

1515,69

489

96,225

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ  
ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

---

Ю.Н. Клешев

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ  
В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ  
КОМАНД ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Учебное пособие для студентов, аспирантов  
и слушателей факультета повышения  
квалификации ЦОЛИФКа .

Москва - 1983

Читальный зал

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

Ю.Н.Клецев

Утверждено Ученым  
советом ГЦОЛИФКа

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В СИСТЕМЕ  
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНД ВЫСШИХ  
РАЗЯДОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Учебное пособие для студентов, аспирантов  
и слушателей факультета повышения квалификации  
ГЦОЛИФКа

Москва - 1983

Современный уровень развития спорта и его достижений предъявляет к изучаемым проблемам более глубокий научный подход. Поэтому к исследуемым специальным вопросам вида спорта, в частности волейбола, физической, тактической, технической подготовки и методики совершенствования, а также вопросам отбора, комплектования команд и процесса управления командой в ходе подготовки и участия в соревнованиях подключаются дополнительные смежные науки, например, кибернетика - наука об управлении, где можно выделить вопросы прогнозирования, планирования, программирования и моделирования.

Современная подготовка волейболистов и волейбольных команд к первенству СССР, Спартакиаде народов СССР и другим соревнованиям является сложным педагогическим процессом, управление которым находится в руках тренера.

К основным функциям управления спортивной подготовкой относятся: планирование, организация, контроль и учет. Все эти функции взаимосвязаны и взаимодействуют между собой, образуя замкнутую цепь, обеспечивающую цикличность и непрерывность управления.

С точки зрения методологического принципа системно-структурного анализа и системного подхода к проблеме оптимизации тренировочного процесса мы рассматриваем подготовку команд высших разрядов по волейболу как единый комплексный процесс.

Организация и структура многолетней подготовки обеспечивается рядом условий оптимального функционирования:

1. Эталон (модель) команды, определяющий образец, к достижению которого направлена деятельность системы.
2. Процесс подготовки, направленный на достижение модельного результата.
3. Управление процессом подготовки.

Непосредственной связи модели с процессом не имеется, поэтому обязательным условием соответствия между моделью и процессом в системе подготовки является программирование процесса, реализуемое через различные виды планирования.

Таким образом, в целенаправленном функционировании системы подготовки команд можно выделить четыре относительно обособленных, но достаточно связанных воедино раздела: модельный, программный, процессионный и контрольный.

### МОДЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Модельный раздел включает следующие этапы:

1. Обобщение преимуществующего опыта и спортивная разведка.
2. Изучение специфики условий проведения предстоящих соревнований.
3. Разработку и проверку модели команды.

Анализ соотношения технико-тактических сторон (нападение-защита) в отечественном и мировом волейболе показывает постоянное усиление нападающих действий команд, повышение их атакующего потенциала. Это является главной тенденцией развития волейбола. В этой связи выявлены следующие основные направления развития указанной тенденции в тактике.

1. Увеличение в стартовом составе команды числа нападающих игроков, выражаемое в формуле комплектования 4-2 или 5-1.

2. Ведение комбинационной игры как средство активной борьбы против блокирования противника.

Изучение системы игры в нападении у ведущих команд мира выявляет следующее: четко просматривается общая тенденция роста комбинационной игры у всех ведущих команд мира с применением системы игры через выходящего игрока.

3. Повышение скорости выполнения технических приемов с целью ослабления защитных действий команды противника.

Непосредственной реализацией является применение нападающих ударов со скоростных передач, доходящее до 50% и более.

4. Максимальное использование индивидуальных особенностей всех игроков команды. Отсюда определенная универсализация в игровых функциях и специализация в отдельных действиях.

5. Широкое использование всего состава команды для усиления нападающих или защитных действий и изменения тактического рисунка игры.

Знание тенденций развития техники и тактики мирового и отечественного вслейбола, а также специфики условий проведения соревнований позволяет разработать прогностическую модель каждого игрока в зависимости от функций в команде в целом.

В модели учтены все стороны игровой деятельности команды,

комплектование состава и стартовой шестерки, применение системы игры в нападении и защите, эффективность действий в использовании технических приемов.

