

515.69
-318



А.П.ДЕМЧИШИН
Б.С.ПИЛИПЧУК

ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК 1

А.П.ДЕМЧИШИН
Б.С.ПИЛИПЧУК

ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

*Всередині ліста
ЛДУФК
от автора
А.Демчишин*

КИЇВ «ЗДОРОВ'Я» 1979

ББК 75.569
7А8.2
ДЗІ

УДК 796.3

Підготовка волейболістів. Демчишин А. А.,
Пилипчук Б. С. Київ, «Здоров'я», 1979. 104 с.
Демчишин А. А. — зав. кафедрою спортивних ігор
Львівського інституту фізическої культури. Пилип-
чук Б. С. — преподаватель.

Пособие посвящено актуальным вопросам технико-
тактической и психологической подготовки волейболіс-
тов. В нем рассмотрены также проблемы комплектова-
ния команды и управления ею, приведено описание тех-
нических средств для тренировки.

Рассчитано на тренеров и спортсменов-разрядни-
ков.

Ил. 67. Табл. 9.

Рецензент засл. майстер спорту СРСР М. П. Пименов.

*Антон Афанасьевич Демчишин
Борис Степанович Пилипчук*

ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

(На украинском языке)

Редактор Н. Я. Фірсель. Оформлення художника
Ю. В. Бойченко. Художній редактор О. І. Яцун. Техніч-
ний редактор В. П. Бойко. Коректори Н. А. Журбенко,
Н. М. Радченко.

Информ. бланк № 1418

Здано до складання 30.10.78. Підписано до друку 25.04.79.
БФ 09601. Формат 84×108^{1/32}. Папір друк. № 3. Гарн. літ. Друк.
вис. Умовн. друк. арк. 5,46. Обл.-видав. арк. 5,41. Тираж 7000.
Замовл. № 440. Ціна 30 коп.

Видавництво «Здоров'я», 252021, Київ—21, вул. Кірова, 7.

Білоцерківська книжкова фабрика республіканського виробничого об-
'єднання «Поліграфкнига» Державного комітету Української РСР у
справах видавництва, поліграфії і книжкової торгівлі, 256400, м. Біла
Церква, вул. Карла Маркса, 4.

60902—095

Д _____ 169.79. 4220000000
М209(04)—79

© ВИДАВНИЦТВО
«ЗДОРОВ'Я», 1979

ВІД АВТОРІВ

Волейбол — один з найпопулярніших і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість грою у волейбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Популярність гри в нашій країні зростає завдяки успіхам радянських волейболістів на міжнародній арені, де вони демонструють високу майстерність і волю до перемоги.

На Україні цим видом спорту займаються понад 1 млн. 200 тис. фізкультурників і спортсменів. У чемпіонаті СРСР республіка представлена 9 командами майстрів. Спортивній громадськості широко відомі імена наших провідних тренерів і педагогів — Г. Шелекетіна, М. Єсипенка, А. Дюжева, М. Пименова, В. Стрикунова, К. Блудова, С. Великого, М. Берлянда, Е. Горбачова, Ю. Курильського, М. Лазебника, В. Титаря, Л. Небелицького, В. Пономаренка, Б. Шуровецького та багатьох інших. Їх висока кваліфікація, педагогічна майстерність сприяють зростанню популярності і розвитку волейболу в нашій республіці, вихованню цілої плеяди талановитих гравців. Неодноразово спортивну честь нашої Батьківщини на міжнародних змаганнях захищали посланці нашої республіки, провідні майстри В. Беляєв, В. Михальчук, Є. Лапинський, В. Матушеvas, Ю. Поярков, Ю. Венгеровський, Г. Ростова, Л. Осадча, Є. Назаренко та ін.

Техніко-тактичний рівень сучасного волейболу надзвичайно високий, і далі його підвищення вимагає узагальнення передового досвіду, всебічного наукового обґрунтування системи підготовки. При аналізі ігрової діяльності окремих волейболістів і команд у цілому можна виявити досягнення і характерні недоліки кожної команди і гравця.

Помилки або неповноцінна діяльність гравців під час відповідальних змагань свідчать про деякі вади в управлінні процесом підготовки волейболістів.

Кожний тренер, враховуючи конкретні показники своїх гравців, може внести певні зміни у зміст і методику проведення наступних тренувальних занять, поліпшити управління процесом тренування і комплектування команди, а також уміло керувати її діями в період змагань.

Успішно розв'язати ці завдання має допомогти пропонований посібник. Різноманітні методичні рекомендації, тренувальні вправи дозволять тренерам використовувати на заняттях засоби, що відповідають змісту навчально-тренувального процесу.

При підготовці книги використано досвід роботи з спортсменами і командами вищої кваліфікації, власні дослідження з проблем управління процесом тренування, а також вітчизняні і зарубіжні літературні джерела.

Автори висловлюють глибоку подяку доценту, заслуженому майстрові спорту СРСР Михайлу Павловичу Пименову за велику допомогу, яку він надав у роботі над рукописом.

I. ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Спортивне тренування — це науково обґрунтований педагогічний процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. В процесі тренувальних занять одночасно розв'язуються завдання всебічного фізичного розвитку та вдосконалення спеціальних якостей, опанування сучасною технікою і тактикою гри, виховання моральних і вольових якостей, набуття теоретичних знань.

Тренувальний процес здійснюється на базі основних дидактичних принципів з урахуванням вимог фізіології і визначається: систематичністю занять і поступовим підвищенням навантаження в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки; застосуванням різноманітних засобів та методів тренування; врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Методика тренування якнайтісніше пов'язана з методикою навчання волейболістів і є природним її продовженням.

На сучасному етапі розвитку волейболу для досягнення високих техніко-тактичних показників тренувальний процес треба здійснювати систематично і планово протягом усього року. Цілорічне тренування ґрунтується на досягненнях вітчизняної і зарубіжної науки, багатющому досвіді провідних спортсменів, тренерів і педагогів.

Як відомо, тільки систематичне тренування забезпечує вдосконалення фізичних якостей і адаптаційних реакцій, спричиняє в організмі біологічні й психологічні зміни, які сприяють підвищенню працездатності.

Наслідком тренувального процесу є вдосконалення технічних і тактичних навичок. У міру зростання тренуваності волейболістів досягається стан, при якому можливі найвищі спортивні результати. Щоб сформувати рухові навички, необхідно урізноманітнювати умови виконання прийомів, використовувати різні вправи тактичного характеру. Саме вони допомагають вдосконалювати

техніку в умовах, наближених до ігрових, шліфувати її одночасно з тактикою.

Оволодіння технікою і тактикою гри здійснюється в ході багаторазового повторення.

В процесі багаторічного тренування передбачається поглиблена спеціалізація, яка має на меті досягнення високих спортивних результатів, звертається увага на всебічний розвиток спортсмена, планомірне і систематичне розкриття його індивідуальних можливостей.

В основу багаторічного спортивного тренування волейболістів покладено загальнопедагогічні, а також специфічні принципи. Серед останніх, зокрема, розрізняють: спрямованість на вище досягнення, єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність тренувального процесу, поступове збільшення тренувального навантаження, циклічність тренувального процесу.

Методичні принципи і закономірності тренування волейболістів взаємозв'язані і визначають основний напрямок організації та проведення навчально-тренувального процесу. Тільки вміле використання їх є запорукою успішної підготовки волейболістів вищої кваліфікації.

Спрямованість на вище досягнення. Волейбол як вид спорту неможливий без змагань. Отже, закономірне й прагнення до найвищих результатів під час змагань, до перемоги над суперниками. В зв'язку з цим у навчально-тренувальному процесі використовують найефективніші засоби і методи тренування, здійснюють поглиблену спеціалізацію, проводять цілорічні та багаторічні тренування.

Принцип єдності загальної та спеціальної підготовки полягає у всебічному фізичному розвитку волейболістів, опануванні ігровими специфічними діями, що, в свою чергу, створює необхідні передумови для високих спортивних досягнень.

Принцип безперервності тренувального процесу передбачає послідовне проведення занять з волейболістами протягом багатьох років. Успішна реалізація цього принципу залежить, звичайно, від умілого чергування навантажень і відпочинку, внаслідок чого працездатність волейболістів систематично підвищується.

Принцип поступового збільшення тренувальних навантажень і вимог. Для досягнення високої працездатності необхідно систематично підвищувати навантажен-

ня. Однак це слід робити методично правильно. Кращі результати досягають при використанні хвилеподібних тренувальних навантажень (малі чергуються з середніми і максимальними). Це зумовлено багатьма причинами, насамперед, розвитком процесів стомлення і відновлення сил під впливом тренування, що вимагає чергування навантаження і відпочинку, а також змін обсягу і характеру навантаження в мікроциклах.

Принцип циклічності тренувального процесу означає побудову тренувальних занять у межах певних відрізків часу (циклів), чергування різних видів підготовки і навантажень. Залежно від масштабів і часу, в межах якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють мікроцикли (тижневі), мезоцикли (місячні) і макроцикли (річні) тренування. Саме вони складають невід'ємні ланки раціональної побудови тренувального процесу. Структура і зміст циклів залежать від конкретних умов і закономірностей зниження й відновлення працездатності.

Сучасна підготовка волейболістів — складний процес. Його ефективність залежить від умілого, науково обгрунтованого управління, яке має здійснювати тренер.

Управління процесом тренування волейболістів — це підпорядкування всієї системи підготовки гравців їхнім індивідуальним можливостям і особливостям; постановки реальної мети підготовки, реальних перспективних і поточних завдань; організація навчально-тренувального процесу в режимі, оптимальному для кожного спортсмена. Складовими частинами в управлінні є планування тренувального процесу; поточний контроль за ним (облік і аналіз роботи) і станом тренуваності (визначення біологічної, психологічної і техніко-тактичної готовності гравця); узагальнення і аналіз даних контролю і внесення необхідних корективів у планування.

Для управління процесом тренування необхідно визначити стан здоров'я і підготовленість гравців, вести систематичний облік результатів лікарсько-педагогічного контролю, знати календарні строки і умови проведення змагань, організувати і спланувати підготовку до них.

Управління процесом тренування забезпечується з допомогою прогнозування і моделювання, планування, контролю і обліку. Прогнозування — це розробка комплексу гіпотез про тенденції розвитку техніки і тактики, системи тренування і проведення змагань, які відповіда-

ють передовому досвіду і правильно орієнтують на те, що вже сьогодні необхідно враховувати для успіху в майбутньому.

Знання тенденцій розвитку техніки і тактики сучасного волейболу, а також умов проведення змагань дозволяють розробити прогностичну модель команди в цілому і кожного гравця зокрема.

Управління процесом тренування необхідно направляти на «зближення» моделі гравця сучасності з перспективною моделлю.

Облік є необхідною передумовою ефективності перспективного планування. Він дає змогу оцінити результати тренувальної роботи і реальність планових завдань, стежити за їх виконанням, вносити необхідні корективи, діставати своєчасну інформацію про хід підготовки гравців і команди.

Розрізняють три різновидності обліку: поточний, етапний і підсумковий. Основним є поточний облік, тобто підведення підсумків роботи за день: тренер робить записи про відвідування, тренувальні навантаження, засвоєння матеріалу, результати змагань і тестів, культурно-масові та ідейно-виховні заходи, дані лікарського контролю.

Етапний облік — це підсумки за місячний період, доповнені основними даними педагогічного контролю.

Змістом підсумкового обліку є результати тренувальної і виховної роботи, проведеної згідно з поточним і перспективним планом.

Планування являє собою основу управління процесом спортивного тренування волейболістів, у ньому передбачено: ідейно-виховну роботу, теоретичну, фізичну, технічну, тактичну і психологічну підготовку, участь у змаганнях.

Ідейно-виховна робота має на меті розширення політичного і загального світогляду спортсменів, виховання їх у дусі відданості Комуністичній партії і соціалістичній Вітчизні, розвиток високих морально-вольових якостей, згуртування колективу, зміцнення дисципліни, формування особистості.

Теоретична підготовка полягає в прищепленні глибоких знань з теорії гри і спортивного тренування. Систематично слід проводити теоретичні заняття з техніки і тактики гри, прищеплювати вміння самостійно готуватися до змагань, особливо настроювати себе на активну

боротьбу, правильно проводити розминку перед грою і підготовку до заміни в процесі її. Для цього використовується метод аналізу індивідуальних планів, підготовки та гри найсильніших суперників. На кожную команду суперників бажано завести спеціальну картотеку, систематично поповнюючи її результатами спостережень і аналізу.

Завданням **фізичної підготовки** є гармонійний розвиток спортсмена, зміцнення та загартування його організму, підвищення рівня основних фізичних якостей і функціональних можливостей, а також розвиток спеціальних фізичних якостей волейболіста.

Під **технічною підготовкою** розуміють процес оволодіння та вдосконалення технікою виконання ігрових прийомів, які служать засобом ведення спортивної боротьби на волейбольному майданчику. Спортсмен оволодіває технікою гри — пізнає біомеханічні закономірності рухів і дій, практично засвоює відповідні навички, доводячи їх до найвищої ступені досконалості. Звичайно, саме від високої технічної підготовленості гравця залежить успіх в реалізації його творчих можливостей.

Змістом **тактичної підготовки** є розвиток тактичного мислення, швидкості складних реакцій, кмітливості, творчої ініціативи, здатності орієнтуватися в ігровій обстановці, блискавично розв'язувати найрізноманітніші ігрові завдання. У процесі набуття тактичної майстерності волейболіст також опановує індивідуальними, груповими і командними діями та принципами взаємодії з партнерами в нападі і захисті, в нього формується вміння якнайефективніше використовувати прийоми техніки тощо.

В процесі психологічної підготовки здійснюється виховання моральних і вольових якостей волейболіста, прищеплюється вміння пристосовуватися до своєрідних умов змагань, які швидко змінюються, розв'язуються завдання психологічної сумісності в команді, адаптації до ігрових умов.

Метою змагань є не тільки досягнення перемоги, а й ряд навчально-тренувальних завдань: відпрацювання в грі нових тактичних комбінацій, перевірка резерву команди, набуття ігрового досвіду, використання результатів для творчої оцінки виконаної роботи. Змагання завершують цикли чи й увесь процес багаторічного тренування волейболістів вищих спортивних розрядів. І тому їх слід

розглядати як складову частину тренувального процесу. Причому саме попередній змагальний досвід є істотним тренувальним фактором, що визначає успіх у найвідповідальніших змаганнях.

Змагальна підготовка команди немовби інтегрує окремі сторони всього тренувального процесу. На неї відводиться значна кількість часу в тренувальному процесі та календарні ігри, де безпосередньо закріплюються навички змагальної підготовки. Система змагань як основний спосіб змагальної підготовки команди передбачає поступове зростання складних ігор та збільшення їх психологічної напруженості.

Плануючи підготовку команд вищих спортивних розрядів, необхідно враховувати її особливості, характерні для вітчизняного волейболу: підвищення тренувальної роботи до 1000 годин у річному циклі, перехід на щоденні дворазові тренування, обов'язкова участь у контрольних та офіційних іграх.

Практика показує, що волейболісти перед основними змаганнями повинні провести не менше 60—65 офіційних зустрічей.

Планування тренувального процесу волейболістів здійснюється на довгий період (перспективне), на один рік (поточне) і на короткі відрізки часу — період, етап, тиждень, окремий урок (оперативне).

Перспективне планування. Перспективний план (на 4 роки) — це програма підвищення спортивної майстерності команди і окремих гравців, де передбачено не тільки контрольні завдання на окремі строки, а й засоби розв'язання цих завдань. Перспективні плани тренування складаються для команди (загальнокомандні) і для окремих гравців (індивідуальні).

Командний план містить дані, що намічають перспективу спортивного вдосконалення команди в цілому. В індивідуальному перспективному плані загальні настанови конкретизуються для кожного гравця. Обидва плани повинні бути взаємопов'язані, ні в чому не суперечити один одному.

При складанні перспективного плану враховують дані лікарського контролю, стан фізичного розвитку і функціональні можливості кожного гравця.

Нижче наведено орієнтовну схему перспективного плану підготовки команди.

Мета підготовки. Намічається кінцевий спортивний результат, основний напрямок тренувального процесу.

Склад команди і підготовка резерву. Визначається стан команди і завдання з комплектування, підготовки резерву.

Тренувальні навантаження. Визначається стан і основне завдання. Навантаження (обсяг і інтенсивність) розраховується на кожний рік.

Періодизація підготовки. Намічаються основні завдання річних циклів підготовки, їхня структура. Кожний рік поділяється на періоди і етапи підготовки.

Засоби і рівень підготовки. Визначаються основне завдання і напрямок тактичної, технічної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовки. На кожний рік намічаються нормативні вимоги і контрольні вправи з фізичної і технічної підготовки, а також завдання щодо ефективності застосування в основних змаганнях прийомів техніки гри.

Участь у змаганнях. Намічаються завдання загальної підготовки. На кожний рік розраховується загальна кількість ігор (календарних, контрольних), наводиться перелік основних змагань, у яких візьме участь команда, прогнозуються спортивні результати.

Облік, педагогічний і лікарський контроль. Встановлюються терміни проведення контрольних вправ, лікарських оглядів і здійснення всієї системи обліку, контролю і самоконтролю.

Підготовка кожного гравця конкретизується в індивідуальному плані, де враховано його функції в команді та можливості.

Індивідуальний план гравця складається за наведеною в табл. 1 формою.

Найвищої майстерності і результатів волейболісти досягають у 19—24 роки. Цього рівня вони набувають протягом 8—9 років. При сприятливих умовах шлях від

Таблиця 1. *Орієнтовна форма індивідуального плану підготовки гравця команди*

_____ на період з _____ по _____
(прізвище)

Ігрова функція у команді _____

Розділи підготовки	Завдання	Засоби	Контрольні нормативи	Виконання

третього спортивного розряду до майстра спорту триває 4—6 років.

В багаторічному плані передбачається: здійснення педагогічного контролю, оновлення складу команди (перехід юнаків і дівчат у дорослі команди, вибуття з команди за віком та з інших причин); оздоровчі й виховні заходи, педагогічне та медичне забезпечення.

Перед тренувальним процесом на кожний рік, етапи і періоди ставиться мета і завдання, визначаються основні напрямки роботи, методи і засоби підготовки, обсяг і інтенсивність навантажень, передбачаються умови виконання плану, терміни окремих тестів і здійснення контролю.

Відомо, що повторність дії подразника (в даному випадку — тренувальної роботи) і послідовне зростання його сили є основними біологічними принципами пристосування організму до умов зовнішнього середовища та підвищення працездатності. Саме тому великі навантаження найкраще переносять волейболісти, які систематично тренуються. Вони успішно справляються з підвищеним обсягом та інтенсивністю роботи.

Отже, основною вимогою багаторічного управління процесом тренування волейболістів є забезпечення систематичного тренування протягом кожного року.

Поточне планування. Річне планування — складова частина перспективного плану. Воно здійснюється по періодах, зміст і послідовність яких визначаються закономірностями становлення спортивної форми.

Спортивною формою називають стан оптимальної (найкращої) готовності спортсмена до досягнень. Її набувають за певних умов у кожному макроциклі (Л. П. Матвеев). Вона характеризується найвищою працездатністю організму, економізацією його функцій, стабільністю рухових навичок, скороченням процесів відновлення, досконалістю психологічних процесів.

Розрізняють три фази розвитку спортивної форми: її набуття, збереження і тимчасову втрату.

Для фази набуття форми характерне підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, для фази збереження — підтримання оптимальної готовності до спортивних досягнень протягом змагального періоду, для фази втрати форми — зниження рівня тренуваності.

Можливість зберегти спортивну форму у волейболі укладнюється тим, що змагальний період досить тривалий. Тільки вміле управління процесом тренування волейболістів дає змогу приводити команду до найвідповідальніших змагань у потрібній формі.

Річне планування в порівнянні з перспективним повинно бути конкретнішим і мати специфічну структуру, що базується на фазах розвитку спортивної форми. Його поділяють на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний, які об'єднані в один тренувальний цикл.

Для команд вищих спортивних розрядів планувати підготовку рекомендується за двома піврічними циклами: осінньо-зимовим та весняно-літнім. У цьому разі протягом року плануються два підготовчих, два змагальних і один перехідний періоди.

Підготовчий і змагальний періоди в свою чергу поділяють на етапи, що дає можливість чіткіше проводити тренувальні заняття.

Для більш якісної підготовки гравця, становлення та збереження спортивної форми важливого значення набуває співвідношення тренувального часу, який відводиться в річному циклі на різні сторони підготовки команди.

Кожен етап та період має свою специфіку. Перехід від одного етапу підготовки до другого відбувається поступово, без різких змін тренувального навантаження.

У річному циклі планують умови і строки досягнення найвищого рівня спортивної підготовки, його тривалість, час активного відпочинку.

Періодизація та зміст тренувальної роботи в системі цілорічних занять. Підготовчий період починається з кожним новим циклом тренування і завершується на початку календарних змагань. Він поділяється на три етапи: 1) загальної підготовки; 2) спеціальної підготовки; 3) передзмагальної підготовки. Увесь період цілорічного циклу є найважливішою частиною тренування.

На першому етапі основну увагу приділяють створенню передумов для набуття спортивної форми. Тому 50% часу відводять загальній фізичній підготовці. Вправи добирають з урахуванням характеру нервово-м'язових зусиль і структури рухів, специфічних для гри у волейбол.

На цьому етапі друге місце посідає технічна підготовка (30% часу). Поряд з відновленням і розвитком основних фізичних якостей волейболістів (швидкості, сили,

виривалості, гнучкості, спритності, стрибучості) гравці вивчають і вдосконалюють техніку ігрових прийомів.

У тренувальному процесі використовують спеціалізовані й комплексні заняття з фізичної та технічної підготовки. Обсяг навантажень збільшується з незначним підвищенням інтенсивності.

Тактичній та ігровій підготовці відводиться 20% усього тренувального часу. На цих заняттях відновлюються загальні ігрові навички, вдосконалюються індивідуальні і групові тактичні дії в нападі та захисті.

На другому етапі головну увагу приділяють підвищенню тренуваності, розвитку спеціальних якостей і навичок, набуттю спортивної форми, комплектуванню команди, створенню єдиного ігрового ансамблю.

Зростає питома вага технічної підготовки (40%), зокрема триває опанування і вдосконалення техніки володіння м'ячем і переміщення в умовах, близьких до ігрової обстановки, з обов'язковим виконанням гравцями своїх функцій.

Тактичній підготовці відводиться 35% часу: опановуються нові групові та командні дії.

Фізичній підготовці відводиться 25% часу. Тут завдання полягає в тому, щоб зберегти загальну і підвищити спеціальну тренуваність гравця.

Етап спеціальної підготовки проводять у формі спеціальних і комплексних занять з фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовки. Збільшується питома вага змагального і тренувального методів роботи. Обсяг тренувальних навантажень стабілізується, а інтенсивність виконання вправ і далі підвищується.

Основне завдання етапу передзмагальної підготовки — становлення спортивної форми, досягнення зіграності між гравцями. Тактична підготовка посідає головне місце. На неї відводять 50—55% усього часу занять. Удосконалюються тактичні системи гри в нападі і захисті, відбуваються ігри і товариські зустрічі, тренування проводяться за мікроциклами, структура яких близька до змагальних. Зменшується обсяг тренувальних навантажень, а інтенсивність роботи підвищується до змагального й навіть вищого рівня.

В технічній підготовці акцентується увага на точності, вмінні виконувати прийоми в складних умовах. Цей розділ підготовки триває 30—35% загального часу.

У фізичній підготовці головну увагу приділяють розвитку швидкості, швидко-силових якостей та спеціальної витривалості, особливо в ударних діях і стрибучості (15—20% загального часу).

На різних етапах періодів підготовки команди послідовуються такими мікроциклами: 5—1, 4—1, 3—1 (табл. 2). Зміна мікроциклів залежить від завдань кожного періоду підготовки, а також від стану здоров'я гравців.

Таблиця 2. Орієнтовне чергування тренувальних занять у мікроциклах

Мікроцикли	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
5—1	1	2	1	2	1	В	і т. д.
4—1	2	1	2	1	В	2	і т. д.
3—1	1	1	1	В	1	1	і т. д.
3—1 2—2							
I варіант	2	1	2	В	2	1	В
II варіант	1	2	1	В	2	1	В

В — вихідний день.

У межах мікроциклу важливо забезпечити чергування обсягу навантаження і тренувальних занять з розвитку спеціальних фізичних якостей та вдосконалення техніки і тактики гри (табл. 3). Звичайно, спрямованість тренувальних занять залежить від завдань етапів і періодів підготовки.

У підготовчому періоді команди вищих розрядів, як правило, проводять тренування за мікроциклами 6—1, де шість днів на тиждень відводиться для тренування, а один день — вихідний. На передзмагальному етапі мікроцикли навчально-тренувальної роботи повинні відповідати змагальному режиму, тобто по схемі 3—1 (три дні тренувань, один — вихідний).

