих между собой. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Центральный блокирующий поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4, расположенным в 0,5–1 м от боковой линии, для постановки двойного блока.

После определенного количества повторений (10–15) игроки меняются местами. Упражнение может выполняться одновременно по обе стороны сетки. Блокирующий зоны 3 должен перемещаться вдоль сетки максимально быстро. В упражнении следует обращать внимание на одновременность прыжка блокирующих и четкость постановки рук. В этом упражнении совершенствуются взаимодействия блокирующих при перемещениях одного центрального блокирующего.

2. Взаимодействия блокирующих между собой. Перемещаясь в парах вдоль сетки, игроки ставят двойной блок в зонах 4, 3, 2.

Это упражнение необходимо выполнять, начиная как из зоны 4, когда игроки перемещаются вправо, так и из зоны 2, когда игроки перемещаются влево. В этом упражнении совершенствуются взаимодействия между блокирующими при одновременном их перемещении в одну и ту же сторону.

3. Взаимодействия блокирующих между собой. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2.

Упражнение 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 навстречу друг другу, игроки ставят тройной блок в зоне 3;

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

Упражнение может выполняться по обе стороны сетки одновременно. После определенного количества повторений игроки должны меняться местами, чтобы каждый из них побывал в роли центрального и крайних блокирующих. В этом упражнении совершенствуются взаимодействия между блокирующими при одновременном перемещении в одну и ту же сторону и при их перемещении навстречу друг другу.

4. Взаимодействия блокирующих между собой. Двое блокирующих располагаются в зоне 4 и 2, остальные игроки — в зоне 2 за линией нападения.

Упражнение выполняется поточно в следующей последовательности:

а) блокирующие выполняют одиночный блок в своих зонах;

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

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

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

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

Таким образом, каждый игрок выполняет серию из семи блокирований.

В упражнении чередуются одновременные перемещения блокирующих вправо и влево и перемещения их навстречу друг другу.

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

В этом упражнении необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходном положении блокирующие располагались в своих зонах: игрок зоны 2 примерно в 1 м от боковой линии, а игрок зоны 3 в центре сетки.

Таким образом совершенствуются быстрота перемещения блокирующих, одновременность прыжка на блок и правильность постановки рук над сеткой. Задача блокирующих заключается в правильном определении места блокирования и момента прыжка. Первая задача блокирующих облегчена тем, что они заранее знают, в каком направлении будет выполнен удар, поэтому решающее значение в выборе места прыжка имеет то, куда направлена передача (на край сетки или ближе к передающему). Для определения момента прыжка блокирующие должны учитывать высоту передачи, удаленность ее от сетки, темп и скорость разбега нападающего.

6. Взаимодействия блокирующих между собой. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки со второй передачи игрока передней линии чередуется удар из зон 4 или 2.

Задача блокирующих заключается в том, чтобы двойным блоком закрыть направление удара. Для этого они должны по действиям передающего определить, кто из нападающих будет выполнять удар. В этом упражнении роль центрального блокирующего может выполнять как игрок зоны 3, так и игроки зон 2 и 4. В задачу основного блокирующего входит определение места, момента прыжка и зоны, закрываемой блоком.

Вспомогательный блокирующий должен своевременно пристроиться к основному.

7. Взаимодействия блокирующих между собой. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки со второй передачи выходящего игрока выполняется удар из зон 4, 3 или 2.

В этом упражнении трое блокирующих действуют против троих нападающих.

Блокирующие должны групповым блоком закрыть удар из любой зоны. При ударах с краев сетки ставится двойной блок, при ударе из зоны 3 с высокой передачи — тройной. Четкость взаимодействия блокирующих в большей степени зависит от того, насколько правильно и своевременно они определяют, кто из игроков будет выполнять удар. При этом они должны учитывать качество

первой передачи, действия выходящего игрока и готовность к удару любого из нападающих.

Условия выполнения этого упражнения приближаются к игровым, поэтому необходимо подбирать блокирующих и располагать их расстановки в команде.

8. Взаимодействия блокирующих между собой. Расположение блокирующих и нападающих то же, что и в упражнении 7. Выход игрока осуществляется из зоны 1. Нападающие могут применять скрестные перемещения. Блокирующие должны организовать двойной блок против удара из любой зоны.