Модель учитывает показатели игроков по функциям, необходимые для успешной деятельности команды в целом. Модель, разумеется, должна быть динамичной. В нее постоянно вносятся определенные коррективы, направленные на ее оптимизацию. Следовательно, модельный раздел деятельности системы не заканчивается разработкой прогностической модели, а тесно переплетается с другими разделами.

Проверка эффективности модели команды осуществляется на всех этапах ее создания и подготовки посредством участия команды в контрольных и календарных соревнованиях года.

### Примерная модель мужской команды

#### Комплектование команды

Полный состав команды (12 игроков) предполагается следующий: четверо связующих и восемь нападающих. Среди связующих должны быть высокорослые игроки, которые будут располагаться по диагонали с основным связующим и осуществлять промежуточные выходы. Тенденция к универсализации нападающих, очевидно, продолжает свое развитие. Это приведет к дальнейшему сближению границ между основными и вспомогательными нападающими. Среди нападающих должны быть игроки, подготовленные к игре по принципу комплектования основной шестерки 5+1 по диагонали со связующим.

В зависимости от противника, хода игры, счета партии и т.д. команда должна иметь на вооружении шестерки, скомплектованные по принципу 4+2 или 5+1. В ходе встреч с основными противниками команда должна иметь игроков, с вводом которых игра усиливалась бы (в атаке, обороне).

В возрастном плане целесообразно иметь в команде игроков трех поколений: ветераны - игроки 26 лет и старше - 3-4 человека (1-2 обязательно связующие); среднее рабочее звено - игроки 23-26 лет - 4-5 человек, молодежь - игроки 22 лет и моложе. Их может быть в команде 3-4. Такое сочетание игроков разного возраста наиболее целесообразно, так как оно позволяет решать вопросы достижения результата в основном за счет усилий двух первых градаций, и в то же время сохраняется принцип приобщенности поколений.



По ростовым данным можно ожидать дальнейшего увеличения среднего роста команд. Средний рост ведущих команд будет на уровне 192–195 см. Можно предположить, что крайние границы в росте игроков одной команды (самые высокие и самые низкие) будут сближаться. Это обусловлено требованиями универсализации игроков. Связующие должны будут иметь рост в пределах 188–193 см, нападающие 192–198 см.

### Требования к игрокам

По специальной физической подготовке повысятся требования к скоростно-силовой подготовке, прыжковой и игровой выносливости игроков, их координационным возможностям. Необходимо отметить, что к высокорослым игрокам предъявляются те же требования по общей и специальной физической подготовке.

Ориентировочные требования по специальной физической подготовке, предъявляемые к игрокам, следующие:

Вид упражнения	Связующие	Нападающие
Перемещение 94 м (елочка)	22,5 сек.	23,5 сек.
Прыгучесть с места по Абалакову	80 см	85 см
Прыгучесть с разбега	90 см	95 см
Перемещение на блок	7,3 сек.	7,5 сек.
Серийные прыжки	40 раз	50 раз

По технике. Несмотря на изменения правил (4 касания) Международной федерацией по волейболу в 1977 г., нормативные требования остаются прежними. Общее требование к универсализации игроков говорит о том, что пробелов в освоении технических приемов быть не должно.

В подаче. Необходимо стремиться к сочетанию различных подач – нацеленной, планирующей и укороченной. Безусловно, агрессивность в подаче должна возрасти, но без увеличения потерь подач, главное – затруднить прием подач противнику на 45–50%.

В приеме подач. Необходимо добиться стабильности и высокого качества доводок. Процент качества доводки приема подач должен быть не ниже 75–80%.

В передаче. Все игроки должны освоить выполнение вторых передач из глубины площадки.

В нападении. Нападающим при выполнении удара необходимо уметь обработать лобную по высоте и скорости передачу. Сочетать

силовые нападающие удары с обманками, с изменением направления удара за счет различных кистевых ударов. Уметь играть первым и вторым темпом. В тренировочной работе необходимо создавать сложные по выполнению задания, которые бы заставили игроков вести единоборство против группового блокирования.

В нападении планируются следующие показатели:

- выигрыш 50% и выше,
- проигрыш 10% и ниже,
- эффективность 40-42%.