В межах мікроциклів проводяться одноразові і дворазові тренувальні заняття на день. Тривалість однора-

Таблиця 3. Орієнтовне чергування тренувальних занять у тижневому циклі підготовчого періоду

Дні мікроциклу	Основна спрямованість тренувального заняття	Інтенсивність роботи
1-й	Розвиток спеціальної сили	велика
2-й	Розвиток спеціальної швидкості	велика
3-й	Вдосконалення техніки і тактики гри	мала
4-й	Розвиток спеціальної швидкості та витривалості	велика
5-й	Вдосконалення техніки і тактики гри	середня
6-й	Розвиток загальної і спеціальної витривалості. Ігрова підготовка.	максимальна

зових занять становить 3—4 г, дворазових (їх проводять через день: 1—1,5 г вранці і 2—3 г увечері).

Тренування, які проводяться вранці, повинні мати малу інтенсивність. Тут в основному звертається увага на вдосконалення техніки гри — подачі, приймання м'яча з подачі, передачі м'яча з різних частин майданчика. А вечірні тренування спрямовані на поєднання ігрових вправ з двосторонньою грою (табл. 4). Проводять також суто ігрове тренування з визначенням конкретних індивідуальних і командних завдань.

Змагальний період — це час календарних змагань, коли перед волейболістами стоїть завдання досягти максимальних, стабільних результатів і зберегти спортивну форму, вдосконалювати техніку виконання ігрових прийомів, тактичні дії.

Засобами розв'язання цих завдань є вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей, вправи з техніки і тактики гри, різноманітні ігри, прогулянки, плавання, гребля, товариські і календарні зустрічі.

В першій половині періоду обсяг навантажень зберігається, потім він поступово скорочується. Інтенсивність спочатку зростає, а приблизно з другої третини періоду зменшується. Характерно, що в інтервалах між турами і змаганнями хвилеподібне коливання тренувальних навантажень збільшується. Між окремими календарними зустрічами, як правило, проводяться 3—4 заняття на тиждень.

Таблиця 4. Орієнтовний зміст тренувальних занять у мікроциклі (за Ю. М. Клещовим)

Дні мікроциклу	Тренувальні заняття	
	1-е (вранці)	2-е (увечері)
1-й	—	Вдосконалення прийомів техніки гри в складі команди
2-й	Індивідуальне вдосконалення ЗФП і техніко-тактичних прийомів у складі підгруп	Вдосконалення тактичних дій і систем ведення гри в складі команди
3-й	—	Вдосконалення прийомів техніки гри і тактичних дій в складі команди
4-й	Індивідуальне вдосконалення СФП і техніко-тактичних прийомів у підгрупах	Тактично-ігрове тренування в складі команди
5-й	—	Ігрове тренування або контрольна зустріч із суперником
6-й	Вихідний	

У змагальному періоді більше уваги приділяють тактиці гри. Однак у цей час не можна забувати й про фізичну підготовку. Загальне навантаження збільшується за рахунок змагань, тому в тижневих мікроциклах необхідно зменшувати навантаження перед офіційними зустрічами і впроваджувати розвантажувальні мікроцикли після змагань.

Побудова тижневих циклів залежить від календаря змагань, тому планування занять частіше проводиться за мікроциклами 3—1 і 2—1 (три дні тренування і один день відпочинку, два дні тренування і один день відпочинку). Навантаження чергуються приблизно в такому порядку: мале, середнє, велике, середнє, велике.

Конкретне визначення обсягу навантаження залежить від підготовленості команди і може фіксуватися в балах

за ударами пульсу (мале — 130—150 ударів пульсу за хвилину; середнє — 150—170; велике — 180—200). Крім цього, навантаження можна визначити за кількістю виконаних прийомів техніки гри. Наприклад, якщо під час заняття кількість нападаючих ударів, блокувань, передач, подач тощо втриє перевищує середні показники цих прийомів, застосованих на змаганні, то це відповідає малому навантаженню; п'ятиразове підвищення еквівалентне середньому навантаженню; в 8—10 раз — великому.

Обсяг навантаження змінюється за рахунок збільшення тривалості тренування, застосування більшої кількості інтенсивних вправ, зменшення пауз відпочинку.

Якщо команда бере участь у змаганнях декілька днів підряд, то в день відпочинку проводиться тренування тривалістю до 1—1,5 год, щоб волейболіст не вийшов з режиму. Під час тренувальних зборів напередодні змагань не рекомендується давати гравцям день відпочинку, краще цей вихідний запланувати на день раніше.

Перехідний період починається після закінчення календарних змагань і триває до початку тренувань у новому річному циклі. В системі цілорічного тренування перехідний період займає особливе місце. Його призначення, передусім, забезпечити активний відпочинок в широкому розумінні цього слова, щоб запобігти переростанню кумулятивного ефекту тренування і змагань у «перетренування». В той же час це не перерва в тренуванні. В перехідному періоді повинні бути створені умови для збереження певного рівня тренуваності і тим самим гарантована наступність між завершальним і черговим макроциклами тренування. Звичайно, в умовах активного відпочинку неможливо підтримувати максимальну тренуваність, особливо спеціальну, але можна зберегти її на такому рівні, який дозволить розпочати новий макроцикл з більш високих вихідних позицій, ніж попередній.

У цьому періоді основний зміст тренувальних занять складає загальна фізична підготовка, яка проводиться в режимі активного відпочинку, що забезпечується насамперед різноманітними вправами з арсеналу засобів загальної фізичної підготовки. На етапі активного відпочинку тренувальна робота з волейболістами здійснюється за індивідуальними планами, де враховано особливості підготовки гравця, його перспективність, працездатність тощо.

У перехідному періоді зменшується обсяг і особливо інтенсивність навантаження. Зате слід уникати монотонності, урізноманітнювати умови занять (бажано проводити їх на відкритій місцевості). Оскільки перехідний період не має чітких меж, то в міру відновлення функціональних і адаптаційних можливостей організму волейболіста він переходить у підготовчий період наступного макрочиклу тренування.

Періоди являють собою послідовні стадії процесу управління розвитком спортивної форми. Об'єктивні можливості дозволяють цілеспрямовано впливати на фазу її розвитку, скорочувати або продовжувати їх.

Звичайно, тривалість підготовчого періоду повинна бути достатньою для того, щоб за даних конкретних умов набути високої спортивної форми.

Змагальний період не повинен бути довшим, ніж це потрібно для підтримання спортивної форми без шкоди для дальшого вдосконалення. А перехідний період необхідний для повноцінного відновлення організму, і його строки залежать, передусім, від тривалості навантаження, яке гравці зазнали в змагальному періоді.

На конкретні строки періодів впливає спортивний календар, терміни якого повинні бути враховані при плануванні підготовки команди.

Оперативне планування здійснюється на підставі річних планів, але в ньому конкретніше відбито умови застосування засобів і форм тренування на короткий строк (місяць, тиждень, день).

Воно допомагає виявити і усунути вади індивідуальної та командної підготовки волейболістів. При оперативному плануванні вносяться зміни і доповнення в перспективні плани.

II. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сучасний волейбол ставить високі вимоги до атлетичної підготовки спортсменів. У змаганнях класних команд окремі партії тривають до 40 хвилин, а вся зустріч до 3 годин. Ось чому слід звертати особливу увагу на фізичну підготовку волейболіста і його всебічний розвиток, зміцнення і загартовування організму, підвищення рівня

основних фізичних якостей і функціональних можливостей. Йдеться також про розвиток спеціальних фізичних якостей. Відповідно до цього фізичну підготовку волейболіста поділяють на загальну і спеціальну.

Метою спеціальної фізичної підготовки є розвиток фізичних якостей, специфічних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї із основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику. Наприклад, якості сили і швидкості взаємопов'язані і виявляються у стрибучості. Вони дають змогу волейболістові у ході змагань виконувати стрибки з короткого розбігу і з місця, неодноразово повторювати їх у складних ігрових умовах.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, що в свою чергу необхідно для вдосконалення рухових навичок.

Більшість методів, що їх застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, може бути використано і в процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

Спеціальна сила. Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню здатність виявлення необхідного зусилля в ігрових умовах. Для розв'язання цього завдання використовують засоби, що відповідають структурі ігрових рухових навичок.

Робота ніг визначає ефективність цілого ряду технічних прийомів, якими волейболіст послуговується в ігровій обстановці. Тому розвитку сили м'язів ніг необхідно приділяти особливу увагу. При цьому враховують специфіку, швидку зміну характеру зусиль; перемінні динамічні зусилля в поєднанні з переходом від максимальних напружень до відносного розслаблення і навпаки.

Для розвитку спеціальної сили використовуються різноманітні вправи з уступаючими і переборювальними режимами скорочення м'язів (багаторазові вправи зі штангою, набивними м'ячами, ходьба з присіданням, стрибки в глибину, довжину і ін.).

Однією з характерних вправ для розвитку м'язів ніг в уступаючому режимі є присідання зі штангою на плечах (гриф сповзає вниз по вертикальним напрямним до упорів, встановлених на певній висоті). Глибина присідання і кут згинання ніг, від яких також залежить сила напруження м'язів, визначаються зміною висоти упору.

Широко використовуються вправи, які включають різні стрибки без обтяження і з обтяженням.

Згинання і розгинання ніг у тазостегновому, колінному і голінковому суглобах з опором, що його чинить партнер цим рухам, відбувається в уступаючому і переборювальному режимах.

Перемінні динамічні зусилля в поєднанні з переходом від максимального напруження до розслаблення створюються за допомогою групи вправ, які включають поштовхи і кидки набивних м'ячів ногами на дальність і точність, перетягування, виштовхування партнерів з площі, позначеної на майданчику.

Стрибучість — одна із важливих комплексних якостей волейболіста. В основі її лежить не тільки сила м'язів ніг, а й реактивні можливості різних м'язів, тобто здатність швидкого розвитку робочого зусилля відразу після великого механічного навантаження у фазі амортизації.

В тренувальному процесі враховують специфічні особливості стрибучості волейболістів: швидкість і своєчасність стрибка з точним визначенням місця відштовхування; вміння неодноразово повторити стрибок при виконанні нападаючого удару і блокування; вміння управляти своїм тілом у повітрі, в момент атаки чи захисту біля сітки; точність приземлення та готовність до негайних дій відразу після цього.

Стрибучість волейболіста розвивають різноманітними стрибками в гору і в довжину, з місця і з короткого розбігу, серіями стрибків, стрибками через гімнастичну лаву, вправами з обтяженнями і без них, з м'ячем біля сітки тощо.

Використання інтервального і змагального методів при виконанні вправ для розвитку стрибучості дає можливість добитися найбільшого ефекту, спонукає гравців до боротьби за досягнення найвищого результату в кожній спробі, дає можливість гравцям об'єктивно і конкретно оцінити кожне своє зусилля.

Правильне виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, які рухають кисті і пальці рук. Для переважного розвитку цих м'язових груп використовують такі вправи: обертання, згинання і розгинання кистей (тримаючи гантелі в руках); підкидання набивних м'ячів кистями; штовхання

легкоатлетичної кулі з допомогою хльосткого руху кисти та ін.

Для успішного опанування технікою кистьових і обманих ударів використовуються вправи з малою амплітудою, які складаються з повільних і швидких рухів. Рекомендується послуговуватися набивними м'ячами вагою 1—2 кг.

Силу і швидкість металевих рухів, що становлять основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, можна розвивати за допомогою таких вправ: метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги (набивні м'ячі, полегшені легкоатлетичні кулі, каміння, мішечки з піском, гумові кільця тощо) із швидкістю, близькою до максимальної; махові вправи з гантелями однією і двома руками з різних вихідних положень (стоячи на одній і двох ногах, на одному і двох колінах, сидячи, лежачи на спині або животі). Головна вимога до вправ, які спрямовані на вдосконалення металевих рухів — це швидкість, дальність кидка і точність.

Використання набивних м'ячів для вдосконалення техніки нападаючих ударів у волейболі сприяє розвитку ударної сили.

Спеціальна швидкість. Швидкість волейболіста виявляється в руховій реакції, стрімких прискореннях, ривках, швидкості, розвинутій на відрізках 3—6 м, а також у виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча. Основними засобами розвитку швидкості волейболіста є легкоатлетичний біг, естафети доцільно проводити, вдаючись до змагального методу (ефективне дозування для однієї вправи таке: серія з 5—7 ривків і пауза для відпочинку між серіями в 1—1,5 хв.).

Більшість вправ для розвитку швидкості рекомендується виконувати за зоровим сигналом, що допомагає вдосконалювати і швидкість зворотної реакції. За характером вправи можуть бути близькі до гри у волейбол.

Орієнтовні вправи для розвитку швидкості: ривки з різкою зміною напрямку і блискавичними зупинками; імітаційні з акцентованим швидким виконанням якогось окремого руху; швидкісні переміщення з імітацією або виконанням окремих рухів.

При виконанні імітаційних вправ у поєднанні з вправами для розвитку швидкості переміщення необхідно враховувати специфіку і закономірності цих дій. Наприк-

лад, після переміщення до сітки обов'язково слід виконати нападаючий удар чи блокування.

Спеціальна витривалість. Велике навантаження, що припадає на волейболіста в процесі гри, вимагає від нього високого рівня витривалості.

Для розвитку спеціальної витривалості застосовують багаторазове повторення з різних видів спорту. Крім того, вдаються до бігу, їзди на велосипеді, плавання, ходьби на лижах у поєднанні з багаторазовим повторенням ривків, зупинок, прискорення, стрибків. При цьому послуговуються інтервальним методом: паузи для відпочинку між серіями вправ скорочуються приблизно від 5 до 2—3 хв.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку стрибкової витривалості. Це досягається багаторазовим повторенням стрибків на максимально можливу висоту в умовах атаки й блокування.

В тренувальному занятті доцільно чергувати вправи на вдосконалення техніки з серіями вправ, які вимагають великого фізичного напруження, або імітацію вправ великої інтенсивності. Таке переключення стимулює спеціальну витривалість і емоційний стан гравців, в результаті чого центральна нервова система менше стомлюється.

Орієнтовні вправи для розвитку спеціальної витривалості:

1. Серії стрибків — 15 с. У першій серії виконують максимально можливу кількість стрибків, у другій — стрибки максимальної висоти і т. д. 4—5 серій — без зупинок протягом 1—1,5 хв. Ця вправа може виконуватися зі скакалкою.

2. Переміщення в низькому вихідному положенні в різних напрямках — 1—1,5 хв. 30—45 с — відпочинок. І так 3—4 серії (можна з обтяженнями 2—5 кг).

3. Гравець послідовно імітує нападаючий удар і блокування (удар — один блок, удар — два блоки і т. д.), після чого якомога швидше відходить на лінію нападу, звідки знову починає вправу. Під час одної вправи можна виконати 20—50 стрибків.

4. Кількаразове падіння на груди, між падіннями виконується 2—3 кроки переміщення. Кількість падінь у серії — від 5 до 10.

5. Рухливе блокування нападаючих ударів проводиться по черзі з третьої і четвертої зон. Вправу виконують

з максимальною інтенсивністю, повторюючи до восьми раз. Тривалість одного повторення — 25 с, пауза для відпочинку — не більше 1,6 с.

Для розвитку спеціальної витривалості безпосередньо в процесі гри застосовують різноманітні методичні прийоми, раціональність яких доведена практикою спортивного тренування. Це, зокрема:

1) гра у волейбол одночасно двома м'ячами в різному кількісному складі: 3—3, 4—4, 5—5, 6—6 (застосовуються тільки за допомогою передач або нападаючої дії);

2) чергування волейболу з баскетболом: грають 1—2 партії у волейбол, потім 10 хв — у баскетбол і т. д.;

3) волейбол у різних складах: 2—2, 3—3, 4—4, 5—5, 2—3, 3—4, 4—5, 5—6.

Однакові вправи, наприклад нападаючий удар, залежно від тривалості, інтенсивності, кількості спроб можуть по-різному впливати на організм, викликати різну його реакцію. При виконанні ударів з розбігу протягом 15—20 хв з інтенсивністю 6—7 ударів за хвилину розвивається загальна витривалість. Скорочення часу виконання вправи до 3—4 хв і збільшення інтенсивності до 12 ударів за хвилину сприяє розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна спритність. Для волейболіста надзвичайно важливі висококоординовані дії з м'ячем у безпорночному положенні і в складних мінливих умовах.

Щоб навчити гравців управляти своїм тілом у повітрі, необхідно при виконанні вправи продовжувати час безпорної фази (польоту), використовувати різні пружинні містки і батут, що допомагають розв'язувати складні завдання, поставлені тренером. Це, зокрема, діставання підвішених предметів, передачі і кидки м'яча, подолання різних перешкод.

Для розвитку у волейболістів координації рухів в ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, можна рекомендувати комплексні вправи, які виконуються в швидкому темпі, одна за другою. Деякі з них наведено нижче.

1. Акробатичний стрибок — перекид через перешкоду — після короткого розбігу стрибок у «вікно» — відштовхування від пружинного містка — стрибок на канат — піднімання по канату до певної позначки і після приземлення — заключний ривок до фінішної риси.

2. З положення лежачи на спині з набивним м'ячем у руках встати — після короткого розбігу (3—4 м) стри-

бок через бар'єр — перелізання через гімнастичну колоду — ривок на 5—7 м — стрибок з ходу на гімнастичну стінку — піднімання до верхньої рейки — стрибок донизу — заключний ривок до фінішу.

3. Гравці розміщуються попарно обличчям один до одного на відстані 5—6 м. Першу передачу виконують над собою, другу — партнерові, після чого гравець робить перекид уперед або назад (10—15 передач підряд).

4. Два гравці розміщуються на майданчику: один з м'ячем під сіткою, другий — на лицьовій лінії в різних вихідних положеннях (сидячи обличчям або спиною до партнера, лежачи на животі або на спині і т. д.). Перший гравець виконує удар об підлогу, другий після відскоку м'яча від підлоги повинен встати, вийти до м'яча і зробити передачу партнерові.

Вправи, спрямовані переважно на розвиток спеціальної спритності, рекомендується використовувати на початку основної частини заняття.

Спеціальна гнучкість. Досвід тренування кваліфікованих волейболістів підтверджує доцільність розвитку в них сили у поєднанні з гнучкістю та вмінням звільнитися від напруження, тобто розслаблятися.

Гнучкість розвивають за допомогою гімнастичних вправ, що виконуються з послідовним збільшенням амплітуди, повторних пружних рухів, вправ з допомогою партнера і з невеликими обтяженнями.

Комплекси вправ на гнучкість поступово ускладнюються, рухи виконуються активно, але вільно, з наступним збільшенням амплітуди; повніше використовується інерція, повторні пружні рухи, додаткові опори, активна допомога партнера і невеликі обтяження. Коли в заняття включаються парні вправи, то бажано підбирати партнерів, зріст і вага яких приблизно однакові. Від цього значною мірою залежить ефективність занять.

З огляду на зрослі вимоги до універсалізму волейболістів значно збільшився і час тренувань, тому актуальним є питання про сполучення спеціальної фізичної підготовки і вдосконалення прийомів техніки, тобто треба брати на озброєння метод сполучених впливів.

Дуже важливо, щоб у процесі тренування волейболістів підбиралися вправи для спеціальної фізичної підготовки, які допомагають удосконалювати прийоми техніки.

Спеціальні фізичні вправи для вивчення і вдосконалення техніки

Вправи в передачі м'яча. Рекомендується виконувати передачі м'ячами збільшеної ваги і різної величини: баскетбольними, гандбольними, футбольними, а також набивними вагою 1—2 кг. Ці передачі виконуються двома руками або одною в опорному положенні та в стрибку. Передачі м'ячами збільшеної ваги найраціональніше виконувати серіями (по 20—30 передач) біля стінки, а набивними м'ячами — в парах на різних відстанях (від 1 до 4 м). Після кожної серії переходять до вправ на розслаблення м'язів, які брали участь у роботі. Протягом тренування виконують 300—500 передач, притому основну кількість (70—80%) наприкінці заняття. Контролювати розвиток якостей, потрібних для передачі на дальність, можна такими вправами: сам собі підкинувши м'яча, гравець виконує передачу зверху двома руками з одного кроку на дальність.

Добрим є результат 20—22 м для чоловіків і 16—18 м для жінок.

Швидкість переміщення, потрібного для виходу під м'яч, розвивають такими вправами (рис. 1): гравці з м'ячами перебувають у зонах 4 і 2 і по черзі передають їх біля себе, а зв'язуючий гравець швидко переміщується між ними і виконує передачу на удар (рис. 1 а).

Останній в основному рухається спиною вперед (рис. 1 б), повертаючись обличчям до своїх гравців у зонах 4 і 2, віддає їм м'яч начебто для нападаючого удару.

Ці вправи і подібні їм слід включати на початку тренування, бо швидкість краще розвивається, коли організм ще не стомлений (виконують 2—3 серії по 6—7 прискорень).

Умовні позначення до рисунків подано нижче.

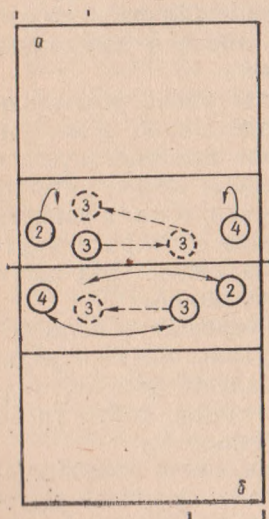


Рис. 1.

- — — — — шлях гравців,
- ← 1 — політ м'яча (цифра над стрілкою чергування дії у вправі),
- — гравець передньої лінії,
- △ — гравець задньої лінії,
- ⊙ ⊚ — зв'язуючий гравець,
- — блокуючий,
- ⊙ — допоміжний гравець.

Атакуючі дії. Для виконання нападаючих ударів волейболістові потрібні добре розвинуті стрибучість, спритність, швидкість, сила. Ось деякі вправи, які допоможуть опануванню та вдосконаленню техніки нападаючих ударів.

1. Стрибок в глибину з тумби заввишки 70—90 см і імітація різних нападаючих ударів з метанням тенісного м'яча через сітку. Тумба стоїть на відстані 2—2,5 м від сітки. Зістрибуючи з неї одночасним відштовхуванням двома ногами, волейболіст знову стрибає вертикально вгору на віддалі 1—1,5 м від сітки й імітує той чи інший нападаючий удар, кидаючи тенісний м'яч через неї.

2. Імітація різних нападаючих ударів:

а) стоячи спиною до сітки, метають тенісний м'яч з поворотом через ліве і через праве плече на 180° (8—10 раз);

б) метання тенісного м'яча через сітку по черзі правою і лівою руками, гравець стрибає з двома м'ячами (5—6 раз);

в) імітація нападаючого удару з метанням тенісного м'яча через сітку після 2—3 метрового розбігу паралельно

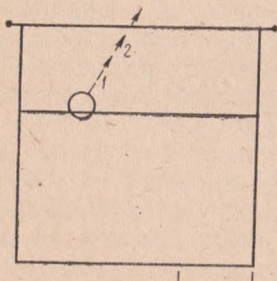


Рис. 2.

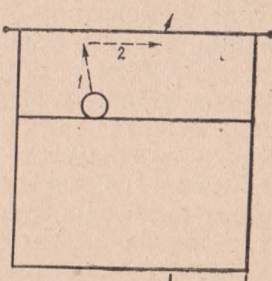


Рис. 3.

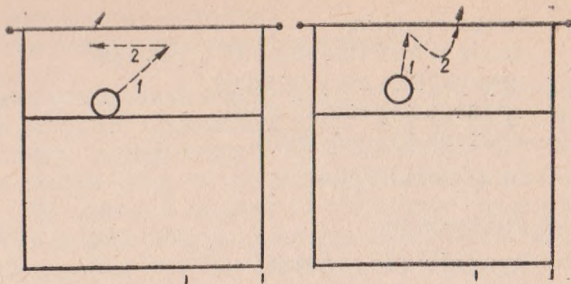


Рис. 4.

Рис. 5.

сітці і з поворотом на 270° (розбіг у зони 2 і 3, 8—10 раз);

г) метання тенісного м'яча через сітку з імітацією нападаючих ударів типу «моріта»: перший варіант — імітація нападаючого удару по «висхідному» м'ячу або швидкісної низької передачі в сусідній зоні і наступне метання тенісного м'яча з імітацією нападаючого удару тут же або в другій зоні (рис. 2, 3); другий варіант — імітація нападаючого удару по «висхідному» м'ячу біля зв'язуючого і наступне метання тенісного м'яча в сусідній зоні або за головою у зв'язуючого (рис. 4, 5);

д) метання тенісного м'яча через сітку: 15—20 кидків за 20—30 с (2—3 серії). М'ячі спрямовують за 5—7 м від сітки. Сила метання визначається висотою і дальністю відскоку тенісного м'яча від майданчика.

Вправи «а», «б», «в», «г» треба давати в підготовчій частині тренування, а вправу «д» наприкінці уроку.

3. Кидання набивних м'ячів (1—2 кг) у стрибку через сітку двома руками з-за голови. Вправу виконують у парах; гравець робить кидок, зразу ж імітує прийом м'яча в падінні, партнер бере м'яч, також робить кидок, а потім імітує прийом у падінні (5—10 раз, 2—3 серії).

4. Кидки набивних м'ячів з імітацією нападаючого удару типу «моріта» (рис. 2, 3, 4, 5).

5. Кидки набивних м'ячів вагою 1—2 кг на дальність правою і лівою руками. Звертати увагу на активну кінцеву роботу кисті. Приблизні результати гравців вищого класу у чоловіків — 20 м (2 кг), у жінок — 11 м (1 кг).