При применении нападающими скрестных перемещений от блокирующих требуется более высокая степень взаимодействия. Принцип действия блокирующих — «каждый против своего нападающего» — здесь понимается несколько шире. Так, если нападающий зоны 2 идет в зону 3 на удар с низкой передачи перед выходящим, а игрок зоны 3 перемещается в зону 2 для удара за головой, то блокирующие зон 3 и 4 не меняются местами, а остаются в своих зонах. Центральный блокирующий переключает свое внимание на нападающего зоны 2, а крайний блокирующий зоны 4 — на нападающего зоны 3.

9. Взаимодействия блокирующих между собой. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2, три нападающих на противоположной стороне площадки. Нападающие выполняют удар с первой передачи или с откидки.

Блокирующие имеют задание закрыть одиночным блоком удар с первой передачи и двойным ударом с откидки.

Передача на удар может выполняться из любой зоны передней или задней линии площадки любому из нападающих. Блокирующие по действиям передающего должны определить, какому нападающему будет направлена передача на удар. После этого отвечающий за него блокирующий по качеству передачи и действиям нападающего должен определить, будет он выполнять удар или откидку партнеру. Если нападающий выполняет удар с первой передачи, то соответствующий ему блокирующий ставит одиночный блок. Если же удар выполняется с откидки, то блокирующий обязан успеть повторно поставить блок.

10. Взаимодействия блокирующих между собой. Расположение нападающих и блокирующих то же, что и в упражнении 9. Нападающие выполняют удар с первой передачи или с откидки в своей зоне, или с перемеще-

нием в другую зону. Например, передача на удар направлена игроку зоны 2, который выполняет удар с первой передачи или откидывает мяч за голову переместившемуся туда игроку зоны 3.

В этом случае происходит «переключение» блокирующих. На удар с первой передачи игроку зоны 2 ставит блок игрок зоны 3, на удар с откидки игроку зоны 3 блок ставится в первую очередь игроком зоны 4. Если удар выполняется игроком зоны 3, то центральный блокирующий должен успеть повторно поставить блок на удар с откидки. В приведенном примере для своевременного «переключения» блокирующие должны внимательно следить за действиями нападающего зоны 3. Если он начал перемещаться в зону 2, то блок на удар с первой передачи ставит центральный блокирующий, если же он идет на удар с откидки в центре сетки, то блок игроку зоны 2 ставит игрок зоны 4.

11. Взаимодействия защитников между собой. Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, у сетки в зоне 3 располагается игрок с мячом.

Игрок зоны 3 выполняет удар на любого из игроков задней линии, которые возвращают ему мяч.

Упражнение может выполняться одновременно на обеих сторонах площадки. В этом упражнении налаживаются простейшие взаимодействия между защитниками при приеме ударов.

В вариантах этого упражнения игрок, выполняющий удары, располагается в зоне 2 или 4. В этом случае к взаимодействиям может добавляться четвертый защитник, игрок передней линии, не участвующий в блоке. После серии ударов защитники меняются местами.

В упражнении, когда игрок зоны 4 не участвует в блоке, особое внимание следует обратить на его взаимодействие с защитником зоны 5. Защитник зоны 4 должен располагаться примерно на линии нападения около боковой линии. Он не должен далеко отходить от сетки, чтобы не мешать защитнику зоны 5.

Кроме того, необходимо помнить, что при ударе из левой половины площадки защитник зоны 6 смещается несколько вправо, ближе к зоне 1.

Команда делится на две группы (по три игрока в каждой). Одна группа располагается на задней линии в зонах 1, 6, 5 на одной стороне площадки, вторая — в тех же зонах, только на противоположной стороне площадки. В зонах 2 находятся игроки с мячами, выполняющие удары в любую зону задней линии.

В упражнении совершенствуются взаимодействия между всеми игроками команды в защите. Взаимодействия должны совершенствоваться при ударах из всех трех зон (2, 3, 4).

После определенного количества повторений игроки меняются местами. Игроки 2 и 5 переходят на противоположную площадку в зону 1, остальные делают переход на один номер.

12. Взаимодействия защитников между собой. Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, в зоне 4 игрок с мячом и в зоне 2 игрок без мяча.

Игрок зоны 4 выполняет удар в любого из игроков задней линии. Они направляют мяч игроку зоны 2, который передает его на удар игроку зоны 4. Упражнение выполняется без остановок.

В отличие от предыдущего упражнения здесь защитники направляют мяч не в ту зону, откуда выполнялся удар, а в другую, строго определенную зону.

В этом упражнении, кроме налаживания взаимодействий между защитниками, намечаются первые связи защитников с игроком, выполняющим передачу на удар, то есть переход от защиты к нападению.

В варианте этого упражнения удар в направлении защитников могут выполнять оба игрока зон 2 и 4. Так, упражнение начинается ударом из зоны 4 в игрока зоны 6, который направляет мяч в зону 2. Игрок зоны 2 выполняет передачу игроку зоны 4, который опять может выполнить удар в направлении любого защитника или передачей вернуть мяч в зону 2. В последнем случае удар выполняет игрок зоны 2, а защитники направляют мяч игроку зоны 4.

В упражнении совершенствуются взаимодействия защитников при приеме ударов из зон 2 и 4. Если мяч направлен на удар игроку зоны 4, то защитники должны смещаться несколько влево, если же мяч попадает игроку зоны 2, то защитники смещаются вправо.

13. Взаимодействия защитников между собой. Двое защитников располагаются в зонах 6 и 5. В зоне 2 находится игрок с мячом, в зоне 3 и 4 — без мяча.

Из зоны 2 выполняется удар в любого из защитников, которые направляют мяч в зону 3. Игрок зоны 3 передает мяч на удар в зону 4. После приема удара оба защитника перемещаются вправо: защитник зоны 6 переходит в зону 1, а защитник зоны 5 — в зону 6. После следующего удара из зоны 4 защитники перемещаются влево и занимают свое первоначальное положение. Уп-

положной стороне площадки в зонах 4, 3, 2 — нападающие, выполняющие удар с передачи выходящего игрока.

В упражнении совершенствуются взаимодействия между защитниками при приеме ударов из любой зоны. Нападающие могут выполнять удары в любую зону задней линии или чередовать их с обманами.

Увеличение количества нападающих и большая вариативность их действий постепенно усложняют действия защитников. Не зная, кто из нападающих будет выполнять удар, защитники имеют значительно меньше времени на свои перестроения. Поэтому возрастает значение четкости их взаимодействий.

17. Взаимодействия защитников с блокирующими. Защитник располагается в зоне 5, блокирующий — в зоне 2. Из зоны 4 с противоположной стороны площадки выполняется нападающий удар в зону 5.

Игрок зоны 2 закрывает блоком зону 6. Действия защитников строятся исходя из действий своих блокирующих и нападающих противника.

В данном упражнении защитник заранее знает, какую зону закрывает блокирующий. Поэтому свои действия он строит в зависимости только от действий нападающего. Выйдя из-за блока, защитник по качеству передачи на удар и действиям нападающего определяет, в какую часть его зоны может быть выполнен удар, учитывая и действия блокирующего. Совершенствуя взаимодействия защитника зоны 5 с блокирующими, в дальнейшем надо выполнять такие же упражнения с ударами из зон 3 и 2.

В вариантах такого же упражнения будут совершенствоваться взаимодействия и других защитников (зон 6, 1) с блокирующими. В любом из этих упражнений блокирование может осуществляться как одним, так и двумя игроками.

18. Взаимодействия страхующего с блокирующими. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2, страхующий зоны 6 — в середине площадки у линии нападения.

С противоположной стороны площадки из зоны 2 и 4 выполняется обманный удар за блок. Блокирующие ставят двойной блок каждому нападающему. В зависимости от того, кому из нападающих направлена передача, игрок зоны 6 перемещается вправо или влево для страховки блокирующих.

Упражнение направлено на совершенствование взаи-

модействия страхующего зоны 6 с блокирующими. Игрок зоны 6 при перемещении не должен подходить близко к блоку, так как в этом случае он теряет из поля зрения и мяч, и нападающего. Он должен располагаться в 2,5–3 м от блокирующих. Удаленность его от боковой линии зависит от того, как направлена передача на удар.

Блокирующие не должны осуществлять самостраховку. В варианте этого упражнения обманный удар выполняется из зоны 3.

19. Взаимодействия страхующих с блокирующими. Блокирующие и нападающие располагаются так же, как в предыдущем упражнении. Нападающие зон 2 и 4 выполняют обман за блок.