6. Нападаючі удари гандбольними, футбольними, баскетбольними м'ячами без стрибка і в стрибку біля стін-

ки, з власного підкидання в стрибку через сітку, а також із передачі партнера через сітку в зонах 4, 3, 2 (8—10 ударів, 2—3 серії). Виконують і нормальними волейбольними м'ячами.

7. Імітація нападаючих ударів після виконання інших прийомів техніки (падіння, блокування). Наприклад, стоячи в 4-й зоні, промітувати прийом м'яча в падінні, після чого встати, виконати нападаючий удар (імітація), потім блокування, знову нападаючий удар і т. п.

Блокування. Сучасний волейбол ставить високі вимоги до швидкості переміщення блокуючих. Якщо раніше основним способом їх переміщення були приставні кроки, то сьогодні доводиться вивчати швидкісне прискорення на 3—4 м вздовж сітки і в останньому кроці розвернутися обличчям до сітки, стрибнувши тільки догори. В процесі тренування волейболістів можна застосовувати такі орієнтовні вправи.

1. Імітація блокування після переміщення з прискоренням на 3—6 м уздовж сітки як у правий, так і в лівий бік.

2. Імітація групового блокування: гравець зони 3 якомога швидше переміщується то в зону 2, то в зону 4 і виконує блокування з гравцем, який перебуває в цій зоні.

3. Те ж саме, що і в попередній вправі, тільки напрям переміщення вказуватиме політ м'яча по той бік сітки (рис. 6). Передачу здійснюють уздовж сітки із зони 3 в зону 4, гравець зони 4 виконує передачу над собою і знову повертає м'яч у зону 3; гравець зони 3 передає м'яч над собою і далі — в зону 2 і т. д. В момент передачі м'яча над собою блокуючий повинен промітувати блок.

4. Імітація самострахування блокуючого. Після імітації блокування повернутися боком або спиною до сітки і виконати випад або падіння з імітацією прийому.

5. Багаторазове імітування блока з переміщенням праворуч і ліворуч. При цьому достають

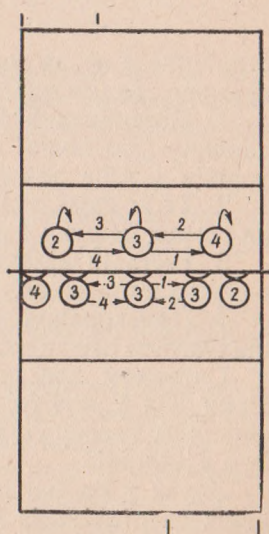


Рис. 6.

відмітку на рівні, що перевищує власний зріст на 1 м для чоловіків і 80 см для жінок (норма 30 разів для чоловіків і 20 разів для жінок).

6. Вправа-норматив з метою тренування своєчасного переміщення на блок і визначення часу виконання поточного блокування в різних зонах: над сіткою на висоті 2 м 35 см для жінок і 2 м 65 см для чоловіків у зонах 3 та 2 підвішуються волейбольні м'ячі (їх можуть тримати й два гравці). На майданчику біля сітки під м'ячем креслять квадрат 50×50 см. Такий же квадрат креслять на перетині бічної лінії і лінії нападу (зони 2). Гравець стоїть у цьому квадраті. За командою він послідовно виконує блок в 2-й і 3-й зонах, усього 10 раз. Стрибок для блокування треба виконувати точно в квадраті, м'яча торкатися двома руками зверху. За останнім блокуванням у зоні 3 фіксується результат.

Час (с)		Оцінка
Чоловіки	Жінки	
16	18	Відмінно
16,5	18,5	Добре
17	19	Посередньо

Вправи із захисних дій.
У процесі тренувальних занять основну увагу слід звернути на швидкість переміщення в різних напрямках обличчям, спиною і боком з різних вихідних положень (у стоячій, сидячій, лежачій і т. п.) на невеликі від-

стані (3—9 м) за зоровим сигналом. Для цього послугуються такими вправами.

1. «Човниковий біг» 4×9 м на волейбольному майданчику (від бічної до бічної лінії). Добрий час: для чоловіків — 8,5 с, для жінок — 11,5 с.

2. Те ж саме, тільки одночасно виконуються 4 падіння вперед на руки й перекатом на груди.

3. Імітація кількох (4—6) прийомів м'яча у падінні в різних напрямках.

4. Прискорення з різних вихідних положень, які закінчуються імітацією прийому м'яча в падінні.

Сигналом для початку є підкинутий тренером м'яч. Поки він у повітрі, гравці виконують прискорення, а тільки-но тренер спіймає м'яча, гравці імітують його прийом у падінні.

Зараз у командах вищих розрядів широко застосовується спеціалізація волейболістів для гри в окремих зонах майданчика, що дає можливість краще використо-

увати індивідуальні здібності спортсмена. Знаючи особливості дій у кожній зоні, можна підібрати вправи СФП, які допоможуть успішніше розв'язувати ігрові завдання. Наприклад, від гравця зони 5 вимагають уміння швидко переміщуватися і падати вперед з метою страхування блокуючих та переміщення-падиння в лівий бік для прийому м'ячів, які відскочили від рук блокуючих. Багаторазова імітація приймання м'яча спереду і зліва (лівою рукою) допоможе волейболістові краще підготуватися до гри в 5-й зоні.

Велике навантаження припадає на гравця 3-ї зони: йому доводиться переключатись з нападу до захисту, що супроводиться частими переміщеннями в різних зонах.

Для кращого засвоєння цих дій необхідно багаторазово виконувати їх, імітуючи удари, блокування, переміщення, нападаючі удари з відходом від сітки і т. п.

На основі вищенаведених вправ можна скласти комплекси для імітації дій у кожній окремій зоні. Це допоможе кращій техніко-тактичній підготовці гравців при спеціалізації.

III. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

У спортсменів вищих розрядів основний час на вдосконалення майстерності повинен використовуватися для тренування прийомів техніки з розв'язанням конкретних тактичних завдань.

Не секрет, що успіх виступу команди багато в чому залежить від доброї гри в захисті — приймання подачі, блоку, приймання м'яча від нападаючих і обманних ударів та страхування свого нападаючого.

Дослідження, проведені нами, зайвий раз підтверджують, що техніка захисних дій значно відстає від нападу (табл. 5).

Помилка, що спричинилися до перерви у грі, на долю захисту припадає майже 80%, тобто в 4 рази більше, ніж нападу. Особливо багато помилялися волейболісти при прийманні нападаючих ударів, блокуванні та страхуванні свого нападаючого. Мабуть, при розподілі тренувального часу вдосконаленню захисних дій слід приділяти більше уваги.

Таблиця 5. Техніко-тактичні помилки, що спричинилися до перерви у грі волейболістів (чоловіків) високої кваліфікації

	Види помилок	Процент помилок
Техніко-тактичні помилки нападаючих	1. Помилки у нападаючих ударах	11,6
	2. Помилки в других передачах	2,4
	3. Помилки у подачах	7,2
	Разом	21,2
Техніко-тактичні помилки захисників	1. Помилки у прийманні нападаючих ударів	32,9
	2. Помилки у прийманні обманних ударів	4,7
	3. Помилки у страхуванні нападаючих	10,2
	4. Помилки у блокуванні	25,9
	5. Помилки у прийманні подачі	5,2
	Разом	78,9

Подачі і приймання м'яча з подач

Сучасна тенденція не вимагає від гравця обов'язкового виграшу очка з подачі, а має на меті ускладнити її приймання, створити максимально невигідні умови для розвитку атаки суперника, що допоможе діям своїх блокуючих і захисників.

Команди вищих розрядів використовують в основному прямі й бічні плануючі подачі. Звертається увага не тільки на те, щоб виконати подачу без обертання, але і на те, щоб удар по м'ячу був досить сильний. Швидкість польоту м'яча при сучасних плануючих подачах наближається до його швидкості при силових верхніх прямих і бічних подачах.

Стабільність у виконанні подач досягається багатозоровим їх виконанням в навчально-тренувальному процесі. Приймання подачі вважають добрим, коли м'яч опускається в зоні, де знаходиться зв'язуючий, за 1—2 м від нього.

В командах вищих розрядів з 10 подач добре приймається 7—8.

Оскільки зараз другу передачу кращі зв'язуючі виконують у високому стрибку (для зменшення часу на атаку), м'яч після приймання передачі від партнера слід спрямовувати на верхній край сітки. Це дасть можливість включити в атаку і зв'язуючого, коли він перебуває на передній лінії.

Нашими дослідженнями також було встановлено, що техніка приймання м'яча з подачі дуже нестійка. Причину, мабуть, слід шукати в недостатній психологічній підготовці.

На подачу доводиться деякий час чекати, що становить певне навантаження на нервову систему. Тому в тренуванні треба звернути увагу на виконання подач після сигналу через різні відрізки часу (1—4 с), а також на приймання подачі.

Орієнтовні вправи.

1. Виконання подач у ціль на стіні (коло діаметром 1 м, прямокутник 0,5 м × 1 м на висоті 3—3,1 м). Ціллю може бути і баскетбольний щит чи прямокутник на ньому. Гравець виконує свою подачу, поступово відходячи від цілі. Поки м'яч повернеться після відскоку, гравець повинен проімітувати якийсь прийом техніки.

Тренуванню подач і прийманню м'яча з подачі треба приділяти велику увагу в ігрових вправах, наведених нижче.

2. Вправи виконуються в парах, гравці стоять на бічних лініях, по черзі роблять один одному подачі (своїм

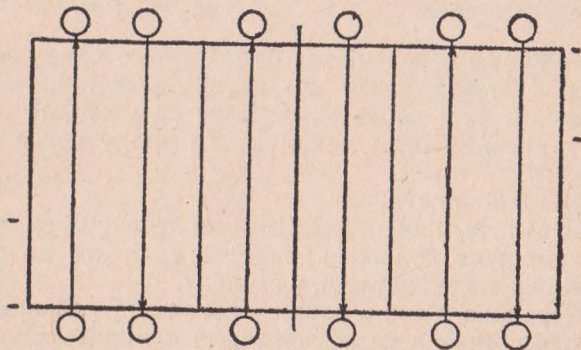


Рис. 7.

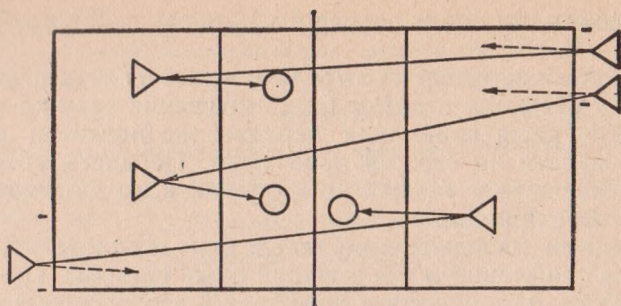


Рис. 8.

основним способом, поступово збільшуючи силу удару). Спочатку один виконує 10 подач, другий приймає їх. Потім вони міняються. Після цього гравці тренуються в захисних діях або передачах у стрибку (вправи з великим навантаженням), потім знову виконують серію подач і приймання і так 3—4 зміни (рис. 7).

3. Подачі на точність. Гравець виконує подачу на волейболіста в зоні 5 (6, 1), який приймає м'яч і спрямовує його партнерові біля сітки. Останній знову виходить на подачу. Той, хто виконав подачу, вибігає в поле, імітуючи різні захисні дії (падіння, переміщення), нападаючі удари, блокування, після чого знову робить націлену подачу. Виконавши 10—15 подач, гравці міняються місцями (рис. 8).

Друга передача

Тренуванню передач для нападаючого удару повинні приділяти значну увагу всі гравці команди, особливо зв'язуючі. Її слід добре виконувати як у стойці, так і в стрибку після імітації нападаючого удару перед собою і за голову.

Орієнтовні вправи.

1. Передача м'яча двома руками зверху біля стінки з різних вихідних положень: обличчям, боком до стінки, в низькій чи високій стойці, у стрибку.

2. Передача м'яча в парх у поєднанні з різними діями: віджиманням в упорі лежачи, в падінні з перекатом на бік, в падінні на руки — груди, з перекидом через пле-

че і т. п. (спочатку виконують передачу, потім яку-небудь дію, нарешті, знову точну передачу на партнера, який повторює те ж саме).

3. Передача в парах двома м'ячами. Висота передачі і відстань між партнерами весь час змінюється. Слід виконати безпомилково 30—40 передач.

4. Передачі в трійках двома м'ячами (рис. 9). В цій вправі гравці зони 2 та 4 виконують відкидання. Після 30—40 передач міняються місцями (за годинниковою стрілкою).

5. Вдосконалення нападаючих ударів з перших передач і відкидання (рис. 10). Подача не сильна, націлена на одного з гравців передньої лінії. Завдання — обіграти блокуючого. Відкидання можна виконувати як перед собою, так і за голову. Нападаючий удар спрямовують у 1 зону.

Підготовка зв'язуючих гравців здійснюється як в індивідуальних, так і в групових та командних тренуваннях. Вони включають також спеціально-фізичну (докладніше про це сказано нижче) і техніко-тактичну підготовку.

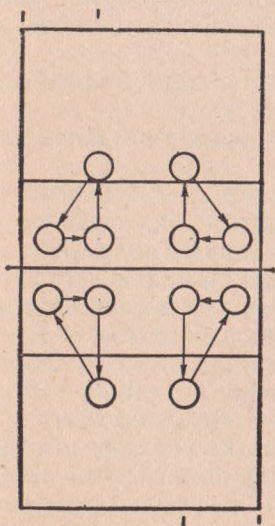


Рис. 9.

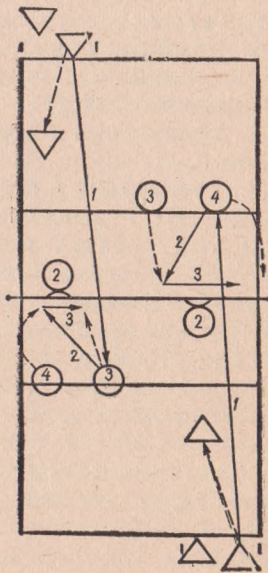


Рис. 10.

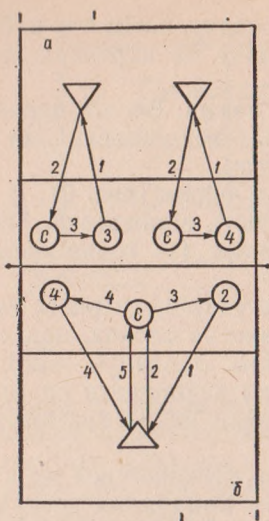


Рис. 11.

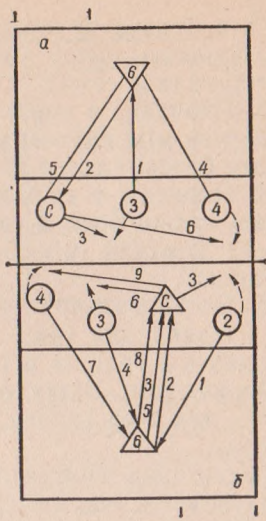


Рис. 12.

Техніко-тактичну підготовку можна умовно поділити на три етапи:

1. Розвиток точності передачі (це передусім уміння передати м'яч з різних місць майданчика до сітки для нападаючого удару).

2. Тренування в передачі залежно від дій свого нападаючого.

3. Тренування в передачі залежно від дій своїх нападаючих і блокуючих суперника.

В усіх вправах для вдосконалення дій зв'язуючого (рис. 11, 12) гравці, які знаходяться біля сітки, мають по м'ячу. Нападаючі виконують удари на захисників своєї половини майданчика з власного підкидання (в стрибку і без стрибка). Прийнятий м'яч зв'язуючий старається передати в зону того нападаючого, який виконав удар. Передача виконується як перед собою, так і за голову з різних вихідних положень (у стойці, в падінні, в стрибку) двома і однією рукою, на різні відстані і висоту. Цю серію вправ можна ускладнювати: нападаючий після удару відбігає від сітки і переміщується в різні ділянки своєї зони з різною швидкістю. Зв'язуючий тим часом виконує повноцінну передачу нападаючому.

Для дальшого вдосконалення зв'язуючих добре прислужаться ігрові вправи, що включають приймання подачі, вихід зв'язуючого з задньої лінії і передачі нападаючим, які виконують різні переміщення (комбінацію «хрест», «ешелон» тощо в різних варіантах) і атакують. Моделюється повністю ігрова ситуація. Багаторазове її повторення дає можливість зв'язуючому вдосконалювати свої дії в умовах, наближених до ігрових. На цих вправах ми зупинимось детальніше в розділі тактичної підготовки.

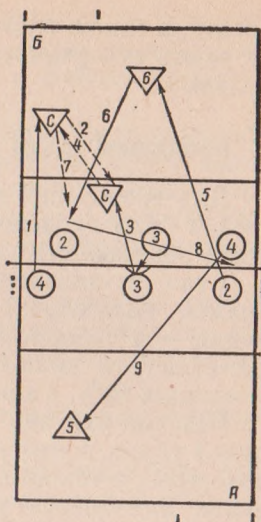


Рис. 13.

Для вдосконалення різнопланових дій зв'язуючого (приймання м'яча після нападаючих і обманних ударів, страхування нападаючого, вихід для передачі до сітки в дограванні, повернення в свою зону після того, коли м'яч перейшов до суперника) можна використати вправи типу тих, що показано на рис. 13. Гравці, які перебувають у зонах 4 і 2 майданчика А, мають по кілька м'ячів і, підкидаючи їх, роблять по черзі нападаючі й обманні удари. Вправу починає гравець зони 4 майданчика А. Він спрямовує удар на зв'язуючого. Той, прийнявши м'яч, підстраховує нападаючого у зоні 3 свого майданчика Б, котрий б'є з власного підкидання в блок. Після цього зв'язуючий повертається до своєї зони і чекає дій гравця зони 2 (майданчика А), який виконує несильний удар в 5-у або 6-у зони, де захисники приймають його і адресують до сітки. Тим часом зв'язуючий вибігає із зони 1 і передає цей м'яч одному з нападаючих на удар. Після удару, коли м'яч буде на майданчику А, зв'язуючий знову швидко повертається в свою зону і всі дії повторюються (нападає гравець 4-ї зони майданчика А і т. д.).

Під час тренування зв'язуючих треба їх вчити вміння маскувати свої дії. Тільки за цих умов можна забезпечити несподіваність нападу і обіграти блокуючих суперників. Зв'язуючий повинен уміти з того самого положення виконувати передачі в різні частини сітки на різну

висоту, а також вдаватися до дій, що відвертають увагу, не дають суперникові визначити напрям та характер передачі.

Нападаючі удари

Для визначення характеру ефективності нападаючих ударів було проведено дослідження. Вони свідчать про певну обмеженість варіантів цього прийому.

Було встановлено, що здебільшого застосовувався прямий нападаючий удар у напрямку розбігу (61%), менше — з поворотом ліворуч (19%), праворуч (20%). Ефективність нападаючих ударів у напрямку розбігу становила 22%, а з поворотом — 53%.

Під час змагань доводиться часто виконувати нападаючі удари з незручних передач, з незручних вихідних положень, а також після переключення від одних дій до інших. Звичайно ці удари малоефективні, бо волейболісти не вміють своєчасно зайняти правильне вихідне положення або перейти від блокування до нападаючих ударів, від приймання м'яча в падінні до нападу тощо.

Це можна пояснити тим, що в навчально-тренувальному процесі не приділяють достатньої уваги вдосконаленню таких атакуючих дій. Під час організації таких дій можливі три основні положення, за яких доводиться виконувати нападаючі удари.

1. М'яч добре прийнятий і доведений до сітки так, що можна розпочати комбінацію через зв'язуючого гравця або виконати нападаючий удар з першої передачі.

2. М'яч прийнятий погано, і нападаючим доводиться атакувати з незручних вихідних положень (передача в «спину» або під «незручну» руку), або потрібні незвичайні переміщення (вбік чи назад).

3. Виконання атакуючих дій після переключення (блокування, приймання м'яча, падіння, імітація передачі і т. д.).

Якщо опануванню нападаючих ударів у першому випадку приділяють значну увагу і для цього є багато різних вправ, то вдосконаленню дій у другому і третьому випадках відводять ще мало часу в навчально-тренувальному процесі.

Тим часом вивченню дій у складних умовах команди вищих розрядів повинні приділяти основну увагу, бо

гравці, які володіють нападаючим ударом із складних вихідних положень і виконують їх після переключень, завжди спроможні здійснити атаку з добрих передач у стандартному положенні.

У волейболі є близько 30 різних способів та варіантів нападаючих ударів, і часу на їх вдосконалення буває замало. Тому питання організації навчально-тренувального процесу, пошук ефективних засобів і методів вдосконалення техніки сьогодні набуває особливої актуальності.

Виконання невеликої кількості нападаючих ударів, які акумулюють у собі багато різновидів атакуючих дій, дає можливість побудувати якнайоптимальніше тренувальний процес.

Нижче наведено вправи для вдосконалення нападаючих дій.

1. Нападаючі удари з місця, коли гравець стоїть спиною до сітки (рис. 14). Передача адресується як справа, так і зліва від нападаючого. Отримавши передачу, гравець повинен повернутися в повітрі й виконати удар спочатку без блоку, а потім проти одиночного блоку (рис. 15).

2. Нападаючі удари після незвичайних переміщень (рис. 16). Гравець стоїть біля сітки, йому адресується передача для удару в зону лінії нападу, він відбігає від сітки, займає вигідне положення перед м'ячем і виконує нападаючий удар.

Така сама вправа (рис. 17), тільки гравець зони 2 виконує удар після приймання м'яча з подачі або від нападаючого удару.

3. Нападаючі удари після імітації передачі (рис. 18). Гравець робить передачу, якщо є блок. Коли блока немає, то сам виконує удар.

5. Нападаючі удари після участі в блокуванні (рис. 19). Гравець зони 2 майданчика А виконує обманний удар, гравець зони 4 майданчика Б блокує і відразу після цього переходить до атакуючих дій з передачі гравця зони 5. Аналогічні дії виконує і інша група гравців на другій половині майданчика.

5. Нападаючі удари після приймання м'яча від обманних або нападаючих ударів (гравець зони 2 або 4). Гравець зони 3 (рис. 20) виконує нападаючі або обманні удари на гравця зони 4, той, прийнявши м'яч (у-стойці

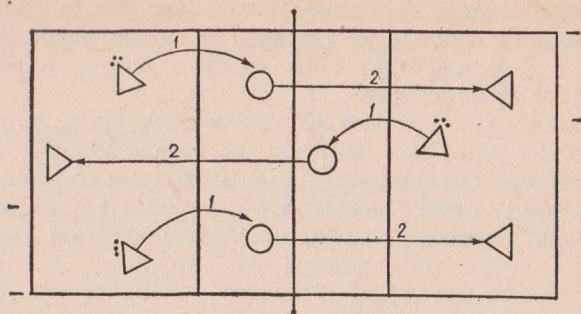


Рис. 14.

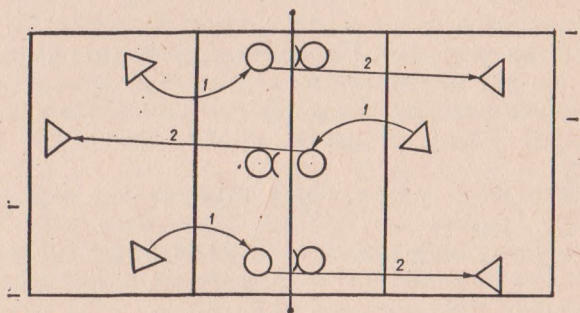


Рис. 15.

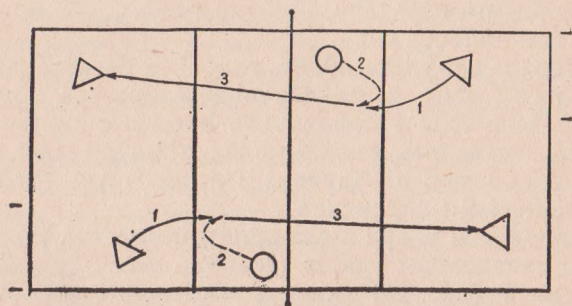


Рис. 16.

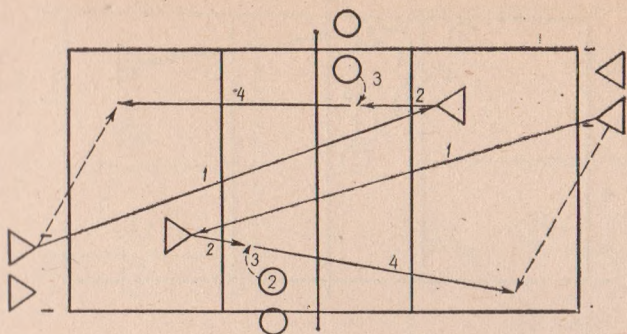


Рис. 17.

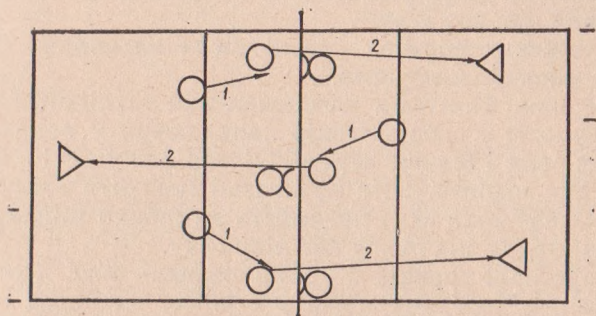


Рис. 18.