Страховку блокирующих осуществляет игрок передней линии, не участвующий в блоке. Крайние блокирующие определяют, кто из нападающих будет выполнять обманный удар, и в зависимости от этого ставят блок или перемещаются на страховку.

В варианте этого упражнения, когда передачу на удар игрокам зон 4 и 3 направляет игрок передней линии (зоны 2), блок этим игрокам ставят блокирующие зоны 3 и 2, а страховку осуществляет игрок зоны 4.

Если передачу на удар будет выполнять игрок зоны 4, то страховку блокирующих (зон 4, 3) будет осуществлять игрок зоны 2.

20. Взаимодействие защитников с блокирующими. Защитники располагаются в зонах 1 и 5, блокирующие в зонах 4, 3. С противоположной стороны площадки из зоны 2 выполняется нападающий удар в зону 1 или 5.

Защитники должны определить, в кого из них будет выполнен удар, и, выйдя из-за блока, принять мяч. Блокирующий зоны 3 не должен заранее находиться рядом с блокирующим зоны 4, а должен каждый раз перемещаться туда из своей зоны.

21. Взаимодействие защитников и страхующих с блокирующими. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2, защитник — в зоне 1. С противоположной стороны площадки выполняется удар из зоны 2.

Блокирующие закрывают зоны 6 и 5. Нападающий зоны 2 выполняет удар в зону 1 или 2. Игрок зоны 2 не должен заранее стоять у линии нападения, а отходит к ней только после выполнения передачи на удар.

В упражнении совершенствуются взаимодействия игрока зоны 2, не участвующего в блоке, с защитником зоны 1 и их взаимодействия с блокирующими. Так же

упражнение может выполняться при ударе из зоны 4 и расположении защитника в зоне 5. В том случае, если нападающие чередуют удары с обманами и страховка блокирующих осуществляется игроком, не участвующим в блоке, то упражнение будет выполняться несколько по-иному.

Блокирующие закрывают зоны 6 и 5. Нападающий зоны 4 выполняет удар между зонами 4 и 5 или обманный удар за блок. После выполнения передачи на удар игрок зоны 4, не участвующий в блоке, перемещается на страховку, а защитник зоны 5 выходит вперед для приема удара. В упражнении совершенствуются взаимодействия между игроком зоны 4, осуществляющим страховку, и защитником зоны 5 и их взаимодействия с блокирующими.

22. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими. Все игроки располагаются так же, как и в предыдущем упражнении, но добавляется блокирующий в зоне 4 и нападающий в зоне 2.

Нападающие зон 4 и 2 могут выполнять удар в направлении зон 2, 1, 5, 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 ударов в свою зону.

23. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими. Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, по два блокирующих — в зонах 2 и 4. С противоположной стороны площадки выполняется обман за блок.

После выполнения обмана нападающим зоны 4 или 2 на страховку выходят соответственно игроки зон 1 или 5. В зависимости от того, какой из крайних защитников выходит на страховку, игрок зоны 6 смещается вправо или влево. Игроки зон 1 и 5 не должны заранее выходить на страховку. Выход вперед они начинают в тот момент, когда рука нападающего начала движение на удар. Место, куда выходит игрок зоны 1 или 5 на страховку, зависит от того, где поставлен блок. Если блок ставится на краю сетки, то страхующий выходит несколько дальше от боковой линии, если же блок ставится ближе к зоне 3, то страхующий выходит ближе к боковой линии. Упражнение направлено на совершенствование взаимодействий страхующего игрока задней линии с блокирующими и центрального защитника с крайними.

24. Взаимодействие защитников и страхующих с блокирующими. Защитники располагаются в зонах 1 и 5, блокирующие — в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки из зон 4 и 2 выполняется удар в зоны 1 и 5 или обман. Блокирующие двойным блоком закрывают зону 6.

В данном упражнении игроки зон 1 и 5 выполняют двойные функции: защитника и страхующего. После выполнения передачи на удар они должны выйти из-за блока и по действиям нападающего определить, будет он выполнять удар или обман. Действия игроков задней линии приближаются к игровым, так как они заранее не знают, будет нападающий выполнять удар или обман.

25. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими. Команда располагается для игры в защите при страховке игроком зоны 6. С противоположной стороны площадки удар или обман может выполняться из зон 4, 3, 2.

Блокирующие имеют задание групповым блоком закрыть зону 6, в которой нет защитника. Игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующих при ударах или обманах из любой зоны, защитники зоны 1 и 5 принимают удары в своих зонах.

26. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими. Команда располагается для игры в защите при страховке крайним защитником. С противоположной стороны площадки выполняются удары или обманы игроками зон 4, 3, 2.

Блокирующие имеют задание групповым блоком закрыть ту или иную зону задней линии. Страховка осуществляется игроком зоны 1 или 5.

27. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими. Команда располагается для игры в защите при страховке игроком, не участвующим в блоке. С противоположной стороны площадки выполняются удары или обманы игроками зон 4, 3, 2.

Блокирующие имеют задание закрыть одну из зон задней линии. Страховка осуществляется игроком зоны 2 или 4. В этих упражнениях совершенствуются взаимодействия между всеми игроками команды по той или иной системе.

КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них парал-

дельно совершенствуются тактика нападения и тактика защиты. В волейболе в любой игровой ситуации происходит незаметный для глаза быстрый переход от защиты к нападению и от нападения к защите, то есть существует взаимосвязь защиты и нападения. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наряду с налаживанием взаимодействий в нападении и защите в них совершенствуется быстрое переключение игроков с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым. Целый ряд комбинированных упражнений может выполняться точно, без остановок, что резко повышает их интенсивность.

1. Совершенствование взаимодействий в нападении и защите. Игроки располагаются на обеих сторонах площадки одинаково: в зонах 5 по 3—4 игрока и на границе зон 2 и 3 по одному игроку.

Игрок зоны 5 перемещается и последовательно передает мяч в зонах 6, 1, 2.

Упражнение начинается передачей из зоны 2 в направлении зоны 6. Игрок зоны 5 перемещается вперед и передает мяч обратно игроку зоны 2. После этого он перемещается в зону 1, а затем в зону 2. Из зоны 2 передача выполняется в прыжке двумя руками через сетку в направлении зоны 6, куда выходит игрок зоны 5. В дальнейшем упражнение выполняется так же. После передачи из зоны 2 через сетку игрок может перемещаться в конце колонны в зоне 5 на своей стороне площадки или в конце колонны на противоположной стороне площадки. Игроки зон 2 сменяются по команде тренера.

Данное упражнение может выполняться одним мячом или двумя мячами одновременно. В том случае, если упражнение выполняется двумя мячами, оно должно начинаться одновременно передачей из зоны 2 в зону 6. При этом особенно внимательными должны быть игроки зоны 5, так как в дальнейшем они будут получать мяч с противоположной стороны площадки.

В другом варианте игроки располагаются в зонах 1 и 4 и упражнение проводится аналогично. Игроки располагаются на обеих сторонах площадки одинаково: по 3 игрока в зонах 4 и 2 у линии нападения.

Упражнение начинается передачей из зоны 4 на удар в зону 2. После передачи игрок зоны 4 выходит на удар в зону 3, куда следует откидка игрока зоны 2, и перебивает мяч через сетку двумя руками в направле-

нии зоны 5. Игрок зоны 4 противоположной стороны площадки отбегает назад в зону 5 и передает мяч на удар в зону 2. В дальнейшем упражнение выполняется так же. Игрок зоны 4 после передачи через сетку уходит в конец колонны в зоне 2. Игрок зоны 2 после выполнения откидки может уходить в конец колонны в зоне 4 как на своей, так и на противоположной стороне площадки. Упражнение может выполняться одним и двумя мячами.

В другом варианте игроки располагаются так же, а передача на удар идет из зоны 2 в зону 4, но откидка из зоны 4 в зону 3.

2. Совершенствование перехода от защиты к нападению. Игроки располагаются на обеих сторонах площадки одинаково: по 2—3 игрока в зонах 4 и 2 за линией нападения.

Упражнение начинается передачей из зоны 4 в зону 2 на удар. Одновременно с передачей игрок зоны 4 противоположной стороны площадки подбегает к сетке и в момент начала движения нападающего зоны 2 на удар выполняет блок. После этого он сразу отбегает за линию нападения. Нападающий зоны 2 перебивает мяч в прыжке двумя руками через сетку в зону 4 за линией нападения.