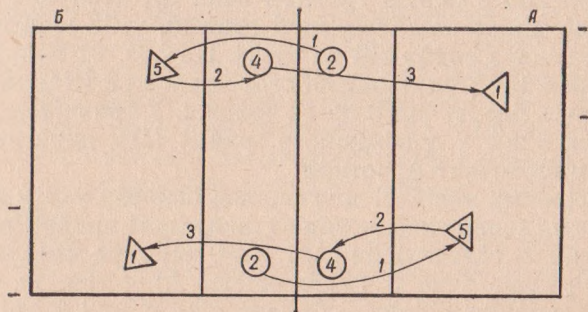


Рис. 19.

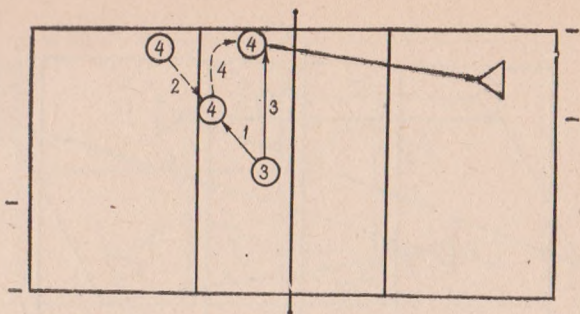


Рис. 20.

або в падінні), відразу переключається для виконання нападаючого удару в своїй зоні з передачі гравця зони 3 (останній має два м'ячі).

В усіх цих вправах гравці після виконання 20—25 ударів міняються місцями.

Істотним фактором удосконалення техніко-тактичної майстерності є спеціалізація нападаючих у зонах. Так, гравець зони 3 більше переміщується для участі в блокуванні. Він повинен уміти ефективно нападати в дограванні, особливо коли м'яч надходить з глибини майданчика, ніби «в спину», під праву або ліву руку.

В арсеналі гравців 3-ї зони повинні бути передача-відкидання, передача м'яча в стрибку як перед собою, так і за голову.

Гравці зони 4 і 2 беруть активну участь у прийманні м'ячів від нападаючих ударів, страхують блокуючих (самостійно або в парі з гравцем зони 3), атакують у дограванні. Дуже важливо, щоб гравець умів швидко переключатися з одних дій на другі. На рис. 21 подано одну з вправ для вдосконалення гравця зони 3 (майданчика А). Участь беруть від 8 до 12 чоловік. У гравців зони 4 і 2 по два м'ячі, у допоміжного гравця (Д), який перебуває на майданчику А, чотири.

В першому варіанті цієї вправи основну увагу приділяють вдосконаленню техніки і швидкості прийомів. Гравець зони 2, підкинувши собі м'яч, виконує нападаючий удар. Гравець зони 3 (майданчика А) — той, на якого розраховано цю вправу, — блокує м'яч у зоні 4 і швидко переключається для нападаючого удару з передачі парт-

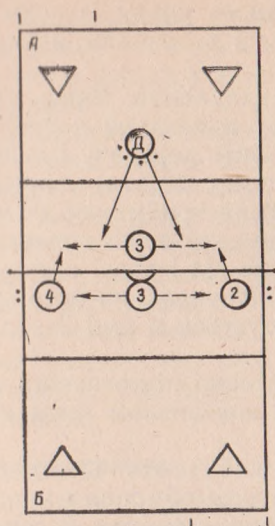


Рис. 21.

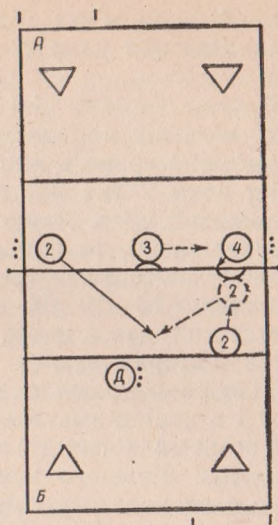


Рис. 22.

нера. Після цього він переміщується і виконує блок у зоні 2. Тут йому знову адресується передача з тилу і він виконує нападаючий удар з поворотом праворуч, після чого знову переходить до блокування в зоні 4 і т. д. Зробивши чотири удари і стільки ж блоків, спортсмен після короткого перепочинку повторює вправу. Коли нападаючий виконає завдання, на його місце виходить інший, який спеціалізується в зоні 3.

Другий варіант цієї вправи складніший. На майданчику Б до тренувань підключається блокуючий, і дії виконуються вже залежно від ігрової ситуації. Наприклад, коли гравець зони 3 (майданчика А) успішно здійснює блокування, тобто м'яч залишився на майданчику Б, гравець зони 3 біжить у зону 2 і знову бере участь у захисті над сіткою; коли м'яч перелетить на майданчик А, гравець зони 3 виконує нападаючий удар з передачі партнера проти одиночного блоку і нападає, поки не проб'є блок, і т. д.

Вправа для вдосконалення дій гравця зони 2 або 4 (рис. 22). Спочатку чітко дотримується такої послідовності дій: а) приймання м'яча від нападаючого удару з зони 2; б) блокування нападаючого удару із зони 4;

- в) приймання м'яча після обманного удару із зони 3;
- г) нападаючий удар після передачі з глибини майданчика.

Другий варіант цієї вправи складніший. Якщо, скажімо, м'яч від нападаючого удару прийнятий добре, то допоміжний гравець відразу ж робить передачу і волейболіст зони 2 (на якого розрахована вправа) виконує нападаючий удар. Якщо ж м'яч після приймання дістався суперникові, то нападаючий швидко переключається на блок. Тобто діяти треба залежно від ігрової ситуації. Виконавши 10—12 дій, гравець відпочиває, на його місце стає той, хто з цього спеціалізується в зоні 2 або 4, і серія повторюється.

Ці вправи краще давати наприкінці підготовчого періоду і в період змагань. Добрим показником вважають 7—8 безпомилкових дій з 10.

Дедалі більшого поширення набувають нападаючі удари з низьких передач з попереднім обманним напрямом розбігу чи діями (фінтами) типу «моріта». В основному ці дії виконуються в зоні 3. Від гравця вимагають як швидкості переміщення, так і зміни напрямку розбігу. Є кілька варіантів цих вправ. Розглянемо основні з них.

1. Гравець імітує початковий розбіг із зони 2 в зону 3 для виконання комбінації «хрест», а сам в останній момент повертається в свою зону і виконує удар з невисокої передачі (1—1,5 м).

2. Гравець зони 3 імітує нападаючий удар з низької передачі по «висхідному» м'ячу, а сам виконує нападаючий удар «моріта» з місця з передачі заввишки 1—1,5 м.

Імітацію першого стрибка здійснюють на відстані 1—1,5 м від сітки з тим, щоб при виконанні справжнього удару з місця гравець опинився перед м'ячем.

3. Гравець зони 3 імітує нападаючий удар з прострільної передачі на відстані 2—3 м від зв'язуючого, а насправді, перемістившись уперед, виконує нападаючий удар з передачі заввишки 1—1,5 м.

4. Гравець зони 3 імітує нападаючий удар по «висхідному» м'ячу, а виконує справжній удар з невисокої передачі (типу «дужка») на відстані 1,5—2 м від зв'язуючого (перед ним), або 0,5—1 м (у нього за головою). Схематично ці види ударів подано на рис. 2—5 у розділі спеціальної фізичної підготовки.

Вивчення цих ударів розпочинають з імітації, далі — з кидками тенісних м'ячів через сітку. Потім переходять до них з передачі зв'язуючого без блока, нарешті — проти блока.

У поєднанні з виконанням справжніх варіантів ударів (по «висхідному» м'ячу, після передачі типу «дужка») можна мати 3—4 варіанти нападаючих дій: цього досить при несподіваній зміні ігрової ситуації. Щоб позбавити блокуючих гравців суперника можливості розгадати варіанти нападаючих ударів, необхідно розробити відповідну сигналізацію для узгоджених дій нападаючого і зв'язуючого. Останній перед подачею показує той чи інший сигнал так, щоб його не бачили суперники, і нападаючий уже знає, до якого варіанта атаки треба готуватися.

Блокування

Одним з основних засобів захисту є блокування. Результати обчислення даних, одержаних при вивченні блокування (одиначного і групового) в чоловічих командах вищих розрядів, показали, що технічних помилок у цьому прийомі порівняно небагато — 8% (торкання сітки — 3%, надто велика відстань рук від сітки, в результаті чого м'яч затримується між руками блокуючих і сіткою — 3%, м'яч пролітає між руками блокуючого — 2%). Зате тактичних помилок набагато більше: блокуючі невірно обирають місце і момент стрибка — 33%; неправильне розміщення долоней, унаслідок чого м'яч відскакує так, що його неможливо прийняти, — 10%; м'яч торкається рук блокуючих, різко змінюючи напрям польоту, і захисник не може його прийняти — 12%. На долю корисного блокування падає 37%, з яких 10,7% становить ефективний блок (м'яч чисто виграний блокуючими) і 26,3% — випадки, коли м'яч затримується блокуючим і залишається в грі. Дослідження також показали зростання питомої ваги одиначного блокування — близько 30%.

При блокуванні необхідно звернути увагу на:

- 1) вибір місця і часу стрибка для блокування;
- 2) розміщення рук над сіткою залежно від місця, де в даний момент спинився м'яч, і виду нападаючого удару;
- 3) вміння стежити під час блокування за діями нападаючого в момент удару;

4) визначення точки, де опинився м'яч після удару, і швидке переключення для інших дій, стосовно до ситуації, що виникла під час гри.

Переміщення блокуючого на невеликій відстані виконується приставними кроками, а на відстань 2—6 м — ривком уздовж сітки, після чого він в останньому кроці-стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування, намагаючись стрибнути тільки вертикально.

Блокуючі повинні по можливості активно працювати кистями, які в цю мить опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч до підлоги.

Вибір «зміщення» відносно напрямку нападаючого удару є вирішальним фактором. Помилка у виборі «зміщення» сягає 1 м, що дає можливість нападаючим здійснювати сильні удари в напрямі розбігу.

Нижче наведено вправи для вдосконалення блокування.

1. Переміщення та імітування блокування на близькій і далекій відстані. При цьому особливу увагу звертають на стрибок догори, винос рук і роботу кистей у момент імовірного удару.

2. Блокування нападаючих ударів на місці і після переміщення у напрямі розбігу під різними кутами до сітки (тут тренується «зміщення» блокуючого) і з поворотом (вдосконалюється переміщення рук і робота кистей). Використовуються також вправи, подані у розділі про СФП блокуючих.

3. Одиночне і групове блокування нападаючих ударів у напрямі розбігу (під різним кутом до сітки) з різних за висотою і відстанню від сітки передач.

4. Те саме, тільки з чергуванням у напрямі розбігу і з поворотом.

5. Одиночне блокування нападаючих ударів по «висхідному» м'ячу, блокування нападаючих ударів з прострільної передачі, блокування нападаючих ударів типу «моріта» (з попередніми обманними діями).

6. Вдосконалення блокування в 3-й зоні нападаючих ударів з низьких передач з переключенням на блокування в зону 2 (рис. 23).

Тут середній блокуючий (зона 3) виконує стрибок на блок нападаючому зони 3. Якщо передачу адресовано в зону 4, повинен швидко переміститися в зону 2 і взяти участь у груповому блокуванні.

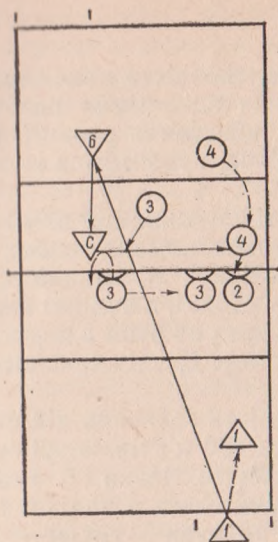


Рис. 23.

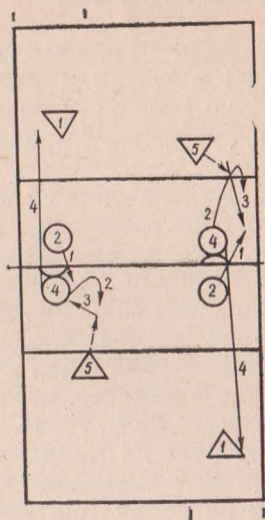


Рис. 24.

7. Блокування нападаючих ударів у комбінаціях «хрест», «хвиля», «ешелон». У комбінації «хрест» основна увага приділяється переключенню блокуючих на нападаючих, які міняються зонами атаки.

8. Вдосконалення самостраховки і переключення в напад (рис. 24). Гравець зони 2 виконує обманний удар з власного підкидання, блокуючий сам себе страхує, підбиваючи м'яч догори, після чого відбігає від сітки. Тим часом захисник зони 5 виконує передачу на удар, і гравець зони 4 б'є з поворотом ліворуч від зонного блока на захисника в зону 1.

Волейболіст в усіх випадках повинен прогнозувати можливі ситуації, що допоможе йому успішніше виконувати як блокування, так і переключення до інших дій, які впливають з ігрових ситуацій. Наприклад, блокуючий зони 2 має прогнозувати для себе такі дії: приєднання до основного блокуючого: розташування долоні правої руки так, щоб м'яч не відскочив від рук в аут; підстраховування від обманного удару зблизка; швидке повернення в поле, якщо м'яч пролетить поруч блока, і включення в гру.

Захисні прийоми

Захисні дії вимагають від волейболіста максимальної віддачі в грі. Для успішного їх здійснення необхідно постійно розвивати спритність, швидкість реакції, рішучість, сміливість у прийманні м'яча, пробитого з великою силою.

Для визначення ефективності захисних дій нами здійснено спостереження на змаганнях команд вищих розрядів. Ставилосся завдання дослідити ефективність різних способів приймання м'яча: у стойці, в падінні перекатом на спину (бік) і в падінні уперед на руки й перекатом на груди (основні захисні прийоми). Досліджувалася також якість приймання м'яча.

Було визначено, що ефективність захисних дій становить усього 35%, тобто з кожних 100 м'ячів, котрі суперник посилає на майданчик, прийнято тільки 35. Результативнішим виявилосся приймання м'яча в падінні перекатом на спину (бік) — 51% і на руки — груди — 47%. Менш ефективно приймання м'яча в стойці — 21%. Слід також відзначити низький процент якості приймання: тільки 4 м'ячі з 100 було прийнято так, що можна було зав'язати комбінацію. В основному вони підбивалися тільки догори або перелітали відразу на сторону суперника.

Отже, недоліками в захисних діях є низька техніка приймання м'яча як у вихідному положенні, так і в падінні.

Практика показала, що добрий захисник у момент приймання м'яча, який летить з великою швидкістю, перебуває в безопорному стані. Тим самим краще амортизується сильно пробитий м'яч. Крім відповідного руху рук, додатковим компонентом амортизації є безопорне положення тіла. Це стосується як приймання м'яча в стойці, так і в падінні.

Практичні поради при виконанні захисних дій:

а) приймаючи м'яч, що летить на захисника, слід виконувати «підбив» двома руками знизу з невеликим відривом ступень від опори;

б) приймання м'яча збоку від захисника виконувати в падінні — перекатом на спину (бік), у момент, коли м'яч торкається рук, гравець повинен перебувати в безопорному положенні;

в) далекі м'ячі приймають в падінні перекатом на руки і груди — чоловіки; жінки — перекидом через плече.

Оптимальне вихідне положення захисника в момент приймання м'яча після нападаючих та обманних ударів: волейболіст опускає руки донизу, тулуб злегка нахиляє вперед, ноги зігнуті в колінних суглобах і розставлені на ширині 30—40 см, а одна з них (залежно від місця на майданчику) виставляється вперед на 10—15 см.

Тільки-но нападаючий зробить замах на удар, захисник піднімається на пальцях ніг і починає швидко переступати ногами на місці, відриваючи ноги примірно на 1—2 см від підлоги. Таким чином, волейболіст весь час залишається в русі і йому легше зреагувати на різні м'ячі.

Недоліком у грі захисників є невміння переключатися від одних дій до інших. Волейболіст часто неспроможний прийняти обманні удари, коли настроїться на приймання сильного нападаючого удару. Гравець, який чекає м'яч в одному місці майданчика, не може прийняти його, якщо він змінить свою траєкторію від рук блокуючих, і т. п. Досліди показали: якщо гравець завчасно дає собі настанову на можливі варіанти дій суперника, він краще знаходить правильні рішення в несподіваних ситуаціях. Так, наприклад, перебуваючи в 1-й зоні, волейболіст дає собі настанову на виконання можливих дій, як-от: прийняти м'яч, що не торкнувся блоку, або прийняти м'яч від обманного удару.

Спеціалізуючись на грі в певній для себе зоні другої лінії, волейболіст краще виконує специфічні дії. Одною з передумов дотримання ігрової дисципліни є обов'язкове виконання конкретних завдань щодо захисних дій у певній зоні.

Ось орієнтовний розподіл обов'язків серед гравців задньої лінії в тактичній системі «кутом назад»: гравець зони 1 (здебільшого там грає зв'язуючий) при нападі суперника з 4-ї зони приймає м'ячі, що відскочили від блока праворуч, і виходить до сітки для виконання передачі на удар при дограванні.

Волейболіст зони 6 приймає м'ячі від нападаючих ударів та м'ячі, що відскочили від блока в своїй зоні, і підстраховує гравців зони 1 та 5. Він повинен добре переміщатися і приймати м'ячі в падінні праворуч та ліворуч від себе. Гравець зони 5 приймає м'ячі після нападаючих ударів і обманних ударів уздовж бічної лінії, м'ячі,

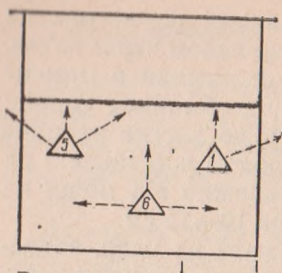


Рис. 25.

що відскочили від блока ліворуч, та підстраховує середину майданчика від обманних ударів і м'ячів, пробитих суперником з другого дотику (рис. 25).

Волейболісти, які спеціалізуються на грі в конкретній зоні, повинні під час тренування в основному й виконувати специфічні дії.

Тренери мають звернути особливу увагу на вдосконалення таких захисних дій: приймання м'ячів після сильних ударів без блока; приймання м'ячів після обманних ударів; приймання м'ячів, що відскочили від блока.

Спочатку вдосконалюється одна можлива дія (наприклад, приймання після обманних ударів), далі — приймання сильного нападаючого удару чи обманного удару; потім — складніші дії (приймання нападаючого удару без блока, обманного удару або м'яча, що відскочив від блока).

При вдосконаленні приймання м'ячів після нападаючого удару без блока необхідно виховувати у гравців смі-

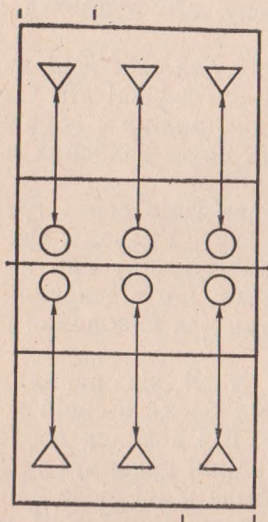


Рис. 26.

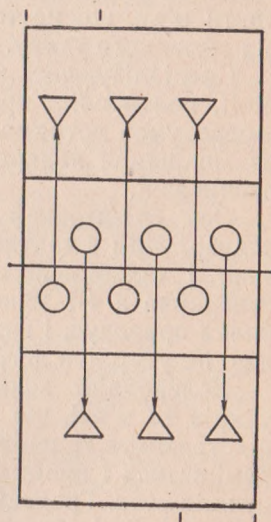


Рис. 27.

ливість і рішучість. Цьому, зокрема, сприяють вправи, в яких у парах виконують удари з поступовим збільшенням сили (партнери стоять на відстані 3—5 м один від одного). Згодом повторюються через сітку з власного підкидання (рис. 26, 27). Потім виконують нападаючі удари з різних передач на захисника без блока, а далі — застосовуючи зонний блок. Так само вдосконалюється приймання м'ячів і від обманних ударів. На наступному етапі опановують навперемінно нападаючі й обманні удари.

Складніше створити на тренуванні ситуації для вдосконалення приймання м'яча, що відскочив від блока. Для цього треба підібрати найбільш підготовлених гравців, які можуть багаторазово виконувати удари від блока в аут. Їм допомагають і блокуючі, які відповідно розставляють долоні рук (рис. 28).

У цій вправі гравець зони 1 після виконання подачі приймає м'ячі, що відскочили від блока. Приймавши 15—20 м'ячів, він поступається місцем другому волейболістові, який спеціалізується на грі в зоні 1. Так само відбуваються і тренування в зоні 5 (нападаючий удар із зони 2).

Згодом за допомогою подібних вправ можна розв'язати і складніші завдання, коли нападаючий навперемінно виконує удари по блоку в аут, обманні удари та удари поруч блока (крайній блокуючий спеціально не стрибає і захисникові доводиться приймати м'ячі, не закриті зонним блоком).

ІV. ІГРОВІ ВПРАВИ ДЛЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В цьому розділі йдеться про вдосконалення групових і командних тактичних дій.

Гра у волейбол складається з окремих відрізків, які починаються подачею і закінчуються якоюсь помилкою

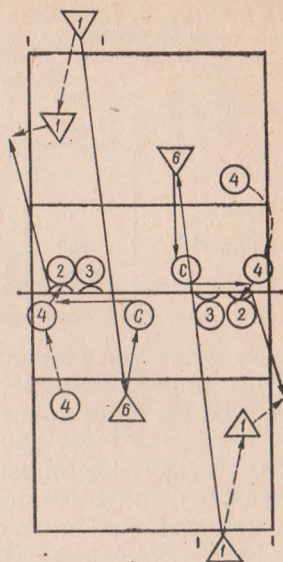


Рис. 28.

Таблиця 6. Тривалість ігрових фраз (у секундах)

Види ігрових фраз	Команди	
	Вищих розрядів	II розряду
Прості	4,9	5,3
Середні	6,5	7,4
Складні	12,4	14,7

одного з учасників. Такі частини гри буде умовно названо ігровими фразами (крім помилки при прийманні подачі, яку ми не розглядаємо як ігрову фразу).

Залежно від того, скільки разів м'яч перелітав від одної команди до другої, було розроблено класифікацію таких дій. Чим м'яч довше залишається у грі, тим

складніше діяти волейболістам. Якщо він перелітав через сітку двічі (команда, що подавала, програла подачу), то такі дії було названо простою ігровою фразою. Якщо ж перелітав сітку три рази (команда, що подавала, відбила атаку суперника, організувала контратаку і виграла очко), то це кваліфікувалось як середня ігрова фраза. І, нарешті, складною є ігрова фраза, коли м'яч перелітав через сітку чотири і більше разів.

У командах вищих розрядів близько 56% становлять прості ігрові фрази, 19% — середні і 25% — складні. Незважаючи на велику кількість простих фраз, майже половину все-таки складають дії, що потребують підготовки гравців до виконання кількох логічно пов'язаних між собою техніко-тактичних прийомів протягом короткого часу.

Такі тенденції зростатимуть і надалі в зв'язку зі зміною в правилах змагань і більш серйозним ставленням до вдосконалення захисних дій.

Це потребує від гравців швидшого розв'язання різних тактичних завдань при переключенні від захисту до нападу і знову до захисту.

Наші спостереження також показали, що тривалість ігрових фраз із ростом майстерності волейболістів значно скорочується (табл. 6).

Отже, висококласним командам на розвиток атаки потрібно менше часу. Зростає швидкість подачі, траєкторія першої передачі нижча, висота другої передачі зменшується, а швидкість збільшується.

Все це вимагає від гравців уміння розв'язувати кілька складних завдань протягом коротшого часу.

Досліджені нами ігрові фрази дають можливість роз-

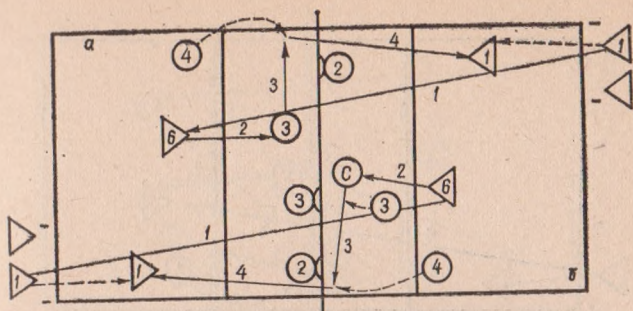


Рис. 29.

робити вправи, що моделюють умови, близькі до змагальних. Багаторазове повторення таких ситуацій дає можливість прищепити гравцям сталі навички розв'язання конкретних тактичних завдань. У цих вправах вдосконалюються групові і командні дії. Нижче наведено вправи для вдосконалення простих ігрових фраз.

Вправа 1. (рис. 29). З її допомогою вдосконалюється приймання м'ячів після нападаючого удару вздовж лінії, страхування блокуючих крайнім захисником, приймання м'ячів, що доторкнулися блока, взаємодія блокуючих із захисниками, а також приймання м'ячів з подачі, другої передачі і різноманітних нападаючих ударів, страхування нападаючих.

Вправа починається з подачі гравця 1 майданчика Б (рис. 29 а), після чого він повинен вийти в поле і готуватися до приймання м'яча. Це може бути нападаючий удар або обманний, спрямований гравцем зони 4 з майданчика А. Після приймання гравець переміщується до сітки в зону передачі (останню виконує блокуючий зони 2). Гравець зони 4 майданчика А виконує нападаючі удари з різноманітних передач, гравці зон 6 та 3 беруть участь у його страхуванні.

В цій вправі подачу виконують по черзі два гравці для збільшення щільності занять. На майданчику одночасно тренуються дві групи, всього 8—12 чоловік. Так само відбувається вдосконалення дій гравців і при нападі з інших зон. Вправу можна ускладнити за рахунок збільшення кількості нападаючих і блокуючих (рис. 29 б).

Вправа 2. Призначена в основному для вдосконалення страхування нападаючого (рис. 30). Знову все почи-

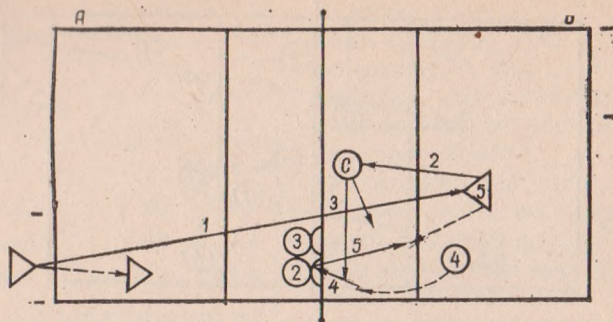


Рис. 30.

нається з подачі. Гравець зони 5 або 4 приймає м'яч. Той, хто знаходиться в зоні 3, робить передачу для нападаючого удару гравцеві зони 4, останній, у свою чергу, виконує удар у блок і в міру можливості страхує самого себе. В основному страхування виконують той, хто передає, і гравець зони 5. Ці волейболісти своєчасно переміщуються, як показано на рисунку 30. М'яч, прийнятий від блока, знову розігрують для нападаючого удару. І так до першої помилки, після чого вправу продовжують з подачі. Так само вдосконалюють страхування при нападі в зоні 2. При передачі за голову завдання зв'язуючого — швидко повернутися обличчям до нападаючого і взяти участь у страхуванні.

В п р а в а 3. Моделюються дії, характерні для середніх ігрових фраз (рис. 31, 32). Завдання — добитися зіграності гравців передньої і задньої ліній при переході від нападу до захисту.

Гравці команди А вдосконалюють вихід із зони 1 і взаємодію нападаючих зон 3 і 2. Ті, хто складають групу майданчика Б, захищаються і організують контратаку за участю допоміжного гравця, який перебуває з м'ячем у зоні 6. З рис. 31 видно, якої послідовності дій дотримуються при цьому.

Гравець 1 команди Б виконує подачу і виходить у зону 5. Волейболісти команди А розігрують м'яч з подачі через гравця, який виходить із зони 1. Передавши м'яч для нападаючого удару, гравці зони 1 і 6 страхують нападаючого. Тільки-но м'яч перейде на майданчик команди Б (рис. 32), її блокуючі відтягуються від сітки і ро-

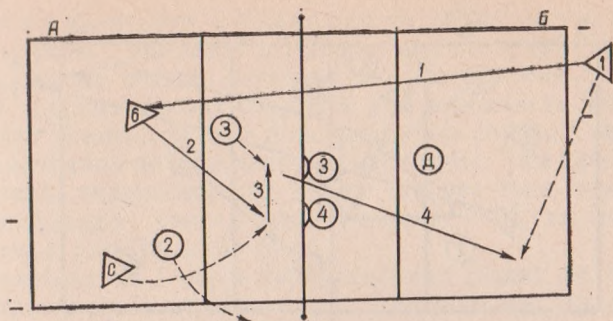


Рис. 31.

зігрують нападаючий удар. Коли ж м'яч не приймається, то допоміжний гравець команди Б передає його відразу на удар гравцеві зони 4 або 3. Той сам виконує удар або відкидання. Підстраховує нападаючих гравець 1, який для цього перемістився в зону атаки. Тим часом гравці команди А, які знаходяться в зонах 3 і 2, організують блокування. Гравці зони 1 і 6 повертаються на свої місця для приймання нападаючого удару. Вправа допомагає організувати цілеспрямований напад. Гравці команди А атакують зону 5, а команди Б — зони 1 та 6.

За таким принципом можна скласти й інші вправи для вдосконалення нападу з різних зон, застосовуючи різні комбінації і захисні дії.

Корисні також вправи, що відтворюють складні ігрові фрази. Для їх виконання треба включати ще одного допоміжного гравця на другому майданчику. Тільки-но

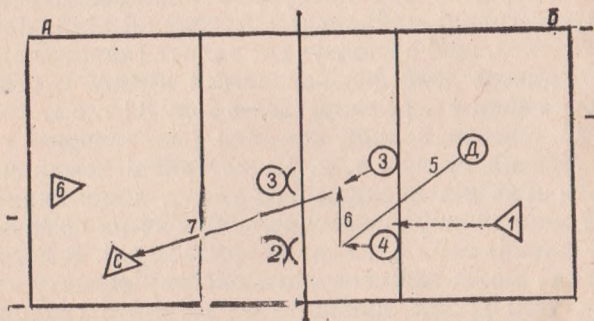


Рис. 32.

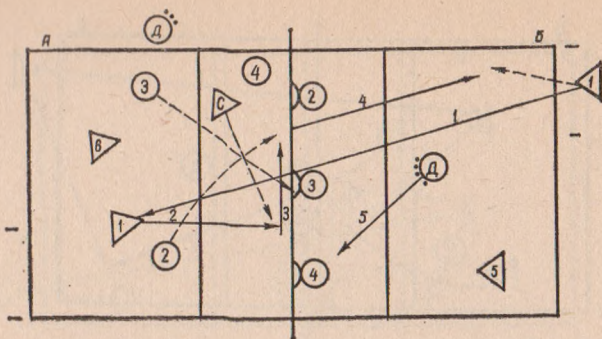


Рис. 33.

фраза уривається, він вводить додатковий м'яч і гра триває далі. При цьому обов'язковим є додержання такої умови: після виконання будь-якої дії волейболіст повинен включитися в колективну гру.

Аналогічно вдосконалюються і командні дії, в яких доводиться багаторазово переключатися від захисту до нападу і навпаки. Ось одна з таких вправ (рис. 33). Основний склад команди (майданчик А) вдосконалює вихід зв'язуючого з зони 5 і розігрування м'ячів у дограваннях. Вправа починається з подачі, що її виконує гравець, який перебуває на майданчику Б.

Після приймання м'яча з подачі гравці зони 3 та 2 команди майданчика А розігрують комбінацію «хрест». Тільки-но м'яч перелетить на майданчик Б, допоміжний гравець, який знаходиться в зоні 6, маючи 3—4 м'ячі, накидує на удар одному з гравців свого майданчика, який б'є сам (спочатку несильно) або відкидає партнерові. За цей час гравці майданчика А повинні відповідно перешикуватися, щоб організувати захист (наприклад, зв'язуючий гравець зони 5 повертається в зону 1, основний блокуючий зони 4 переміщується в зону 3 і т. д.).

Організувавши захист, команда (майданчик А) переключается на атаку і т. д. Якщо гравці команди А не приймуть м'яч від нападаючого удару, допоміжний гравець на майданчику А передає свій м'яч на зв'язуючого, що виходить із зони 1, і вправа триває далі. В дограванні команда може застосовувати систему захисту «кутом уперед», тоді краще залишити зв'язуючого гравця біля сітки, щоб він страхував блокуючих.

Може виникнути питання: чи не краще вдосконалювати групові і командні дії безпосередньо у грі? Не слід забувати, що тільки багаторазове відтворення і повторення типових ігрових ситуацій дає можливість міцно їх засвоїти. Безпосередньо ж в іграх такі ситуації виникають хаотично і це ускладнює їх засвоєння. Тим часом при виконанні вищенаведених вправ відбувається своєрідна інтенсифікація навчального процесу, і це, як показує практика, дає більший ефект.

Закріплення і перевірка засвоєння різних тактичних дій проходить у тренувальних, контрольних іграх і на змаганнях.

Тактичні комбінації в нападі

Більшість комбінацій у нападі починається з приймання м'яча після подачі. Для створення вигіднішого вихідного положення гравцям, які беруть участь у комбінаціях (нападаючим і зв'язуючим), вдаються до різного розміщення їх на майданчику. Зазначимо деякі положення, яких слід додержуватися.

1. Зв'язуючий не приймає м'яч з подачі, а виходить коротшим шляхом із-за спини гравця до сітки.

2. Зв'язуючий має стояти обличчям до нападаючих при виконанні передачі на удар (як мінімум до двох нападаючих).

3. Нападаючі, які беруть участь в атаці з низьких і швидких передач, повинні приймати якнайменше подач і знаходитися ближче від місця нападу.

4. Взаємодії гравців, які беруть участь у комбінаціях, слід приховувати до останнього моменту атаки.

Нижче подано можливі варіанти виходу зв'язуючого з різних зон.

1. Вихід гравця з зони 1 (рис. 34). Тут зв'язуючий виходить із-за гравця зони 2. Поки м'яч перелетить через сітку, зв'язуючий повинен уже бути біля неї, в ділянці між зоною 2 і 3. Якщо ж гравець зони 3 ненадійно приймає м'яч з подачі або бере участь у комбінаціях з різними переміщеннями, то йому краще обрати позицію біля сітки (це стосується й гравця зони 3); тоді зв'язуючий буде позбавлений необхідності часто бігти сюди (рис. 35).

2. Вихід гравця із зони 6 (рис. 36). Тут зв'язуючий найчастіше займає місце біля сітки поруч з гравцем

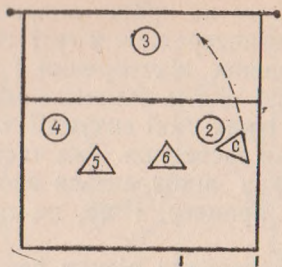


Рис. 34.

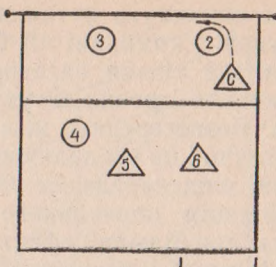


Рис 35.

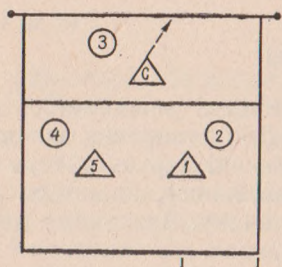


Рис. 36.

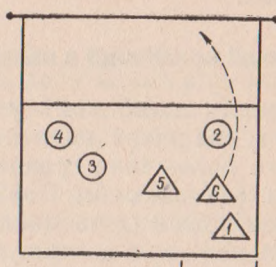


Рис. 37.

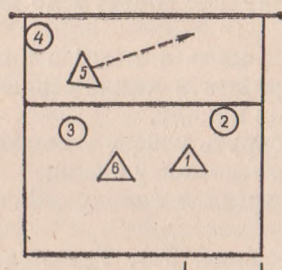


Рис. 38.

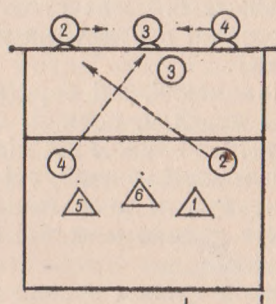


Рис. 39.

зони 3. Якщо в розстановці (при виході гравця із зони 6) волейболіст зони 3 добре приймає подачу, то можливе таке розташування гравців, при якому гравець зони 6 виходить немовби із зони 1, а гравець зони 3 бере участь у прийманні подачі і нападі (рис. 37).

3. Вихід зв'язуючого із зони 5 (рис. 38). Гравець зони 5 підходить до сітки. Прагнучи зайняти вигідне поло-

ження для передачі, він вдається до незначного переміщення. Нападаючий зони 4 (здебільшого — основний нападаючий, який ненадійно приймає подачу), тільки-но її виконає, відходить від сітки і бере участь у різних комбінаціях. Гравець зони 3 також має брати участь у комбінаціях як в своїй зоні, так і в сусідній.

Чимало комбінацій, що перебувають на озброєнні команд вищих розрядів, досі не мають усталеної назви. Тому одні і ті ж дії часто називають по-різному, що значно ускладнює можливість в обміні досвідом між тренерами і спортсменами. З огляду на це ми зробили спробу якоюсь мірою систематизувати їх.

Комбінації при системі нападу з другої передачі, виконаної зв'язуючим гравцем першої лінії. Маючи двох нападаючих на лінії, команда часто добивається великої ефективності в атаці за рахунок узгоджених і різноманітних дій нападаючих і зв'язуючого. Нападаючі з різних місць уздовж сітки чергують удари з передач різної висоти і швидкості; ускладнюючи дії блокуючих, вони досягають значної результативності.

Зв'язуючий перебуває в зоні 3. Можливі такі варіанти нападаючих дій: 1) гравці зони 4 і 2 атакують з прострільних передач на краях сітки (біля антен); 2) гравець зони 2 атакує з низької передачі біля зв'язуючого (перед ним або за головою), а гравець зони 4 виконує удар з прострільної передачі на краю сітки або між зонами 4 і 3. (Ці варіанти нападу треба чергувати, щоб ускладнити дії блокуючих із супротивної команди); 3) комбінація «хрест» (рис. 39) — гравець зони 4 атакує з близької передачі по «висхідному» м'ячу біля зв'язуючого, а гравець зони 2 забігає за спину гравця зони 4 і виконує атаку з невисокої передачі (1—1,5 м); 4) комбінація «хвиля» (рис. 40) — те ж саме, що і в комбінації «хрест», тільки гравець зони 2 атакує за спиною гравця 4, передача повинна бути спрямована трохи далі від сітки.

Коли зв'язуючий знаходиться в зоні 2 або 4, то після подачі він стає ближче до середини сітки і організує атаки, аналогічні вищенаведеним. Ось один з варіантів атаки, коли зв'язуючий знаходиться в зоні 4 (рис. 41). Після подачі він швидко займає місце в середині сітки, а волейболіст зони 2 (який, звичайно, краще атакує із зон 4 або 3) виконує нападаючий удар у комбінації «ешелон»

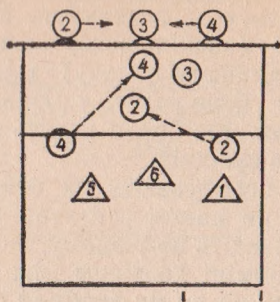


Рис. 40.

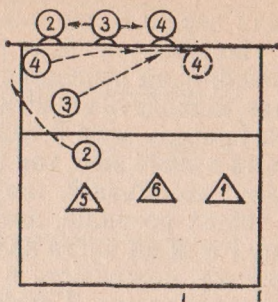


Рис. 41.

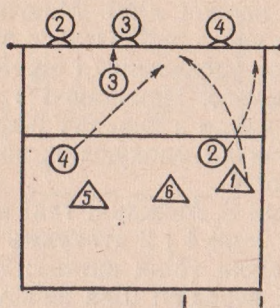


Рис. 42.

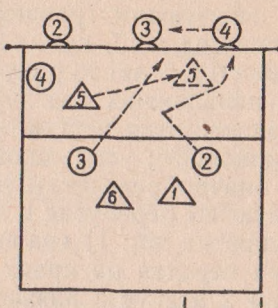


Рис. 43.

або атакує з прострільної передачі в зоні 4 з краю сітки. При цій розстановці подачу повинні приймати гравці задньої лінії.

В такій системі нападу можливі атаки з обманними попередніми діями (аналогічно розглянутим на рис. 2, 3, 4, 5).

Комбінації при системі нападу з другої передачі, виконаної зв'язуючим другої лінії. Він виходить з різних зон, намагається зайняти місце біля сітки між зонами 2 і 3 (рис. 34—38). Гравці зони нападу, виконуючи різні переміщення, створюють вигідні положення для одного з них, котрий і завершує атаку.

Комбінації типу «ешелон», «хрест» широко застосовуються в цій системі нападу, третій же гравець лінії нападу звичайно завершує атаки з напівпрострільних і прострільних передач в зонах 4 або 2. При виході гравця із

зони 1 (6 або 5), крім відомих, можлива ще так звана комбінація «зона» (рис. 42).

Гравець зони 3 імітує атаку з прострільної передачі в своїй зоні, гравець зони 4 перед тим показує, що збирається атакувати з краю сітки, а сам в останній момент біжить у зону 3, де йому передає м'яч зв'язуючий (висота передачі 1—1,5 м). Блокуючий зони 3, який діє проти гравця своєї зони, звичайно, не встигає переключитися для блокування набігаючого гравця зони 4. На наш погляд, у майбутньому зростатиме роль комбінації типу «моріта» з різними фінтами і попередніми обманними діями. Ось як виглядає одна з них, відома під назвою «повернення» (рис. 43). Вихід гравця зони 5 (може 6 і 1). Починається комбінація, як «хрест» або «ешелон», але в останню мить, коли гравець зони 3 стрибає на удар і відповідно викликає на себе блок гравця зони 4 суперника, нападаючий зони 2 змінює напрямок розбігу і замість того, щоб нападати за головою в гравця зони 3, повертається до своєї зони, атакуючи без блока або проти малоефективного блока.

Для виконання різних комбінацій зв'язуючі і нападаючі з допомогою умовної сигналізації попередньо домовляються (перед подачею суперника) про можливі варіанти. Частіше ініціатором комбінації є зв'язуючий, який непомітно для суперників подає сигнал для організації атаки. Сигналізує він здебільшого пальцями рук, показуючи їх у себе за спиною.

V. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Волейбол ставить високі вимоги не тільки до фізичної, техніко-тактичної, а й до психологічної підготовки гравців. Великі змагання, сильні суперники, безкомпромісність боротьби — все це нерідко призводить до того, що добре підготовлені команди, гравці яких показують високі техніко-тактичні результати на тренуваннях, несподівано програють слабкішому суперникові. Сьогодні за інших однакових умов великого значення набув фактор нервово-психічного стану спортсменів, тобто психологічна підготовка спортсменів. Цей складний педагогічний процес умовно можна поділити на два етапи — загальнопсихологічної підготовки і психологічної підготовки до конкретного змагання, які ґрунтуються на принципах

виховного навчання, свідомості й активності, систематичності і послідовності, всебічності і стійкості.

Загальна психологічна підготовка здійснюється в тісній взаємодії з фізичною, технічною, тактичною підготовкою протягом усього навчально-тренувального процесу і планується для команди в цілому та кожного гравця окремо. Вона спрямована не тільки на підготовку волейболістів до наступних змагань, а й на розв'язання завдань спортивного вдосконалення. Отож психологічна підготовка повинна враховуватися в перспективному планувальній тренувального процесу.

Щоб ефективно впливати на психічний стан волейболістів у процесі тренування, необхідно виховувати морально-вольові якості, розвивати і вдосконалювати спеціальне сприймання (увагу, спостережливість, мислення, здатність управляти своїми емоціями).

Дуже важливо в процесі навчально-тренувальної роботи не тільки підготувати висококваліфікованого спортсмена з точки зору його фізичних якостей, технічної і тактичної майстерності, а й сприяти формуванню його характеру, вихованню комуністичної ідейності, колективізму, різнобічних інтересів, правильного ставлення і любові до спорту та інших якостей людини. Тут велике значення відіграє й самовиховання, яке тренер повинен правильно спрямовувати.

Формування моральних якостей волейболістів перебуває в тісному зв'язку з специфікою цього виду спорту — його колективним характером. Вплив колективу — дуже істотний фактор, що залежить від складу команди, її традицій, взаємин між окремими гравцями. Почуття колективізму, товариської взаємодопомоги, згуртованість спортсменів є необхідною умовою успішної ігрової діяльності. Тому у волейболі особливе місце посідають питання міжособових відносин і тренер повинен дуже серйозно, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів, ставитися до розв'язання виховних завдань.

В умовах, коли фізична, технічна і тактична підготовленість команд вищої кваліфікації досягла приблизно однакового рівня, результат спортивного поединку часто визначається психологічними факторами.

Передусім спортсмени повинні бути поінформовані про особливості й конкретні завдання в наступній грі, умови, в яких вона відбуватиметься (час і місце, освіт-

леність залу, температура тощо), сильні і слабкі сторони суперників і дії, що їх слід застосовувати відповідно до цієї інформації.

Необхідно звернути увагу гравців на правильну оцінку власних можливостей, допомогти їм позбутись можливих негативних емоцій, перейнятися впевненістю в своїх силах і можливостях щодо розв'язання конкретних завдань.

Перед грою, під час спортивного поединку волейболіст, як правило, перебуває в складному емоційно-вольовому стані, який може позитивно чи негативно позначитися на його діях. Вияв психологічних якостей волейболістів залежить від багатьох факторів: масштабу, значення, тривалості, напруженості, місця змагання, форми заліку, а також тренуваності гравців, їхньої фізичної, технічної, тактичної підготовленості; взаємин між тренером і гравцями, причин, які можуть впливати на емоційно-вольову сферу учасників тощо.

Перед офіційною грою залежно від багатьох обставин визначальним може бути стан бойової готовності, стартової лихоманки, стартової апатії, самозаспокоєння.

У волейболістів, як і в представників інших видів спорту, перед грою створюється своєрідний передстартовий емоційний стан, в якому може датися взнаки взаємний вплив спортсменів один на одного. Команди комплектуються з гравців, які мають різний досвід, характер і темперамент, і передстартовий стан у гравців буває різний. Найсильніше він виявляється в молодих гравців. Тут свою роль відіграє особливе почуття відповідальності перед колективом і окремими його членами, вплив авторитету досвідчених суперників.

Все це тренер повинен враховувати і активно впливати на емоційно-вольову сферу своїх вихованців.

Особливий вплив має тренер безпосередньо перед початком змагань. Його врівноваженість, впевненість сприяють настроюванню команди на боротьбу і перемогу.

Результати наших досліджень дають підставу вважати, що розминка, яка застосовується для функціональної готовності, не може створити необхідного мобілізаційного настрою. Тільки цілий комплекс факторів психологічного впливу і спеціальної психологічної підготовки безпосередньо перед початком офіційної зустрічі можуть допомогти досягнути потрібної мобілізаційної готовності.

Вона формується на двох головних етапах: на попередньому (до появи гравця на майданчику) і основному (до початку гри за сигналом судді). Запізнення або поспіх в мобілізації сил на кожному з цих етапів може спричинитися до поразки. Не слід забувати, що одночасно відбувається розминка суперника. Треба подбати й про те, щоб цей фактор не вплинув негативно на гравців. Буває й таке, що їх підсвідомо пригнічує обстановка на незнайомому майданчику. В такому разі тренер має спокійно, терпеливо і дохідливо розтлумачити своїм вихованцям, що, мовляв, скрізь і завжди розміри майданчика, висота сітки, вага м'яча і правила гри однакові, то чого ж непокоїтися!

Звичайно, є ряд обставин, ігнорувати яких не можна. Скажімо, в умовах незвичайного для них високогір'я або в зовсім іншому кліматичному поясі самопочуття гравців об'єктивно може порушитися. Тому в межах можливого на передзмагальному етапі умови тренування необхідно наблизити до умов майбутніх змагань. Для акліматизації та ознайомлення з умовами місцевості доцільно раніше виїхати на місце майбутніх змагань.

Якісь несподіванки можуть підготувати суперники (зміни в складі команди, в розташуванні гравців на майданчику, нові тактичні прийоми). Можливі й непередбачені дії партнерів по команді, пригоди з ними (слабка гра лідера, раптова травма), ускладнення в зв'язку з незвичайними обставинами (активне втручання глядачів, метеорологічні умови).

Здатність переборювати подібні труднощі виховується у навчальних і контрольних іграх, що відбуваються в різних ускладнених умовах. Команда проводить гру без лідера, не досить стійкому гравцеві спрямовують неточні передачі для завершення атакуючих дій. Для підтримання високого темпу під час тренувальних ігор використовуються три м'ячі, як це буває на змаганнях.

Часом і в сприятливих умовах волейболісти навіть вищих спортивних розрядів невпевнено завершують атаку, припускаються помилок. Це може бути наслідком гальмівної реакції після кількох невдало виконаних нападаючих ударів, подачі м'яча. І в цьому разі дуже багато залежить від тренера, його чітких, упевнених вказівок і порад. На тренуванні слід більше довіряти завершення атак гравцям, які допускають помилки.

Реакція тривожного очікування властива переважно молодим волейболістам, іноді не позбавлені її впливу і досвідчені. Перед змаганням у них погіршується сон і апетит, вони стають неуважними, легко збуджуються. Такі спортсмени, як правило, невпевнено починають гру, їм не вдаються ті чи інші тактичні й технічні прийоми, раніше успішно засвоєні на тренуваннях. Волейболісти в такому стані відмовляються від ігрової ініціативи, часто помиляються.

Слід зауважити, що ці реакції не завжди усвідомлюються гравцями, але негативно позначаються на їхньому самопочутті і поведінці, виснажують нервову систему, призводять до невдалих виступів.

На думку професора О. Ц. Пуні, сукупність ознак психічної готовності до змагань є одним з найістотніших компонентів спортивної форми, без якої не може бути й мови про готовність до змагань.