Отбежавший туда игрок зоны 4 выполняет передачу на удар в зону 2, после чего идет в зону 3 для имитации нападающего удара с предполагаемой откидки. В дальнейшем упражнение выполняется так же. После передачи в зону 2 и имитации удара в зоне 3 игрок зоны 4 уходит в конец колонны в зону 2. Игроки зоны 2 после передачи через сетку могут уходить в конец колонны зоны 4 как на своей, так и на противоположной стороне площадки.

3. Совершенствование перехода от защиты к нападению (рис. 31). В зоне 1 в колонну по одному располагаются несколько игроков с мячами, в зоне 2 у сетки один игрок и по одному игроку на противоположной стороне площадки в зонах 1, 6, 5.

Упражнение начинается передачей из зоны 1 в зону 2. Игрок зоны 2 передает мяч в направлении зоны 1 чуть дальше линии нападения, заставляя тем самым игрока этой зоны выйти вперед для передачи мяча обратно в зону 2. После этого игрок зоны 2 последовательно направляет мяч в зону 5 к лицевой линии и в зону 4 на удар. Игрок зоны 1 соответственно выходит в зону 5 для передачи и в зону 4 для удара через сетку в любую

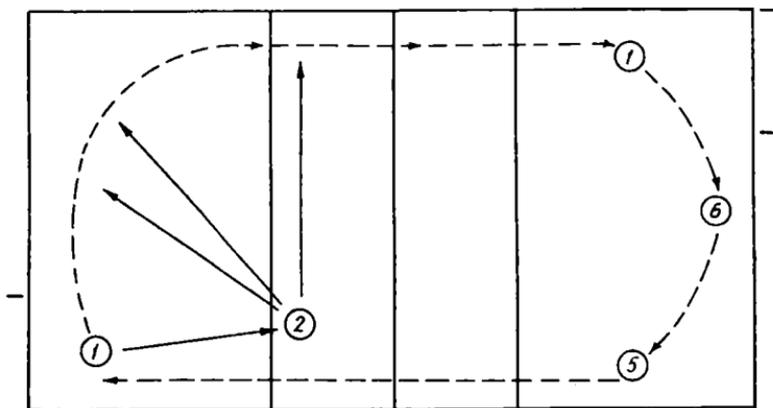


Рис. 31.

из зон задней линии, где располагаются защитники, которые, принимая мяч, направляют его в зону 2. После удара из зоны 4 игрок переходит на противоположную сторону площадки и занимает место в зоне 1.

Защитники делают переход, а игрок зоны 5, взяв мяч, уходит в конец колонны в зоне 1.

4. Совершенствование перехода от защиты к нападению (рис. 32). Игроки в парах располагаются за лицевой линией на одной стороне площадки на расстоянии друг от друга 5–6 м. Каждая пара имеет по мячу.

Игрок с мячом выполняет передачу своему партнеру на 2–3 м впереди него, после чего сам так же переме-

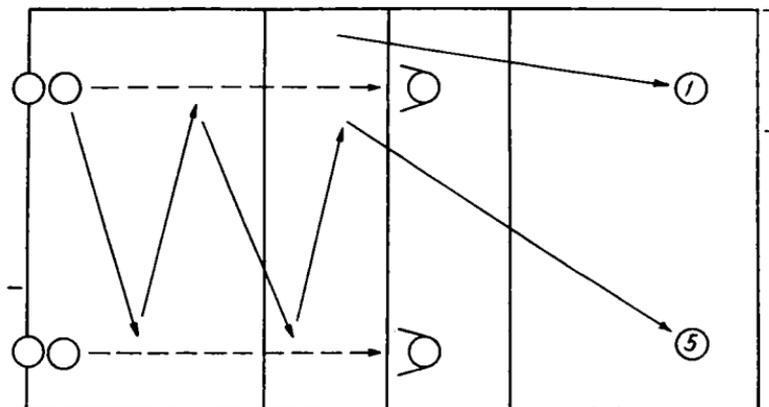


Рис. 32.

щается вперед. Игроки выполняют 3—4 передачи, перемещаясь к сетке, после этого один из них выполняет нападающий удар.

На противоположной стороне площадки пара игроков располагается у сетки на блоке и еще одна пара в защите.

После выполнения удара одной парой она переходит на блок, блокирующие переходят на заднюю линию в защиту, а защитники с мячом уходят за боковые линии в конец колонны нападающих, то есть после каждого удара пары меняются ролями.