З волейболістами тренери повинні проводити спеціальні бесіди, пояснювати їм, що невпевненість у своїх силах і побоювання суперника можна подолати, з самого початку гри запропонувавши високий темп, вдавшись до максимальної ігрової активності. Тут важливо зауважити, що помилки на початку гри неминучі і їх не слід боїтися.

Виховання волі залежить також від особистих зусиль спортсмена, його морального і психологічного стану, фізичної і техніко-тактичної підготовленості.

У процесі виховання волевових якостей слід додержуватися таких рекомендацій: ставити й виконувати ясні, конкретні завдання, що відповідають можливостям волейболіста; кожне завдання обов'язково виконувати своєчасно і якісно; повсякденно вдосконалювати фізичну і техніко-тактичну підготовку.

Розвитку здатності концентрувати зусилля, що є виявом волевових якостей, сприяють тренувальні заняття в умовах великого психічного навантаження (створення шумового фону, ігри в присутності глядачів).

Особливу увагу тренер має приділити розвитку якостей, тісно пов'язаних з безпосередньою участю у змаганнях: витримки, сміливості, рішучості в ігрових діях; волі до перемоги, до подолання психологічних перешкод — невпевненості, страху, пригніченості, які пов'язані з окремими невдачами.

Тренер шляхом переконання і роз'яснення створює у волейболістів стійкі стимули, які допомагають зберегти боєздатність від початку до кінця змагання.

Добрими засобами настроювання на гру є вправи, що знімають напруження або збудження (розминка, аутогенне тренування).

Позитивний вплив на товаришів по команді справляють волейболісти, які вміють самі добре керувати своїм психологічним станом і постійно контролювати його.

Наближення відповідальних змагань позначається на загальному стані спортсмена. Він обмірковує свої майбутні дії, аналізує можливості, настроюється на боротьбу. Все це впливає на психічний і фізичний стан. Збудження, яке виникає під впливом такого емоційного стану, може бути корисним чи шкідливим. В одних випадках його сила нормальна (оптимальна), внаслідок чого значно підвищується працездатність, внутрішня зібраність. І навпаки, надмірне збудження може спричинитися до втрати сну, апетиту, появи відчуття загальної кво-лості.

Від надмірного нервового напруження гравці можуть позбавитися й з допомогою самопереконання. Рекомендується згадувати попередні успішні зустрічі, міркувати про свої ігрові переваги, переконувати себе в необхідності показати все своє вміння під час гри, що, звичайно, сприятиме покращанню загальнокомандних дій. Таке самопереконання підвищує бойову готовність.

Зменшити напруження і краще підготуватися до наступної гри допоможе вранішнє тренування з невеликим навантаженням у день змагань. Під час розминки перед грою слід також підбадьорювати один одного добрим словом.

В зустрічі команд однакового класу успіху добиваються ті гравці, які мають сильніші нерви, не знижують активних дій протягом усієї гри, діють чітко, впевнено, злагоджено, до кінця борються за перемогу.

Відчуття впевненості в своїх силах чималою мірою залежить від конкретності настанов та завдань, поставлених тренером у кожній грі.

Уміння ефективно здійснювати тактичні комбінації надає гравцям упевненості в своїх діях. І якщо тактичні комбінації, відшліфовані на тренуваннях і в попередніх змаганнях, уже приносили успіх, то гравці не губитиму-

тяться в складних ситуаціях на майданчику, завжди знатимуть, що треба робити в той чи інший ігровий момент.

Бувають випадки, коли волейболісти, досягнувши успіху в перших двох партіях, знижують активність своїх дій. Це дуже небезпечний симптом. Тренер обов'язково повинен боротися з самозаспокоєністю команди, передбачити можливість виникнення цього небезпечного почуття і завчасно запобігти йому, бо згодом позбутися такого стану дуже важко, а часом уже й неможливо. Під час змагання необхідно замінити гравців, які знизили активність. Поява на майданчику нових волейболістів позитивно вплине на гру команди.

Успіх команди неабиякою мірою залежить від дружби гравців, їхньої згуртованості, що, зрештою, є необхідною ознакою колективу. Тренер і гравці повинні підтримувати товариські взаємини в колективі, рішуче боротися з проявами нетактовності, нетовариського ставлення до партнера, не припускати образливих зауважень волейболістові, який помилився в ході гри. Можна навести чимало прикладів, коли окрики в таких випадках тільки ускладнюють ситуацію, остаточно деморалізують спортсмена і він починає помилятися ще більше.

Перемога, ясна річ, зміцнює віру гравців у свої сили, можливості. Однак і в цьому разі доводиться мати справу з психологічними факторами, що можуть негативно вплинути на команду. Йдеться передусім про безпеку таких явищ, як самовпевненість, зарозумілість. Щоб запобігти цьому, тренер повинен після успішного змагання розповісти про помилки гравців, про необхідність дальшого вдосконалення в техніці і тактиці, підвищення майстерності, стабільності, психологічної стійкості.

Від невдалого виступу на змаганнях волейболіст часом зневірюється в своїх силах, наслідком чого буває зниження гостроти тактичного мислення, апатія, або, навпаки, сильне хвилювання.

В таких випадках багато важать доброзичливі слова тренера і товаришів по команді, які пояснюють гравцеві причини його помилок і водночас підбадьорюють нагадуванням про успішні виступи волейболіста на попередніх змаганнях.

Втрачену впевненість волейболістові можуть повернути ігрові вправи у виконанні атакуючих і захисних дій. Партнери повинні якнайчастіше давати йому передачу

для завершення атаки, а блокуючі — діяти дещо пасивно, щоб волейболіст міг завершити комбінацію і тим самим знов повірити в свої можливості.

За дисципліну на майданчику відповідають насамперед тренер і капітан команди, своєю витримкою, коректністю і тактовністю являючи взірець для решти гравців команди.

Аналіз зустрічі доцільно проводити наступного дня чи після тривалого відпочинку, бо в стані післяігрового збудження спортсмени на будь-яку інформацію, навіть позитивну, можуть реагувати неадекватно, не кажучи вже про інформацію негативного характеру (коли тренер вказує на помилки, докоряє за погано проведену гру тощо).

Сучасний волейбол часто ставить до спортсменів вимоги, які перебувають на межі їхніх фізичних і психічних можливостей. Напруження, конфліктні ситуації, «передстартова лихоманка» — все це може створити стресову обстановку. Тренер в такому разі має вжити негайних заходів для її нормалізації.

Для відновлення бойового духу і доброго настрою волейболістів корисні прогулянки в парку, лісі, на березі мальовничої водойми.

Щоб зберегти нервову енергію, не допустити надмірного збудження гравців напередодні, а надто в день змагань, дивитися зустрічі інших команд не рекомендується.

Практика найбільших змагань свідчить, що правильна оцінка своїх можливостей, як і можливостей суперника, сильні завдання, а не «приціл» на перше місце допомагають волейболістам добиватися найкращих результатів.

Для розвитку волевових якостей, зокрема, добре прислужаться нижченаведені вправи.

1. Гра двох команд, одна з яких має на меті вести в рахунку в два очки (2 : 0; 3 : 1; 4 : 2 і т. д.).

2. Розігрування двома командами кінцівки партії (при рахунку — 13 : 13, при перевазі слабкішої команди в одне очко — 14 : 13, при подачі м'яча слабкішою командою).

3. Щоб здобути право подачі, команда повинна двічі підряд завершити успішно атаку.

4. Слабкіша команда кожену партію починає, маючи перевагу в рахунку (наприклад, 5 : 0; 7 : 0; 9 : 0 і т. д.).

5. Якщо гра не динамічна, проходить без елементів боротьби, то вдаються до виконання вправ з фізичної й технічної підготовки, їх можна виконувати між партіями або спеціально перервавши для цього гри.

6. Розминка протягом кількох хвилин перед початком кожної партії.

7. Гра в складних метеорологічних умовах, наприклад під дощем при сильному вітрі тощо.

8. Заміна малоактивних гравців або тих, які допускають помилки. Волейболісти, що не беруть участі в навчальній грі в даний момент, перебувають за майданчиком і виконують спеціальні завдання тренера.

9. Гра проводиться протягом певного часу (10—15 хв.). Виграє команда, яка набере більше очок.

10. Постановка завдання на товариську зустріч, наприклад, добитися не просто перемоги, а виграти певну кількість партій, втративши наперед визначену кількість очок у партіях.

11. Контрольні ігри з іншими сильними чи слабкішими командами проводять за спеціальними завданнями. Але зловживати ними не можна, бо це вибиває запасних гравців із ритму тренувальної роботи.

Підвищення тренувальних навантажень і тривале виконання одноманітних вправ зумовлюють необхідність постійного пошуку засобів боротьби із стомленням гравців. Волейболіст, виконуючи одноманітні вправи на межі своїх можливостей, зберігає високу концентрацію уваги, точно виконує атакуючі і захисні дії протягом 50—60 хв. Після цього увага слабне, значно зменшується ефективність тренування.

Щоб уникнути такого спаду, рекомендується короткий активний відпочинок: рухливі ігри у супроводі негучної приємної мелодії, комбіновані естафети, короткочасна (8—10 хв) гра в баскетбол, гандбол.

Вищенаведені приклади відображають лише частину роботи по підготовці і вихованню волейболістів. Формування психологічних якостей відбувається не тільки під час тренування і змагань. У процесі виховання і впливу на психологію волейболістів необхідно враховувати особисті інтереси індивідуума, смаки, уподобання, характер його роботи, навчання тощо.

Психологічні особливості волейболістів справляють значний вплив на внутрішнє життя команди. В практич-

ній діяльності у відповідності з особливостями темпераменту, характеру та інших індивідуальних особливостей тренера склалися два методи керівництва командою: а) демократичний, коли в команді обговорюються найважливіші питання тактики, режиму, побуту, після чого приймається рішення, обов'язкове для всіх; б) авторитарний, який вимагає безперечного виконання всіх вимог тренера.

Сьогодні перевагу віддають демократичному методу, що дозволяє виховати вдумливого волейболіста, спроможного самостійно розібратися в складних ситуаціях. Разом з тим тренер повинен виявляти розумну твердість, рішучість і вимогливість, які поєднуються з добрим знанням характеру своїх вихованців, їх духовних інтересів і з глибокою до них повагою.

Велика роль у житті команди належить її капітанові. Він може бути обраний своїми товаришами або призначений тренером. Як в одному, так і в другому випадку він добре виконає свою роль, якщо його формальний авторитет (пост капітана) відповідатиме фактичному (ігровому). Наявність у команді двох лідерів, формального і фактичного, негативно впливає на боездатність колективу.

Найбоездатнішим буде той колектив волейболістів, який згуртований не тільки спільними ігровими завданнями, а й єдністю думок і поглядів на різні життєві питання, що не мають безпосереднього відношення до гри.

VI. ВИЗНАЧЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ефективність спортивного тренування також залежить від правильного контролю за підготовленістю кожного гравця. Процес підвищення рівня фізичної підготовки і розвитку окремих фізичних якостей волейболіста неможливий без систематичного педагогічного контролю. Тренер повинен періодично контролювати розвиток рухових якостей і спеціальних здібностей. Він прагне систематично діставати широку інформацію про підготовленість кожного волейболіста, щоб всебічно аналізувати навчально-виховний процес і оптимально спланувати наступну роботу.

Цій меті служать контрольні іспити з допомогою спеціально розроблених комплексів і тестів, які дають змогу оцінити рівень фізичної, технічної і тактичної підготовленості волейболістів і фіксувати динаміку на різних етапах тренування. Ті чи інші досягнення дають можливість виявити позитивні і негативні сторони підготовки, своєчасно внести зміни в тренувальний процес.

Крім цього, система тестів допомагає своєчасно уникнути перевантаження і виявити стан перетренованості.

Контрольні нормативи дозволяють встановити, в чому волейболіст відстає, визначити шляхи дальшого вдосконалення. Тренер може намітити темпи зростання різних сторін підготовленості окремих гравців або команди в цілому і постійно стежити за їх розвитком.

На тренуваннях використовують додаткове обладнання, що виключає залежність показників від партнера чи суперника.

Контрольні нормативи дають змогу визначити рівень загальної і спеціальної, фізичної, а також техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

З-поміж різних видів перевірки треба добирати такі вправи, що дозволяють об'єктивно оцінювати всі сторони майстерності гравців і стимулювати її вдосконалення. При цьому враховують стан здоров'я, працездатність і функціональні можливості волейболістів.

Для кожного гравця команди групові показники уточнюють і доповнюють в індивідуальних перспективних планах.

Тести для оцінки фізичного розвитку

Вага тіла визначається зважуванням. Його рекомендується проводити в один і той же час, краще перед тренуванням. Така щоденна перевірка дає цінну інформацію. Втрата ваги — один з перших симптомів перетренованості.

Довжину тіла вимірюють ростоміром. Спортсмен стає на площадку ростоміра, спиною до стінки, торкаючись її лопатками, сідницями і п'ятками. Руки опущені вздовж тіла, п'ятки і носки зведені. Горизонтальна планшетка ростоміра накладається на тім'я спортсмена. Дані росту фіксуються в сантиметрах. Добові коливання

росту спостерігаються в межах 2 см у зв'язку із зниженням хребетного стовпа.

Окружність грудної клітки вимірюють сантиметровою стрічкою (в положенні стоячи, руки опущені). Стрічку накладають так, щоб ззаду вона підходила під лопатками, а спереду у чоловіків під сосками і в жінок по верхньому краю грудної залози. Спортсмен робить глибокий видих — так вимірюють максимальну окружність грудної клітки. Після глибокого видиху вимірюють мінімальну окружність грудної клітки. Різниця показників — це міра рухливості грудної клітки.

Життєва ємкість легенів визначається з допомогою спірометра. Спортсмен бере в одну руку мундштук, а другою затискує ніс. Після попереднього видиху він робить глибокий вдих, а потім, взявши мундштук у рот, повільно видихає все повітря з легенів у спірометр. Кращий результат із трьох спроб записується в мілілітрах (мл).

Станова сила вимірюється становим динамометром. Спортсмен, трохи нахилившись уперед, тримає в опущених руках планку, з'єднану з динамометром і встановлену на рівні колінного суглоба. Ноги випрямлені. Долаючи опір пружинного динамометра, намагається випростати тулуб. Результат сили, якої було докладено, фіксується в кілограмах.

Тести для оцінки загальної фізичної підготовки

Оскільки фізична підготовленість включає цілком конкретні поняття — різнобічний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, то виникає питання про вибір тестів, які визначають її рівень. Найбільш адекватними в цьому відношенні є вправи і норми нового комплексу ГПО.

Одним із засобів оцінки рівня фізичної підготовленості гравців можуть бути вправи, наведені в табл. 7.

При розробці контрольних вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки слід намагатися, щоб кожна відповідала рівню розвитку певних фізичних якостей гравця. Структура і умови виконання залишаються незмінними.

Таблиця 7. Контрольні вправи і нормативи із загальної фізичної підготовки

Вправи	I розряд		Кандидати I майстри спорту	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
Біг 100 м	12,5	14,5	12,2	14,0
Стрибок у довжину з розбігу	5,35	4,20	5,70	4,40
Стрибок у висоту з розбігу	150	130	160	135
Штовхання кулі (для чоловіків — 4 кг, для жінок — 3 кг) правою і лівою рукою (в сумі)	14,00	12,30	15,00	13,00
Крос (2 км для чоловіків і 1 км для жінок)	5,50	3,50	5,30	3,40
Підтягування на перекладині	13	—	16	—
Згинання і розгинання рук лежачи в упорі	—	16	—	18

Тести для оцінки спеціальної фізичної підготовки

Головними спеціальними фізичними якостями волейболіста є стрибучість, спритність, швидкість, гнучкість і витривалість. Для контролю за рівнем розвитку цих якостей можна рекомендувати такі методи і тести.

Швидкість реакції — один з інформативних показників підготовленості волейболістів. Його визначають за допомогою реакціомірів різної конструкції. Найпростішим є портативний реакціомір, виготовлений на основі електросекундоміра ПВЛ-53. Спортсмен у відповідь на зовнішній подразник (звуковий, світловий або інший сигнал) натискає на кнопку. Швидкість реакції вимірюється в сотих або тисячних частках секунди.

Темпометрія — максимальний темп рухів (МТР) протягом 10 хв на 11-клавішному лічильнику. Цей метод термінової інформації допомагає визначити рухливість і лабільність нервових процесів, концентрацію уваги. Волейболіст за сигналом у максимальному темпі натискає на клавішу лічильника, не відриваючи руки від неї.

Гнучкість. Один з найпростіших приладів для визначення рівня розвитку цієї якості складається з планшета, на якому переміщується лінійка (тип рейсшини для креслення, модифікований А. Г. Фурмановим). Волейболіст стає на гімнастичній лаві, до якої прикріплено прилад, максимально нахилється вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах, і торкається лінійки пальцями обох рук. Результат вимірюється в сантиметрах, за нуль вважається площина лави, цифрою з мінусом відмічається опускання пальців до цієї площини, а з плюсом — нижче.

Спритність. Визначають за допомогою комплексного тесту, в який включається біг, перекиди, вправи на координацію, рівновагу тощо.

Можна рекомендувати простий і нескладний тест А. Н. Моторіна: з вихідного положення, в якому ступні зімкнені, а руки на поясі, стрибком повернутися на максимальний кут ліворуч. При цьому необхідно додержувати таких умов: не втрачати рівноваги в момент приземлення; зберігати під час стрибка і приземлення вихідне положення рук; приземлення виконати із зімкнутими ступнями або п'ятками.

З допомогою приладу (компас, прикріплений до лінійки завдовжки 40—50 см так, щоб лінія, яку проведено через 0—180° компаса, збігалася з поздовжньою віссю лінійки) на підлозі в напрямку північ — захід крейдою проводять рису. Волейболіст стоїть у вихідному положенні обличчям на північ так, щоб риса проходила між ступнями ніг. Після виконання стрибка на місці приземлення до внутрішнього боку стопи прикладають лінійку з компасом. За відхиленням стрілки фіксують кут повороту в градусах.

Чим більший кут, тим кращий результат.

Спеціальну витривалість можна визначити за допомогою комплексного тесту, який полягає в переміщенні у максимальному темпі з зони 4 до сітки, де волейболіст нападаючим ударом вибиває м'яч із тримача, прикріпленого на сітці. Після цього він переміщується в зону 3 і двома руками виштовхує м'яч з другого тримача (блокування). Далі рухається вперед спиною до лінії нападу і виконує падіння-перекат на спину з імітацією приймання м'яча, після чого біжить до сітки і нападаючим ударом вибиває м'яч з тримача в зоні 3. Звідти

переміщується в зону 2, виконує блокування, виштовхує м'яч з тримача і відразу рухається спиною вперед до лінії нападу в зону 2.

Контролювати динаміку розвитку основних фізичних якостей гравця можна також за допомогою спортивно-педагогічних тестів, які установлені Федерацією волейболу СРСР.

Витривалість щодо швидкісних повторно-перемінних навантажень. На бічних лініях волейбольного майданчика розкладають шість тепісних м'ячів у такому порядку:

6	5
4	3
2	1

Гравець стоїть посередині лицьової лінії. За сигналом починає пересуватися до м'яча 1, бере його і повертається у вихідне положення, після чого рухається до м'яча 2 і т. д. Спортсмен повертається у вихідне положення після того, як доторкнеться до м'яча 6. Час, витрачений на виконання вправи, фіксується секундоміром.

Стрибучість з місця. За допомогою прилада В. Абалакова визначається, наскільки в момент стрибка піднявся загальний центр ваги. Виконують три стрибки. Враховується кращий результат.

Стрибучість після короткого розбігу (2—3 кроки). Гравець поштовхом обох ніг стрибає вгору і намагається одною рукою якомога вище доторкнутися позначки на щиті. Різниця між досягнутою висотою і ростом гравця з витягнуеною догори рукою визначає результат стрибка.

Стрибкова витривалість. Гравець стоїть перед м'ячем, що підвішений на оптимальній висоті. Виконує максимальну кількість стрибків з місця, щоразу торкаючись м'яча руками. Оптимальну висоту визначають, додаючи до росту чоловіків 90—100 см, а до росту жінок 70—80 см. Не дозволяється робити розбіг, зупинки між окремими стрибками.

Силу удару перевіряють кидком набивного м'яча на дальність. Вправу виконують так: з розбігу кидають м'яч двома руками, одночасно відштовхуючись обома ногами (як при нападаючому ударі). Враховується відстань у метрах.

Таблиця 8. Контрольні вправи із спеціальної фізичної підготовки

Вправи	Мінімальний результат	Кількість очок за виконання мінімального результату	Кількість очок, які додаються за перевищення
Випробування витривалості щодо швидкісних і повторно-перемінних навантажень			
чоловіки	25,0 с	50	за 0,1 с — 1 очко
жінки	27,0 с		
Стрибки у висоту з місця			
чоловіки	75 см	50	за 1 см — 3 очки
жінки	45 см		
Стрибки у висоту з розбігу (доставання предмета на максимальній висоті)			
чоловіки	90 см	50	за 1 см 2 очки
жінки	65 см		
Серійні стрибки на оптимальну висоту			
чоловіки	25 раз	50	за 1 раз — 3 очки
жінки	18 раз		
Кидки набивного м'яча 2 кг			
чоловіки	20 м	50	за 1 м — 3 очки
жінки	11 м		

У контрольних вправах із спеціальної фізичної підготовки гравці повинні набрати певну кількість очок. Волейболісти I спортивного розряду: чоловіки — 350, жінки — 325 (див. табл. 8).

Тести для оцінки технічної підготовленості

При вивченні динаміки майстерності гравців треба пам'ятати, що технічні результати, які виражають кількісні показники, можуть коливатися навіть у спортсменів вищих розрядів. Ось чому для оцінки технічної підготовленості слід рекомендувати найдоступніші тести (табл. 9).

Таблиця 9

Прийоми техніки	Тести (контрольні нормативи)
Передача м'яча	Передача м'яча двома руками зверху із зони 3 в кільце, встановлене у зоні 4, з попередньої передачі м'яча із зони 5 (10 спроб) Передача м'яча двома руками зверху із зони 2 в кільце, встановлене в зоні 4, з попередньої передачі м'яча із зони 6 (10 спроб) Передача м'яча двома руками зверху в стрибку із зони 4 через сітку в прямокутник 2×3 м, розташований біля лицьової лінії, з попередньої передачі з зони 3 (10 спроб)
Подача м'яча	Верхня пряма подача на точність (з 10 спроб 5 раз попасти в один круг і 4 — в другий) Верхня бічна подача на силу (10 спроб у ліву і праву половини майданчика)
Нападаючий удар	Прямий нападаючий удар із зони 4 на точність у зону 1 і 5 після передачі з зони 3 (10 спроб) Прямий нападаючий удар із зони 4 на силу із межі майданчика після передачі з зони 3 (10 спроб)
Блокування	Блокування нападаючого удару з зони 4 в зону 5 (10 спроб) Блокування нападаючого удару з зони 4 в зону 1 (10 спроб)

Тести для контролю точності виконання прийомів техніки

Для визначення точності подачі м'яча волейбольний майданчик поділяють на 4, 6 і 9 частин. На протилежній половині майданчика проводять 3 кола діаметром від 2 до 3 м (рис. 44).

Звичайно, що виконання подачі на майданчик не відповідає умовам ігрової обстановки, тому необхідно позначити орієнтири, що близькі до змагальних і відповідають розміщенню гравців під час приймання м'яча з подачі. Після виконання подачі гравець повертається на майданчик.

Для визначення точності передачі можна використати круг на сітці в зоні 4 на висоті 3,5—4 м (діаметр — 80 см) чи баскетбольний кошик. Передачу виконують із

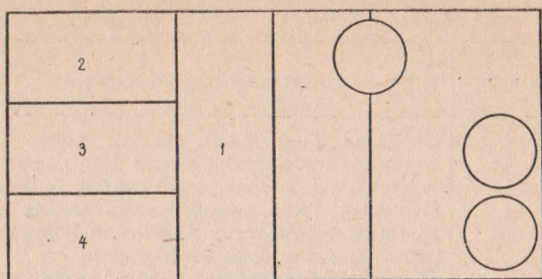


Рис. 44.

зон задньої лінії. Передачу у баскетбольний кошик виконують тільки збоку, щоб щит не був орієнтиром для гравця.

Для визначення точності нападаючого удару його напрямком на майданчику позначають орієнтовними точками. Нападаючі удари виконують уздовж бічної лінії і по діагоналі. Визначають кілька цільових точок на майданчику, виконують нападаючі удари різними способами та з різних передач.

При передачі м'яча після приймання з подачі гравець спрямовує його на орієнтир у зону нападу. Це може бути круг діаметром біля 2,5 м. Найкраще передачу виконувати на партнера у зоні нападу. Передача м'яча після приймання подачі не повинна бути надто низькою чи високою (при необхідності можна натягнути шнур на певній висоті).

Складаючи і здійснюючи спортивно-педагогічні тести, додержуються певних правил.

1. Випробування і умови їх проведення мають бути стабільними.

2. Нормативні вимоги рік у рік підвищуються.

3. Випробування проводять на одних і тих самих етапах тренування наприкінці підготовчого періоду.

VII. ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКТУВАННЯ КОМАНДИ

Добір і комплектування команди фізично розвиненими гравцями має важливе значення для досягнення високих спортивних результатів. Одним з найголовніших

критеріїв стосовно волейболістів є їхні ростові дані. До основних ознак фізичного розвитку відносимо: зріст, вагу, окружність грудної клітки, динамометрію кисті, станову силу і життєву ємкість легенів. Усі ці показники можна знайти в медичній картці (форма 227-а). Але ж абсолютні цифри ще не можуть розкрити справжній рівень фізичного розвитку, необхідно їх порівняти з існуючими стандартними. Ними можна користуватися протягом 5—8 років.

Вивчення антропометричних даних волейболістів світового класу дає можливість дійти висновку, що найсильніші чоловічі команди комплектуються атлетами, які мають зріст не менше 191 см, вагу 83,4 кг, міцно збудовані. Середній зріст гравців багатьох жіночих волейбольних команд перевищує 176 см (вага 68 кг). Середній вік волейболістів: чоловіків — 25—27 років, жінок — 23—25 років.

Слід відзначити, що темпи приросту ростових показників досить високі. Так, середній зріст гравців команди Японії з 1962 по 1972 р. збільшився на 8,6 см і становив 190 см.

Ю. Д. Железняк провів аналіз ростових показників гравців команд — учасниць першості СРСР, який також свідчить про аналогічну тенденцію. Наприклад, серед команд вищої ліги цей показник з 1969 по 1973 р. виріс у жінок на 1,4 см, а у чоловіків — на 2,8 см.

Сучасні волейболісти повинні мати прекрасну загальну і спеціальну фізичну підготовку, зокрема відзначитися високим рівнем стрибучості.

Актуальна сама постановка питання про спеціалізовану підготовку гравців, які успішно можуть виконувати атакуючі і захисні дії.

Тренер ушавленої японської команди «Нічібо» Х. Даймацу вважав високий рівень універсальної підготовки і спеціалізацію в окремих зонах майданчика одним з принципів організації ігрових дій. Цей принцип прийняли провідні волейбольні команди світу.

Очевидно, що при комплектуванні складу команди доцільно добирати гравців високорослих, приблизно рівних за своїми фізичними якостями, фізіологічною і психологічною готовністю до навантаження; таких, що володіють хорошою технікою індивідуальної гри і вміють виконувати функції в певних зонах (4—1, 3—6, 2—5).

Дуже важливо визначити не тільки склад стартової шістки, а й гравців, які в потрібний момент можуть успішно замінити їх.

Відомі декілька варіантів комплектування стартової шістки. Варіант 4—2 означає, що команда складається з чотирьох гравців нападаючого амплуа, двох зв'язуючих, які розміщуються на майданчику в протилежних зонах. В цьому разі функції між гравцями можуть розподілятися так: а) двоє зв'язуючих розміщуються або в зонах 3—6, або в зонах 2—5; б) двоє допоміжних нападаючих — в зонах 2—5, 3—6; двоє основних нападаючих — в зонах 4—1.

Найпоширенішим є варіант 5—1, тобто п'ять нападаючих і один зв'язуючий. Останній при початковому розміщенні може перебувати в будь-якій зоні. При цьому дуже важливо, щоб у протилежній від нього зоні знаходився гравець, який добре володіє тактикою передачі. Саме так комплектуються провідні команди світу. Цей принцип зберігається не тільки в стартовій шістці, а й серед усіх 12 гравців команди. Звичайно, в ході гри залежно від ситуації команда може трансформувати свій бойовий порядок на 4—2. Така варіативність надає необхідної гнучкості, ставить суперника перед несподіваними завданнями.

Команда може посилити атакуючі дії, збільшивши кількість виходів гравців для виконання другої передачі із задньої лінії, навіть незалежно від характеру комплектування (4—2 чи 5—1). Взагалі зв'язуючі виходять для передачі із зони 1, 6 і 5. Крім них (коли ці гравці знаходяться в зонах 5 і 2) до сітки можуть виходити і нападаючі з зони 1 чи 6.

Таким чином, у всіх шести розміщеннях один з гравців, який перебуває на задній лінії (зв'язуючий або нападаючий), обов'язково переміщується на передню лінію, щоб виконати передачу. Тут три гравці завжди перебувають у повній бойовій готовності для завершення атакуючих дій.

Для підвищення свого атакуючого потенціалу команда може підключати до атаки гравців задньої лінії з глибини майданчика. Особливо ефективно виконують удар звідси нинішні олімпійські чемпіони — польські волейболісти. Один з кращих нападаючих Т. Войтович на олімпійському турнірі в Монреалі, проводячи атаки з-за три-

метрової лінії, приносив дуже важливі очки у вирішальні моменти гри.

Отож необхідно готувати команду так, щоб вона кожне стандартне розміщення могла творчо трансформувати для підвищення коефіцієнта корисної дії.

Заслужений майстер спорту СРСР М. Пименов цілком слушно стверджує, що принцип «універсальна підготовка — це головний шлях до здійснення ідеї вищого принципу комплектування команди: шість — у нападі, шість — в захисті». Цей принцип дає можливість максимально використати трьох нападаючих по всій ширині сітки при активній грі на задній лінії.

Підвищення швидкості, більш тривалі ігрові фрази (в середньому до 7 с), скорочення пауз між ними (гра проводиться трьома м'ячами) ставить вищі вимоги до атлетичної підготовки.

Команді вищого спортивного розряду потрібні щонайменше чотири зв'язуючих, які не тільки добре виконують складні передачі, але й так само вміють прийняти м'яч з подачі або взяти участь в блокуванні. Зв'язуючий повинен активно діяти біля сітки, даючи можливість команді у будь-який ігровий момент мати тут трьох нападаючих. Дуже важливо, щоб він своєчасно виходив до сітки при дограванні м'яча.

Зв'язуючий є ініціатором захисних дій і очолює їх. Він повинен відзначатися доброю стрибучістю, гнучкістю, досконало володіти ударами лівою і правою руками, ефективно виконувати блокування.

Нападаючі гравці повинні результативно проводити атаки із швидкісних передач, які дозволяють обігравати блокування. У зв'язку із зменшенням фронту атаки (антени, розміщені на стрічках) необхідно добирати гравців, які здатні широко застосовувати тактичні комбінації «хрест», «ешелон», «хвиля» тощо.

Зрозуміло, що від волейболіста цього амплуа вимагають виконання нападаючих ударів з різних передач у своїх зонах і після переміщення в сусідні зони, вмілої взаємодії з партнерами в середній лінії і між лініями передньої та задньої зон.

Необхідні якості — рухливість при виконанні всіх прийомів техніки, особливо захисних дій на задній лінії, вміння добре приймати м'яча з подачі і передавати з глибини майданчика.

Звичайно, нападаючі несуть основне навантаження у грі біля сітки. Саме їм довіряють завершувати атаку в складних ситуаціях і у вирішальні моменти гри. Зрозуміло, що вони є об'єктом пильної уваги блокуючих гравців команди суперників. Основні нападаючі відтягують блок на себе, тим самим значно полегшуючи дії своїх партнерів на передній лінії та створюючи допоміжним нападаючим умови для завершення атакуючих дій. Вони і виконують функції основних блокуючих, приймають значну частину подач. Це пояснюється тим, що суперник намагається психологічно вплинути на гравців, збільшити навантаження на лідерів атак і вивести таким чином їх з рівноваги.

Крім того, основним нападаючим доводиться перекривати на прийманні м'яча з подачі зону гравця, який виходить для виконання передачі.

Важливою є роль лідера, який вміє повести за собою команду, в найвідповідальніші моменти мобілізувати товаришів на рішучі, активні дії.

В деяких командах дедалі більшу роль відіграє спеціалізація в окремих зонах, де волейболісти мають право переміщуватися після подачі. Спеціалізація дозволяє гравцям виконувати різні завдання залежно від їхніх техніко-тактичних і психо-фізичних можливостей.

Досвід показує, що рідко вдається створити ідеальний склад команди з точки зору як ростових даних, так і техніко-тактичної підготовленості гравців. Саме тому переміщення і спеціалізація дають можливість краще використати гравців на майданчику. Так, наприклад, нападаючі займають найвигіднішу позицію, причому лівша, як правило, краще грає в другій зоні, а праворукий залишається в четвертій.

Основні гравці повинні займати частіше третю зону, гравці, які краще володіють блокуванням, розміщуються навпроти кращих нападаючих команди суперника. Волейболісти, які не досить сильні в блокуванні, не повинні розміщуватися навпроти основного нападаючого команди суперника.

З метою підвищення ефективності захисних дій окремих гравців та захисту в цілому проводиться переміщення у п'ятій, шостій і першій зонах. Незважаючи на те, що зони задньої лінії майже схожі, гра у кожній з них має свої особливості. Тільки спеціалізація гравців залежно

від окремих зон дозволяє краще розв'язувати технічні й тактичні завдання.

Дослідження дають можливість встановити певні загальні положення, а саме: з будь-якої задньої лінії нападаючи переходять у п'яту зону; універсальні гравці переходять у шосту зону; зв'язуючі переходять у першу зону.

Таким чином, кожний волейболіст може зосередити свою увагу на особливостях гри в одній із зон захисту. Зрозуміло, йдеться про спеціалізацію, що базується на різнобічній загальній підготовці гравця, яка поєднується з індивідуальною майстерністю. Однак трапляється таке, що тренери вдаються до спеціалізації з метою замаскувати недоліки підготовки окремих гравців. Такі методики не приносять користі для колективу.

Тому слід особливу увагу приділяти універсальній ігровій підготовці.

Отже, основним завданням при комплектуванні команди є добір волейболістів, які відзначаються приблизно однаковим рівнем фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки.

VIII. УПРАВЛІННЯ КОМАНДОЮ ПІД ЧАС ЗМАГАННЯ

Успіх виступу на змаганнях залежить не тільки від підготовленості гравців, але й від умілого управління командою.

В період підготовки здійснюється управління командою оперативне (для участі в календарній зустрічі) і стратегічне (протягом усього змагання).

Для стратегічного управління командою тренер вивчає умови участі в змаганнях і на цій основі визначає раціональний режим, систему підготовки до матчу з головним суперником, розробляє план керівництва командою в кожній календарній зустрічі. В процесі підготовки команди до наступної гри тренер вивчає суперника, дає настанову своїм вихованцям, моделює умови зустрічі.

З допомогою тактичної розвідки можна дістати інформацію про суперника, з яким команда має зустрітись на змаганнях. Це можуть бути відомості про досягнення і невдачі суперника, його традиції, особливості гри в захисті і нападі, поведінку окремих гравців у відповідальні моменти гри, вольові якості тощо. Дані розвідки

фіксуються на відеомагнітофоні, кіноплівці, а також стенографуються.

Найкращий спосіб одержати відомості про суперника — це перегляд його ігрової діяльності на змаганнях. А якщо немає такої можливості, слід уважно вивчити відповідні матеріали, що публікуються в спортивній пресі, або умовно «змоделювати» майбутнього суперника.

На підставі зібраної інформації тренер складає тактичний план гри.

Неабияка роль належить так званій настанові на гру. До цього треба привчити команду з перших кроків її підготовки. Настанова — це бесіда, під час якої волейболісти дістають загальні і часткові завдання на наступну гру і розглядають способи їх розв'язання. Установка є її складовою частиною психологічного настроювання команди. Вона допомагає підготувати її до всіляких несподіванок у ході гри, привчає до виконання завчасно розробленого плану, до творчо осмислених самостійних дій.

Настанова — відповідальний момент і для тренера команди. Він повинен старанно підготуватися до того, щоб дати гравцям чіткий, реально обгрунтований план зустрічі, виробити конкретну тактичну схему ведення гри. Розгорнуту настанову дають напередодні змагання. Орієнтовна схема настанови на гру: повідомити про становище команди в турнірній таблиці; пояснити значення наступної зустрічі; охарактеризувати окремих гравців і команду суперника (слабкі і сильні сторони); оголосити стартовий склад команди і варіанти заміни гравців; узагальнити завдання і характер дій кожного гравця; зробити установку на результат зустрічі. На закінчення тренер дає вказівки щодо форми гравців, уточнює місце збору команди для від'їзду на змагання тощо. Перед початком гри тренер коротко нагадує волейболістам основний зміст настанови, а в разі потреби вносить окремі корективи. Крім того, він дає вказівки щодо початку розминки, її характеру. Виходити на розминку краще не поодиночці, а всім складом команди. Це дає відчуття спільної сили, бо в той же самий час спортсмени бачать перед собою розминку суперників.

Під час перерви перед п'ятою вирішальною партією гравці, які досі не брали участі в грі, повинні провести додаткову розминку.

Успішні дії команди великою мірою залежать від вмілого управління тренера. Але ні в якому разі він не повинен при цьому позбавляти гравців власної ініціативи.

Для оперативного втручання в гру тренер може використовувати перерви або заміни гравців.

30-секундні перерви. Згідно з правилами змагань, команді надається право в кожній партії брати по дві такі перерви. Це дає можливість тренерові у разі необхідності втручатися в процес гри та інструктувати своїх вихованців щодо наступних дій. Однак не завжди йому вдається найефективніше скористатися з перерви. Одною з причин цього є саме те, що тренер вдається до перерви в той момент, коли вона стає вже нагальною необхідністю. Тим часом досвідчений тренер уміє завчасно передбачити цей момент і взяти перерву ще до того, як настане період невдалих дій гравців. Такий тайм-аут можна використати для того, щоб запобігти спаду, який тільки-но намітився.

При уважному спостереженні за грою можна помітити помилки у виконанні прийомів техніки, в розв'язанні тактичних завдань тощо. Ось у цей момент, враховуючи конкретну ситуацію, тренер повинен визначити характер свого втручання в гру.

Момент для перерви слід вибирати з таким розрахунком, щоб з нього якнайменше могли скористатися суперники. Тут тренер теж повинен виявити велику тактичну зрілість.

Кожний тренер складає план гри, враховуючи техніко-тактичні дані суперників і підготовленість, майстерність команди. Скажімо, суперники повели в рахунку внаслідок стрімких атак, команда розгубилася, втратила ініціативу. В таких випадках 30-секундна перерва дає тренерові змогу виправити становище: організувати і перебудувати сили команди, пояснити гравцям дії суперника і, головне, підбадьорити своїх вихованців, повернути їм спокій, упевненість.

Тренери часто беруть перерву, щоб відновити дисципліну. Це нераціонально. Недисциплінованого гравця доцільніше просто замінити, зберігши право на перерву, щоб у потрібну мить використати її для розв'язання на зрілого тактичного завдання.

Під час перерви тренер повинен виправити помилки, що їх припускаються волейболісти при даному варіанті

гри. Можна відмовитися від одного з варіантів, який не дає ефекту, замінити його іншим.

Інколи, незважаючи на наявність детально розробленого плану гри, учасники допускають порушення його, особливо на початку. Якщо ці порушення мають серйозний характер, тренер повинен втрутитися і взяти перерву. Якщо ж ідеться про окремі випадки, що не дуже впливають на перебіг зустрічі, використовувати перерву недоцільно. Дуже важлива в таких випадках роль капітана.

Коли гра проходить у рівній боротьбі і до останніх секунд невідомо, хто переможе, гравцям важко самостійно і правильно прийняти рішення. Бажання швидше добитися перемоги в такій ситуації часто спричиняється до помилок при подачі м'яча і зрештою саме тоді з найбільшим ефектом можна використати перерву, щоб збити темп гри або наступальний порив суперника, або для відпочинку гравців. Як показує практика, за даних обставин для успішного завершення гри поряд з технічним і тактичним умінням велике значення мають психічні і фізичні якості волейболістів, а також ігрова дисципліна. Загалом же досвід, тактична грамотність, глибоке знання психології підкажуть тренерові найкращий момент, щоб дістати максимальну користь від перерви. Так само вміло слід скористатися і з перерви, взятої супротивною командою. В цей момент тренер повинен швидко визначити, яких контрзаходів слід вжити, пояснити своїм вихованцям мету, якої таким способом прагнуть досягти суперники (наприклад, перерву взято для перепочинку, послаблення темпу тощо). Потім він змальовує орієнтовну схему очікуваних дій суперників. Якщо неможливо їх передбачити і накреслити чіткі дії у відповідь, то необхідно внести зміни в тактику гри своєї команди і вселити упевненість в їх доцільності.

Важливе значення має й сама форма звертання тренера до гравців. Його вказівки повинні бути чіткі, зрозумілі, робити їх слід спокійним, упевненим тоном. Це найкраща гарантія того, що гравці зрозуміють свого наставника і свідомо виконуватимуть його вимоги.

Перерви між партіями. Між партіями перерва триває не більше 2 хвилин. У цей час тренер має можливість дати короткий інструктаж про дії в наступній партії, акцентувати увагу на сильних і слабких сторонах гри супер-

ника. Він намічає план дальших дій, дає поради і вказівки окремим гравцям.

Перед вирішальною партією перерва становить 5 хв. Як відомо, гравці протягом зустрічі, що може тривати 2—2,5 г і навіть до 3 г, перебувають в постійному русі, виконують 180—200 стрибків, до 220 прийомів техніки гри, втрачають близько 2 кг ваги. Частота серцевих скорочень у цей час може більш ніж удвоє перевищувати нормальну. Ось чому так важливо правильно використати 5-хвилинну перерву, поєднавши психічне розслаблення з фізичним відпочинком. Перші півтори-дві хвилини використовуються для відпочинку і гігієнічних процедур, решту перерви тренер використовує для того, щоб дати команді необхідні вказівки, підбадьорити гравців.

Для повноцінного фізичного відпочинку гравців перерву необхідно проводити в теплу погоду на відкритому повітрі, а в холодну — в добре провітреному приміщенні. В кімнаті гравців не повинно бути сторонніх.

Під час 5-хвилинної перерви тренер повинен коротко уточнити відомості про команду суперника, без яких важко усвідомити основні причини успіху або невдачі.

Якщо тренер, виходячи з аналізу двох попередніх партій, передбачить можливі тактичні зміни в грі суперника, він має звернути увагу волейболістів і дати їм відповідні вказівки.

Коли команда, вигравши дві партії, наступні дві прогала, тренер повинен докласти особливих зусиль, щоб мобілізувати гравців на рішучі дії в п'ятій партії. На конкретних прикладах слід показати ігрові ситуації, в яких перевага над суперником була очевидною. Це допоможе волейболістам позбавитися розгубленості, відновити боездатність.

Якщо команда прийшла на відпочинок, здобувши значну перевагу в третій і четвертій партіях, треба стежити за тим, щоб справу не було зіпсовано настроєм самовпевненості, «демобілізації», який може фатально позначитися на результаті вирішальної.

Про запасних і заміну гравців. Гострокомбінаційна гра, велике фізичне навантаження, що припадає на волейболістів, вимагають від тренера вміння доцільно використовувати резерви. Особливу увагу слід звертати на виховання молодих членів команди, які за своїми фізичними, техніко-тактичними якостями ще не досягли рівня

провідних гравців, але становлять майбутнє колективу. Саме тому запасні гравці повинні відчувати себе повноцінними членами команди. А це величезною мірою залежить від ставлення до них тренера, його такту, вміння показати перспективу, перевірити молодь в ігровій обстановці саме тоді, коли є умови для успішного виступу.

З іншого боку, досвідчених запасних треба якнайчастіше випускати на майданчик. Взагалі ж не слід зловживати замінами без потреби. Кваплива заміна, викликана окремими помилками, не тільки не дає користі, а морально пригнічує відповідного гравця, позбавляє його впевненості у своїх силах.

Заміну доцільно проводити, коли: гравець стомлений або надто збуджений; гравець явно не справляється з покладеними на нього обов'язками або не виконує накресленого плану; необхідно передати вказівку команді, підвищити темп гри або посилити дії в нападі, чи захисті, чи на подачі; потрібно збити темп і наступальний порив суперника, дати можливість запасним гравцям перевірити свої сили в бойовій обстановці; нарізла потреба ввести в гру нові сили — замінити всю стартову шістку або окремі лінії.

Для оперативного і стратегічного управління командою в ході змагання треба вести записи ігрової діяльності окремих волейболістів, колективу в цілому. Згодом тренер на цій основі зможе детально проаналізувати весь перебіг поединку.

Результати ігрових дій волейболістів враховуються за кількісними і якісними показниками. Система оцінки техніко-тактичних показників враховує ефективність подач, приймання м'яча, нападаючих ударів, блокування. Якщо є можливість залучити до запису помічників, то доцільно розширити кількість показників, які записуються в ході змагання. Наприклад, можна графічно записувати напрямок нападаючих ударів, занотовувати систему виходів гравців з задньої лінії, страхування, комбінацій, що їх застосовують суперники.

Зібрані і опрацьовані матеріали допоможуть правильно визначити тренувальні завдання команди і окремих гравців, внести необхідні зміни в оперативні плани.

Записи роблять у короткій, лаконічній формі. Проставивши колонкою номери гравців, проти кожного запису-

ють найхарактерніші для нього дані, зокрема відомості про фізичний розвиток і фізичну підготовленість (ріст, вага; швидкість, витривалість, стрибучість). Далі занотують відомості про техніко-тактичну підготовленість (виконання нападаючих ударів, подачі м'яча, блокування, приймання м'яча від подачі, функції гравця, з яких зон виконує атакуючі дії і т. д.). Відомості про команду в цілому можуть мати такий вигляд: система гри в нападі, в захисті, система страхування, основний склад і запасні гравці (порівняльна характеристика), система заміни гравців (планомірна, вимушена).

Такий короткий запис може бути цінним для наставника гри своєї команди.

Якщо тренер зайнятий, то запис може успішно зробити капітан команди або один з досвідчених гравців.

Дуже корисно вести запис гри команд більш високого класу. Він допоможе зіставити показники, запозичити досвід.

Для визначення спортивної майстерності команди та загального рівня технічної й тактичної підготовки волейболістів часто вдаються до запису гри з допомогою умовних знаків і схем.

Запис подачі і приймання м'яча. Аркуш паперу поділяють вертикальними лініями на чотири рівних частини. В першій колонці ліворуч записують подачу команди, а в другій — приймання з подачі суперників (схема 1). В наступних двох колонках порядок запису протилежний. У графі подач зазначають нагрудний номер гравця, який виконує подачу. Якщо вона ускладнена, без обертання м'яча, то номер гравця обводять кружечком. При виграші очка безпосередньо з подачі поряд з номером гравця ставлять знак +, якщо подачу втрачено — знак —.

У графі приймання м'яча позначають нагрудний номер гравця, який приймає подачу, а поряд, у дужках, — номер відповідної зони.

Коли м'яч прийнято знизу однією або двома руками, нагрудний номер підкреслюється. Якщо під час приймання м'яча суддя фіксує помилку, то після дужок ставлять знак —. По закінченні зустрічі підраховують ігрові дії. При підрахунку подач необхідно звернути увагу на їхню загальну кількість, а також кількість подач без обертання м'яча, кількість виграних і програних очок з подачі,

Першість
 (назва змагань)
 Команда

Запис подачі та приймання м'яча

Дата

Партія	Подача коман- ди А	Приймання команди Б	Подача коман- ди Б	Приймання команди А
I				
Разом				
II				
Разом				
і т. д.	Загальний рахунок На користь			

процент виграних і програних очок з подачі від загальної кількості подач. Окремо можна вписати нагрудні номери волейболістів, які виграли найбільшу кількість очок з подачі.

При підрахунку приймання м'яча з подачі звертають увагу на те, скільки разів його виконано, скільки подач прийнято знизу, а також фіксують номери гравців, які погано володіють цим прийомом, зону, в якій вони допускають найбільше помилок.

Запис нападаючих ударів, блокування і тактики гри команди в нападі. Для запису ігрових дій існує спеціальний протокол (схема 2).

Атакуючі дії записують у чотирьох колонках: з другої передачі через гравця передньої лінії; з другої передачі через гравця, який виходить для передачі з задньої лінії; з першої передачі; з відкидання.

Кожну колонку поділено на три частини (4, 3, 2) відповідно до зон попередньої лінії, з яких може бути виконано нападаючий удар. Якщо гравець № 9 виконав удар

Першість
(назва змагань)

Команда

Запис атакуючих дій та блокування

Дата

Партія	Атакуючі дії				Блок
	З другої передачі через гравця передньої лінії	З другої передачі через гравця задньої лінії	з першої передачі	З відкидання	
I					
Разом					
II					
Разом					
і т. д.	Загальний рахунок		На користь		

після приймання подачі суперника, з другої передачі через гравця передньої лінії у зоні 4, то відповідно у графі 4 зазначають нагрудний номер гравця (тобто 9) і знак +, коли нападаючий удар завершено результативно. Коли ж м'яч програно, ставлять знак —. Якщо після нападаючого удару м'яч залишається в грі, то поруч з номером гравця знак не ставиться. В тому разі, коли нападаючий удар виконано не з подачі, а в процесі гри, то номер гравця і відповідний знак + чи — обводять кружечком.

Для запису блокування у графі «Блок» при одиночному ставлять цифру 1, при подвійному — 2, при потрійному — 3. Якщо після блокування м'яч залишається на боці суперника, поруч з цифрою пишуть знак +, якщо при блокуванні суддя фіксує технічну помилку (торкання сітки, майданчика команди суперника, м'яча на протилежному боці раніше, ніж виконано нападаючий удар),

ставлять знак —. Буває так, що м'яч зм'якшено блокуванням і тим самим полегшено гру в захисті. Такі дії фіксуються знаком X. Після кожної партії зазначають рахунок і проводять горизонтальну лінію. Коли гру закінчено, занотовують загальний рахунок і опрацьовують дані запису, де наведено загальну кількість нападаючих ударів, у тому числі результативних і програних, процент виграних і програних м'ячів від загальної кількості нападаючих ударів.