В данном упражнении одновременно совершенствуются взаимодействия игроков в нападении и защите.

Каждая пара, находясь в той или иной линии, может иметь определенное задание. Например, нападающие имеют право использовать только три передачи и выполнять удары в зоны 1 или 5; блокирующие должны закрыть двойным блоком зону 6 при выполнении удара любым нападающим; защитники принимают удары в своих зонах. Для успешного выполнения этого упражнения требуется строгая организация действий всех игроков. Сразу же после удара пара нападающих должна перейти на противоположную сторону на блок, блокирующие быстро уходят к лицевой линии в защиту, так как в этот момент следующая пара нападающих уже начинает свои действия. Возвращаясь в колонны, для повторного выполнения упражнения игроки должны поменяться местами. Упражнение дает возможность развивать у игроков способность быстро переключаться с нападающих действий на действия в защите.

5. Совершенствование взаимодействий в нападении и защите. Игроки в тройках располагаются за лицевой линией. Каждая тройка имеет по мячу. Начало, ход и организация упражнения аналогичны таковым в предыдущем упражнении, но во всех взаимодействиях (в нападении, на блоке и в защите) участвуют по три игрока. Игроки всех трех линий также могут иметь определенные задания. Например, нападающие имеют право на две-три передачи, после чего из любой зоны они выполняют удар или обман; блокирующие должны организовать двойной блок при ударах из зон 2 и 4 и тройной при ударе из зоны 3; защитники отвечают за прием ударов в своих зонах и за страховку блокирующих.

При выполнении этого упражнения целесообразно подбирать тройки игроков в соответствии с их расстановкой в команде (по линиям). Это упражнение дает

возможность налаживать взаимодействия между игроками внутри линий в нападении, на блоке и в защите.

6. Совершенствование перехода от защиты к нападению. Несколько игроков располагаются в колонну по одному в зоне 5. В зоне 2 находится игрок с несколькими мячами.

Игрок зоны 2 выполняет удар в направлении зоны 5. Защитник этой зоны принимает мяч, после чего возвращает его игроку зоны 2, а сам перемещается вперед для нападающего удара из зон 4, 3.

Игрок зоны 2 должен выполнить передачу на удар в зону 4 или 3 в зависимости от того, куда пошел игрок зоны 5. После выполнения удара игрок кладет мяч около игрока зоны 2 и уходит в конце колонны. Игрок зоны 2 сменяется по указанию тренера.

Кроме взаимодействия игроков, в этом упражнении совершенствуется быстрота переключения от защиты к нападению.

7. Совершенствование перехода от защиты к нападению. Игроки располагаются так же, как в предыдущем упражнении, но на обеих сторонах площадки.

Упражнение начинается так же, как и предыдущем — ударом из зоны 2 в зону 5. Из зоны 4 выполняется удар средней силы точно в игрока зоны 5 противоположной стороны площадки. Приняв мяч, игрок зоны 5 направляет его в зону 2. В дальнейшем упражнение выполняется так же.

Упражнение должно выполняться без потерь мяча и остановок, а для этого каждый игрок должен точно выполнять задание. Смена игроков может выполняться следующим образом: после удара игрок уходит в конец колонны на своей стороне площадки; после удара игрок уходит в конец колонны, находящейся на противоположной стороне площадки; после удара из зоны 4 через сетку игрок уходит на противоположную сторону площадки в зону 2, а игрок зоны 2 после передачи на удар уходит в конец колонны в зону 5 на своей стороне площадки и т. д.

При высокой организации действий и достаточной подготовленности игроков это упражнение при такой смене может выполняться вчетвером при первоначальном расположении в каждой зоне по одному игроку.

8. Совершенствование взаимодействий в нападении и защите. Две линии команды располагаются по разные стороны сетки. Одна линия совершенствует взаимодействия в нападении, а вторая на блоке.

Линия нападающих имеет право выполнять удар из любой зоны как со второй, так и с первой передачи. Линия блокирующих старается закрыть направление нападающего удара. Игроки каждой линии в зависимости от функций в команде (связующие или нападающие, основной или вспомогательный блокирующий) могут располагаться в той или иной зоне. После ряда повторений в данной расстановке игроки выполняют переход против часовой стрелки. Нападающий зоны 2 переходит на противоположную сторону на блок в зону 4, блокирующий зоны 2 также переходит на противоположную сторону в нападение, а нападающие и блокирующие зон 4 и 3 делают переход вправо на один номер. После перехода взаимодействия в нападении и на блоке совершенствуются уже в других тройках.