Окремо підраховують кількість нападаючих ударів з другої передачі через гравця передньої лінії, з другої передачі через гравця задньої лінії, з першої передачі (з них виграно, програно, процент виграних і процент програних м'ячів). Потім записують нагрудні номери результативних гравців у нападі та зони, з яких вони приносять найбільшу кількість очок.

Дані з блокування можна дістати за такими показниками: кількість блоків (окремо одиночних, подвійних і потрійних), кількість м'ячів, виграних і програних у блокуванні, корисне блокування, процент виграних, програних і процент корисного блокування.

Запис страхування та гри у захисті (схема 3). Захисні дії записують у п'яти колонках відповідно до зон на майданчику. Страхування записують у двох колонках. В одній — страхування при грі з відтягненим шостим номером («кутом назад»), у другій — при грі з підтягненим шостим номером (кутом «уперед»).

Запис страхування будь-яким способом проводиться у кожній зоні майданчика (5, 6, 1, 2, 4). У відповідній графі зазначають номер гравця, який виконує страхування, а при страхуванні нападаючих гравців своєї команди нагрудний номер обводять кружечком. Якщо страхування виконано правильно, то поруч з номером гравця ставлять знак +, а технічну помилку відмічають знаком —. Аналогічно ведуть запис захисних дій. У графі захисту відповідної зони майданчика ставлять нагрудний номер гравця, який приймав м'яч.

Після запису підраховують загальну кількість прийнятих м'ячів у захисті, а також окремо — правильно прийнятих і програних, їхнє процентне співвідношення на страхуванні правильно прийнятих і програних м'ячів, процентне співвідношення гри за системою «кутом уперед», «кутом назад». Окремо необхідно відмічати грав-

Першість
(назва змагань)

Команда

Запис захисних дій та страхування

Дата

Партія	Захисні дії					Страхування при системі									
						„Кутом назад“					„Кутом уперед“				
	1	6	5	4	2	5	6	1	2	4	5	6	1	2	4
I															
Разом															
II															
Разом															
і т. д.															
Загальний рахунок										На користь					

ців, які припустилися найбільшої кількості помилок при страхуванні та в захисті.

В сучасних умовах для проведення аналізу може бути використаний магнітофон. Спостерігач фіксує результативні дії в процесі гри, допущені помилки і записує на плівку відповідні зауваження.

Корисною може бути так звана стенограма гри. Така форма запису дає змогу одному спостерігачеві отримати різноманітні дані в динаміці про дії гравців обох команд у порядку їх виконання. Одну з них, як зразок, наведено на рис. 45.

Тренер записує усі дії гравців, які сприяли виграшу або програшу очок. Знак + показує, яка команда виконує подачу на початку партії, стрілкою позначено зміну подачі, цифри ліворуч і праворуч двох крапок означають кількість очок одної і другої команд. Знаки, що стоять

СПАРТАК КОЛОС

1 : 1 + Ап	Ск
← Ап	1 III
→ А	2 II
1 : 2 Ап	Ск
← Зп	2
→ Бп	Ск
1 : 3 ППп	Ск
1 : 5 Б	3 IV
← П	7 I
→ Пп	Ск
← Бп	3 III 4 II

Рис. 45.

за і перед стрілкою, а також після рахунку у партії, дозволяють визначити причину успіху або помилки.

Умовні позначення: П — помилка, Ск — суперник, Пд — подача, Прп — прийом подачі, ПП — передача, А — атакуючі дії, Б — блокування, З — захисні дії.

Римськими цифрами позначають зони, в яких гравці досягли успіху. З допомогою стенограми можна записувати помилки окремих гравців, допущені в зонах майданчика при будь-якій ігровій ситуації. Дуже простим способом обчислюють

результативність окремих гравців і команди. Така оперативна інформація дозволяє тренерові давати команді вказівки вже під час гри.

Щоб одержати вірогідні показники при обліку результативних дій гравців, необхідно: чітко визначити мету обліку ігрових дій гравців; зосередити увагу на факторах, найбільш істотних для команди в даній ігровій обстановці; старанно підготуватися до запису (здійснити інструктаж тих, хто вестиме спостереження, підготувати необхідні прилади тощо); запис ігрових дій гравців проводити регулярно; перевірити одержані дані.

Запис ігрових дій рекомендується давати волейболістам на перегляд. Вони охоче аналізуватимуть свою гру, що сприятиме розвитку тактичного мислення.

Такі нотатки, що їх ведуть протягом декількох років, допомагають стежити за зростанням спортивної майстерності окремих гравців і команди в цілому.

ІХ. ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ І ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Поняття «технічні засоби і тренажери» включає в себе все допоміжне обладнання, що використовується для фізичного, технічного і тактичного вдосконалення. Послуговуючись ним, слід додержувати таких рекоменда-

цій: вправи на допоміжних снарядах повинні бути різноманітні з елементами змагального характеру і спрямовані переважно на вдосконалення техніко-тактичних дій; приступаючи до вправ на допоміжному обладнанні, слід перед тим провести розминку; починають з легких вправ, поступово ускладнюючи їх.

Тренажерне обладнання і прилади, які використовуються в процесі підготовки волейболістів, можна поділити на три групи. Це засоби для: 1) теоретичного навчання; 2) підвищення спеціальної фізичної підготовки; 3) техніко-тактичного навчання і вдосконалення гри у волейбол.

Засоби для теоретичного навчання:

а) магнітофон, телевізор, радіо — для прослуховування і перегляду передач;

б) діаскоп — для демонстрації непрозорих рисунків, фотографій;

в) діaproектор — для демонстрації прозорих зображень з синхронізацією магнітозапису і автоматичним переміщенням кадрів;

г) кінопроєктор з обладнанням, яке дозволяє зупиняти або зменшувати швидкість руху стрічки, — для демонстрації навчальних фільмів;

д) відеоманітофон — для відеозапису, що допоможе вивчати техніку і тактику окремих гравців і всієї команди;

е) макети волейбольного майданчика — дерев'яні, магнітні, різного розміру, які призначені для вивчення тактики і тактичних систем гри в нападі і захисті.

Нижче описано тренажерне обладнання, що застосовується для підготовки волейболістів, а також прилади, які ще не набули поширення, але можуть прислужитися в навчально-тренувальному процесі.

Тренажерне обладнання для загальної і спеціальної фізичної підготовки. На практичних заняттях з різних видів спорту використовують майже однакове обладнання для розв'язання завдань загальної і спеціальної фізичної підготовки (гіри, мішки з піском, штанги, канати, гантелі, набивні м'ячі різної ваги, гімнастичні стінки, трампліни, містки).

Багато тренувальних засобів можна виготовити самостійно. Ось деякі з них.

Прилад для підняття вантажу намотуванням троса на стрижень. Піднятий вантаж опускають на м'яку підстав-

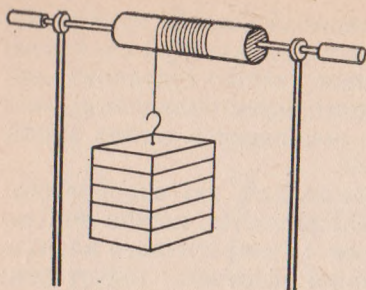


Рис. 46.

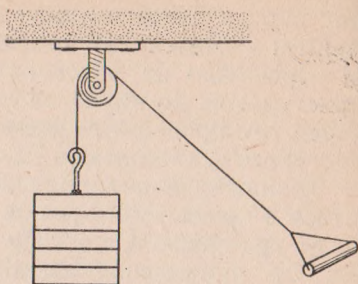


Рис. 47.

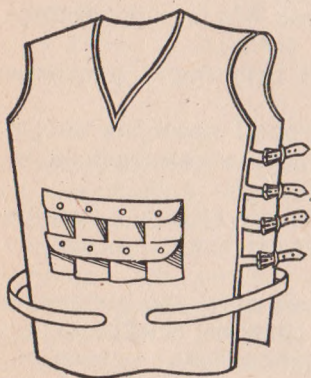


Рис. 48.

ку (рис. 46). Використовується для зміцнення м'язів передпліччя, зап'ястя, кисті.

Блок (рис. 47), з допомогою якого виконують вправи для навантаження м'язів верхніх і нижніх кінцівок.

Обважнена сорочка (рис. 48). Вантаж (свинцевий дріб) рівномірно розподілено по всій її поверхні (вага до 6 кг). Це дає можливість вільно виконувати практично всі прийоми техніки гри. Застосовують для зміцнення м'язів тулуба, нижніх кінцівок, а також для роз-

витку стрибучості.

Пояс із гумовим шнурком, прикріплений до підлоги (рис. 49, а, б). Для подолання опору (розвитку сили і швидкості). Виконуються різні стрибки догори. Тим самим волейболіст значно підвищує навантаження, не розгинаючи ніг.

У швидкісно-силовій підготовці велику роль відіграють вправи з набивними м'ячами вагою 1—5 кг, гантелями (0,5—5 кг), скакалками, гумовими амортизаторами. З цією метою використовують також гімнастичні стінки і лавки.

Для розвитку сили м'язів живота і спини застосовують похилу дошку, змінюючи кут нахилу, можна варіювати навантаження.

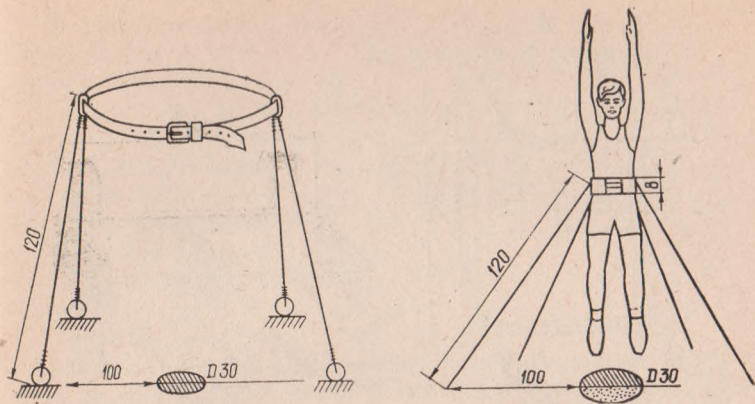


Рис. 49.

На заняттях із спеціальної фізичної підготовки вдаються до таких вправ: стискування гумових м'ячів, розмотування і намотування шнура.

Тумба для стрибків (рис. 50). Виготовляється із залізних труб, які вільно ковзають в трубах більшого діаметра. Тумбу ставлять до стіни. Площадку можна піднімати на різну висоту. Волейболіст з місця або з розбігу поштовхом двох ніг стрибає на тумбу. Стрибки виконують серіями 10—20—30 разів на певній висоті або поступово збільшуючи її. Вправа розвиває стрибучість.

Гомілковостопна колодка (рис. 51) складається з кронштейна та двох колодок, які вільно з'єднані з ним. Прилад монтується на гімнастичній стінці.

Стопи прикріплюються ременями до колодок. Волейболіст тримається руками за гімнастичну стінку, намагаючись підвестися за допомогою обох або однієї ноги.

Вправа зміцнює литкові м'язи і гомілковостопні суглоби.

Площадка для стрибків (рис. 52) зварюється із залізних штаб, прикріплюється до гімнастичної стінки. Цей прилад використовується для розвитку стрибучості, зміцнення гомілковостопних суглобів і м'язів, які розгинають ноги.

Волейболіст стає одною ногою на площадку так, щоб другою діставати підлогу, і поштовхом вистрибує догори. Вправа виконується серіями стрибків на кожній нозі.

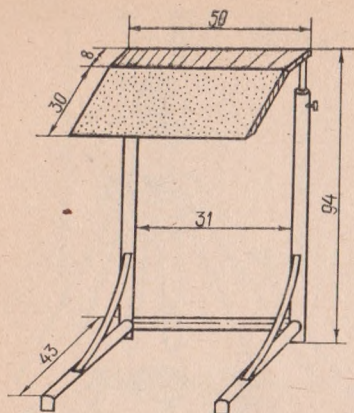


Рис. 50.

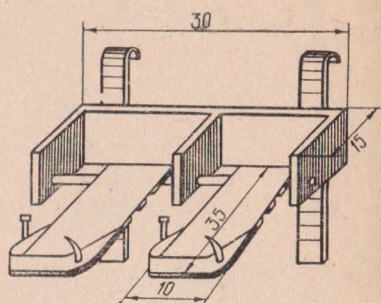


Рис. 51.

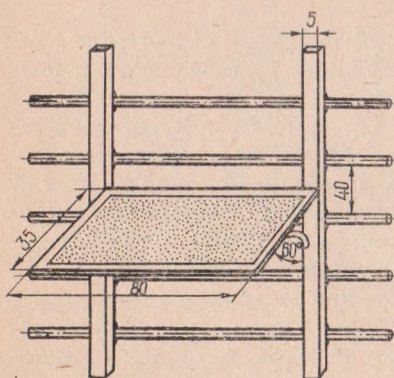


Рис. 52.

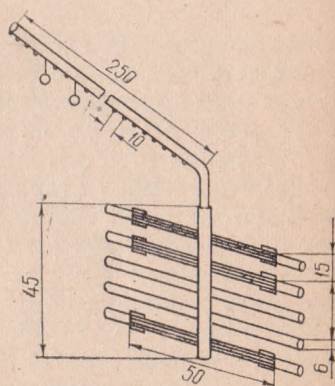


Рис. 53.

Використовується для розвитку стрибучості, зміцнення гомілковостопних суглобів і розгиначів ніг.

Похилий тримач м'ячів (рис. 53) виготовляється з легкої металевої трубки і зачіпками прикріплюється до гімнастичної стінки. До нижньої поверхні похилої частини кронштейна приварені гачки, на які підвішуються тенісні м'ячі. Відстань від нижнього гачка до підлоги — 2 м 20 см, від верхнього — 3 м 60 см.

Волейболісти з розбігу стрибають уверх поштовхом обох ніг, знімають м'яч з нижнього гачка, перевішують на наступний, і так — до найвищого гачка.

Вправа розвиває координацію рухів і стрибучість.

Підвісні м'ячі (рис. 54). Над сіткою або поблизу неї натягують трос і підвішують на ньому волейбольні м'ячі, які легко злітають від удару руки.

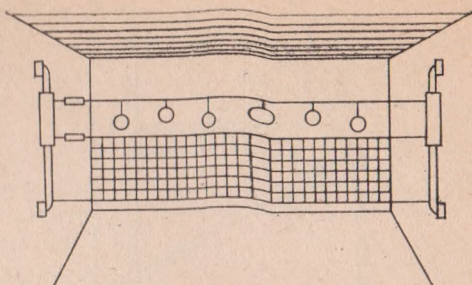


Рис. 54.

Вправа розвиває стрибучість, а також допомагає вдосконалювати техніку нападаючих ударів і блокування. Виконують серіями 5—10—15 спроб.

Для розвитку швидкості рекомендується використовувати вправи, які подібні за технікою до окремих фаз того чи іншого ігрового прийому. Нижче наведено прилади, з допомогою яких можна розвивати швидкість.

М'яч-груша (рис. 55). Звичайний волейбольний м'яч, прикріплений двома металевими шайбами до сталюого стержня кронштейна, який обертається. Другий кінець кронштейна з'єднаний гумою (від еспандера) з гімнастичною стінкою. Прилад використовують у процесі тренування, під час розминки, в основній частині уроку і після заняття для вдосконалення техніки нападаючого удару і розвитку швидкості з місця або з короткого розбігу (двох, трьох кроків).

«Ванька-встанька» (рис. 56). Виготовляється з металевих труб і тягара, розташованого в основі прилада.

Використовують у рухливих іграх і естафетах, що є засобом розвитку швидкості і спритності.

Кілька таких приладів розставляють на майданчику, гравці оббігають їх. Якщо при цьому прилад буде повалено, тягар, розташований в основі, поверне його в нормальне положення.

Тренажерне обладнання для техніко-тактичної підготовки волейболістів. Для вдосконалення різних способів передач м'яча можна використати волейбольну тренувальну стінку (рис. 57).

Є й інші конструкції, які не випадково називають «стінкою реактивності». М'яч відскакує щоразу в іншому

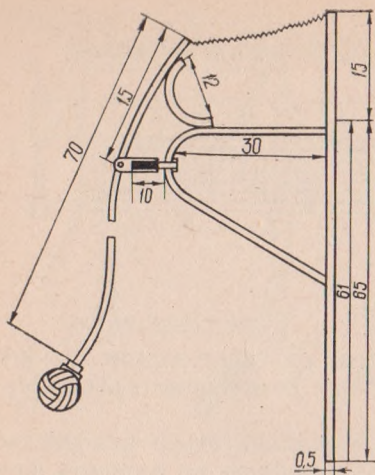


Рис. 55.

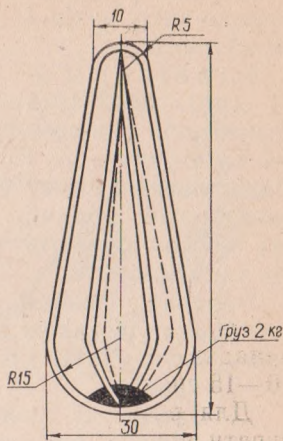


Рис. 56.

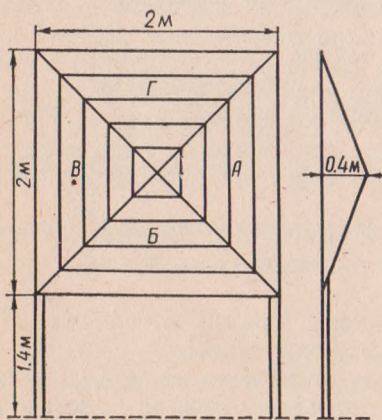


Рис. 57.

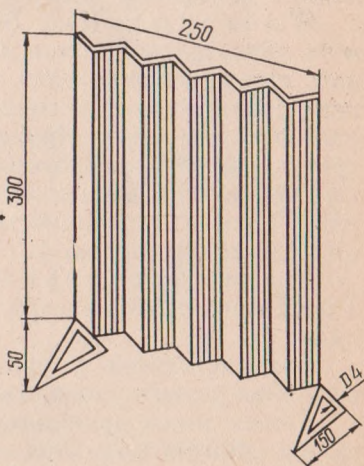


Рис. 58.

напрямку від різних частин стінки, що вимагає від гравця постійної зосередженості.

Якщо в спортивному залі немає можливості використати одну із стін, можна сконструювати ребристий щит (рис. 58) з металевої рами і дощок, пригвинчених

до неї. М'яч, який попадає в щит, відскакує в різні напрямки. Щоб прийняти його, гравець повинен мати добре розвинену реакцію.

З допомогою цього прилада виконують вправи для розвитку швидкості і спритності, а також техніки приймання м'яча з попереднім переміщенням убік.

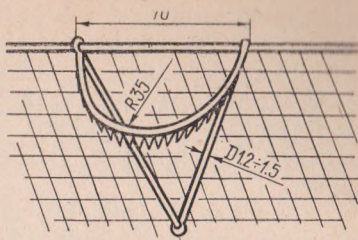


Рис. 59.

Можливі різні варіанти: гравець стоїть перед щитом і спрямовує м'яч різними способами в щит; гравець стоїть перед щитом, тренер або партнер у нього за спиною і кидає м'яч у щит, м'яч відскакує в різних напрямках, де волейболіст його приймає.

Підвісна рама (рис. 59) виготовляється з металевого пруття і має форму трикутника з двома гачками, якими її прикріплюють до сітки. На основі рами знаходиться яскраво забарвлене півкільце.

Прилад використовується для вдосконалення техніки першої і другої передач м'яча. Їх можна виконувати

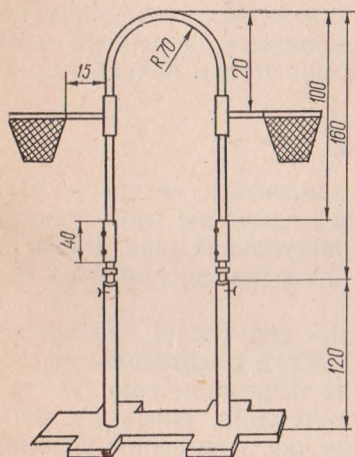


Рис. 60.

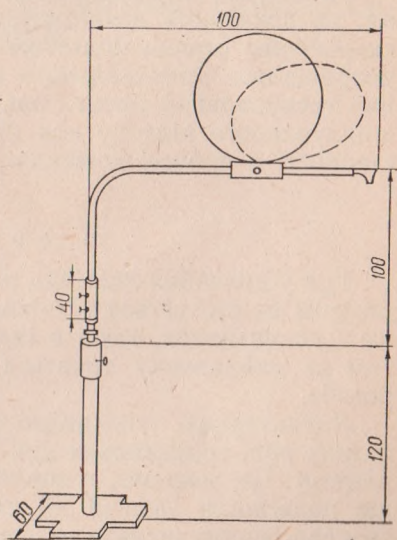


Рис. 61.

після переміщення: в стрибку і на місці. Волейболіст стоїть на певній віддалі від сітки (3, 5, 9 м), тренер спрямовує йому передачу. Волейболіст повинен точно надіслати м'яч у раму двома руками зверху. На протилежному боці майданчика перебувають гравці з м'ячами, виконуючи подачу. Приймавши її, волейболіст спрямовує м'яч у раму.

«Маяк-1» (рис. 60) виготовляється з труби, до якої прикріплений баскетбольний кошик. Основою є станина від гімнастичних брусів. Прилад ставлять на майданчику біля сітки.

Використовують для вдосконалення техніки першої і другої передач. Гравці намагаються послати м'яч за середньою траєкторією так, щоб потрапити в кошик.

Тренер добирає вправи, враховуючи підготовленість гравців. Передачі різні за швидкістю, напрямком і відстанню від сітки. Для вдосконалення у швидкісних і напівпрострільних передачах можна скористатися приладом «Маяк-2», який дає змогу встановлювати кільця вертикально (рис. 61). Він виготовляється з труби, до якої прикріплено кільце. Основою служить станина від гімнастичних брусів.

Застосування різноманітного тренажерного обладнання, як показують дослідження і дані практики, сприяє скороченню строків підготовки волейболістів і якісному покращанню тренувального процесу, досягається значний тренувальний ефект і забезпечується можливість індивідуального підходу для підвищення спортивної майстерності в процесі командної підготовки волейболістів.

* * *

Гра у волейбол постійно розвивається, прогресує. Передусім це стосується технічної і тактичної майстерності як у колективних, так і в індивідуальних діях. Разом з тим на майданчику точиться й гостра психологічна боротьба.

Характерною тенденцією цієї спортивної гри є зростання ролі колективних дій, їхнього комбінаційного характеру. Це, зокрема, зумовлено змінами в правилах гри, що полегшили захисні дії спортсменів, внаслідок чого тренери почали шукати резервів для підвищення ударної сили своїх нападаючих.

У побудові гри в нападі команди прагнуть до прискорених атак, використовуючи різнотемпові тактичні комбінації, а в захисті основою є активне блокування.

Що ж до індивідуальної майстерності гравців, то вона визначається не тільки багатогранними спортивними навичками, а й тим, як волейболіст уміє розпорядитися ними, тобто використати свої вміння й особливості в процесі розв'язання тактичних завдань.

Хоч би як спортсмен засвоїв прийоми техніки, він не зможе стати класним волейболістом, не маючи достатнього ігрового, змагального досвіду. Саме в грі розкриваються і гартуються його найкращі якості, шліфується, міцніє майстерність. Тут значний ефект дає тренування в умовах, максимально наближених до ігрових. Такі заняття дуже ефективні, якщо проводяться згідно з правилами змагань: гру обслуговують судді, учасники команди виступають в єдиній формі, беруться перерви, відбуваються заплановані заміни тощо.

Резерви посилення гри в нападі і захисті практично безмежні. І тому не слід шкодувати часу й зусиль для творчих пошуків. Але їх можна здійснювати тільки на міцному фундаменті всебічної підготовленості, яка, в свою чергу, набувається в систематичних, найраціональніше організованих тренуваннях.

ЗМІСТ

Від авторів	3
I. Основи тренування та управління процесом підготовки волейболістів	5
II. Спеціальна фізична підготовка волейболістів	19
III. Технічна підготовка волейболістів	31
IV. Ігрові вправи для тактичної підготовки	51
V. Психологічна підготовка	61
VI. Визначення підготовленості волейболістів	70
VII. Особливості комплектування команди	78
VIII. Управління командою під час змагання	83
IX. Технічні засоби і тренажери для підготовки волейболістів	94

Демчишин А. П., Пилипчук Б. С.

Д31 Підготовка волейболістів. — К.: Здоров'я, 1979. — 104 с., іл., 0,44 арк. іл.

Посібник присвячений актуальним питанням техніко-тактичної і психологічної підготовки волейболістів. У ньому розглянуто також проблеми комплектування команди та управління нею, подано опис технічних засобів для тренування.

60902—095

Д _____ 169—79
М209(04)—79

ББК 75.569
7А8.2