Периодически выполняя такие переходы, команда совершенствует взаимодействия в нападении и защите во всех расстановках.

Чтобы увеличить плотность занятий на стороне блокирующих, можно добавить защитников в зонах 1, 6, 5.

СОДЕРЖАНИЕ

Управление тренировочным процессом	3
Основные принципы подготовки спортсменов высшей квалификации	30
Подготовка команды в соревновательном периоде и управление в процессе соревнований	52
Режим работы на специальных тренировочных сборах команд высших разрядов	77
Методы и содержание индивидуальной подготовки игроков	101
Упражнения для совершенствования индивидуальных действий игроков	115

Юрий Николаевич Клещев,
кандидат педагогических наук, профессор,

Леонид Робертович Айрапетьянц,
доктор педагогических наук, профессор,

Владимир Леонидович Паткин

ВОЛЕЙБОЛ

Книга тренера

Часть первая

Зав. редакцией *Д. Б. Хусаннова*

Редактор *И. В. Касилова*

Художественный редактор *Э. Валтев*

Технический редактор *В. В. Мещерякова*

Корректор *А. Михайлова*

ИБ № 2204

Сдано в набор 03.07.95. Подписано в печать 09.10.95. Формат 84×108¹/₃₂.
Бумага №2. Гарнитура Тип Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10.08. Усл.
кр-отг. 10,5. Уч.-изд. л. 10,91. Изд. № 74–94. Тираж 5000 экз. Заказ № 4007.
Цена договорная.

Издательство медицинской литературы имени Абу Али ибн Сино Государ-
ственного комитета по печати Республики Узбекистан, 700129, Ташкент,
Навои, 30.

Типография издательско-полиграфического концерна «Шарк» при
управлении делами аппарата президента Республики Узбекистан.
Ташкент, ул. Буюк Турон, 41.

*Издательство медицинской литературы
имени Абу Али ибн Сино выпускает скоро:*

Сафаров В. А. «Пахтакор» матч длиной в 40 лет.
На русском яз.—15,5л. (Спортивная литература).

В книге рассказывается об истории ташкентской футбольной команды «Пахтакор», которая была создана в 1956 году. Автор приводит итоги выступления «Пахтакора» в чемпионате бывшего СССР и Республики Узбекистан. Представлены очерки о выдающихся игроках, тренерах, летопись международных матчей, разнообразные статистические сведения, хронология игр. Отдельный раздел посвящен команде, погибшей в авиакатастрофе в 1979 году.

Книга представляет интерес не только для любителей футбола, но и для любознательного читателя. Она иллюстрирована более 98 фотографиями футболистов и игровых моментов из архива автора и ветеранов «Пахтакора».

*Заказы высылайте по адресу: 700129,
г. Ташкент, 3-129, ул. Навои, 30, Узбекское
объединение книжной торговли. Заказы ин-
дивидуальным покупателям будут выпол-
няться наложенным платежом почтой. Адрес
магазина «Книга — почтой»: 700122, г. Таш-
кент — 122, ул. Волгоградская, 10а.*

54 917 к625

1,81 етми

44

Издательство медицинской литературы имени Абу Али ибн Сино выпускает в 1996 году:

Сидоров В. М. Здоровый образ жизни — волшебная сила. На русском языке. — 7 л. (Научно-популярная литература).

347585

В брошюре обобщен личный опыт автора по применению общедоступных методов, с помощью которых ему удалось восстановить и укрепить здоровье. Широкий круг вопросов раскрыт через примеры многих лиц, использующих физкультуру в качестве основного фактора для укрепления и поддержания здоровья. Описаны полезные свойства фруктов, овощей и зелени, выращиваемых в нашем регионе.

Для широкого круга читателей.

Заказы высылайте по адресу: 700129, г. Ташкент, 3-129, ул. Навои, 30. Узбекское объединение книжной торговли. Заказы индивидуальным покупателям будут выполняться наложенным платежом почтой. Адрес магазина «Книга-почтой»: 700122, г. Ташкент — 122, ул. Волгоградская, 10а.