Блокирование. В основу качества группового блокирования должно быть положено индивидуальное мастерство игроков. Они должны быть готовы к блокированию нападающих ударов с различными по высоте и скорости передач. В клубных командах оледует больше уделять внимания индивидуальному блокированию, а тренерам не забывать, что в основе любых групповых действий лежит индивидуальное мастерство.

В блокировании планируются следующие показатели:

- полезный блок - 50%
- выигрыш - 15%
- проигрыш - 5%

Защита. В связи с изменением правил в 1977 г. (4 касания) особое внимание должно быть обращено к так называемой "общей игре", прежде всего в защите, технике обработки мяча на задней линии, постоянной готовности в процессе игры.

В защите планируются следующие показатели:

- оставлено в игре - 55%

В тактике. В тактике нападения стремиться к наличию 3-х нападающих в каждой из 6 расстановок. В основе тактики нападения команд лежит комбинаторная игра в сочетании с более рациональной игрой в отдельные моменты партий. Необходимо стремиться к примерно равной загрузке зон нападений и примерно равному распределению нападающих ударов между всеми игроками шестерки. В защите команда должна быть готова к игре по различным системам. Страховка может меняться в зависимости от противника, хода игры и других обстоятельств. В команде необходимы 2-3 лидера, которые проявляли бы инициативу в любой расстановке на каждой линии.

## Примерная модель женской команды

### Комплектование команды

Старше 25 лет	от 20 до 25 лет	19 лет и моложе
2-3 человека	6-7 человек	3-4 человека

### Комплектование команды по игровым функциям

Нападающие	Связующие	Вспомогательный	Вспомогательный
8 человек	2 человека	связующий (нападающий)	связующий (защитник)
		I человек	I человек

### Технико-тактическая подготовка отдельных игроков

Нападающий: рост 176-180 см.

### Специальная подготовка

Скоростная выносливость	Прыгучесть с места	Прыгучесть с разбега	Гибкость	Сила мышц брюшного пресса
23,0-24,0 сек.	55-60 см	65-70 см	22-25 см	25-30 раз

### Техническая подготовка (%)

Подача	Прием	Нападение	Защита	Блокирование						
за-труд-нено	поте-ряно	довод-ка	поте-ряно	резуль-татив-ность	ошиб-ки	эф-фек-тив-ность	оста-лось в игре	полез-ное	выиг-рано	про-играно
40-50	4-5	70-75	3-4	40-50	6-8	40-42	40-50	40-50	10-12	3-5

### Тактическая подготовка

Уметь одновременно с партнерами входить в разные зоны передней линии для организации и завершения атаки;

владеть всем разнообразием нападающих ударов и применять их в зависимости от конкретной игровой обстановки;

определять основного нападавшего и блокирующего противника в любой обстановке для результативного нападения и организованной защиты над сеткой;

уметь быстро переключаться от выполнения нападающих действий к защитным и наоборот;

уметь правильно выбирать место для приема подач, нападающих ударов в зависимости от расположения партнеров;



уметь взаимодействовать с игроками своей линии, а также с игроками другой линии (блокирование, страховка нападающих, блокирующих и т.д.).

Связующий: рост 175-178 см.

#### Специальная подготовка

Скоростная выносливость	Прыгучесть с места	Прыгучесть с разбега	Гибкость	Сила мышц брюшного пресса
22,5-23,5 см	50-55 см	60-70 см	22-25 см	25-30 раз

#### Техническая подготовка (%)

Подача	Прием	Нападение	Защита	Блокирование						
за-труд-нено	поте-ряно	довод-ка	поте-ряно	результативность	ошибки	эф-фектив-ность	оста-лось в иг-ре	по-лез-ное	выиг-рано	про-игра-но
40-50	4-5	70-75	3-4	40-45	8-10	38-40	50-60	40-45	6-8	3-5

#### Тактическая подготовка

Своевременно выбирать место для вторых передач.

Уметь выполнять передачи в зону при расположении левым и правым боком к сетке.

Определять по действиям блокирующих и защитников противника наиболее слабые участки обороны и ориентировать своих нападающих.

Быстрое переключение от нападения к защите и выполнению вторых передач.

Уметь определять целесообразность выхода при доигровках мяча.

Владеть разнообразными нападающими ударами с первых передач и уметь выполнять "откидку" в зависимости от конкретной игровой обстановки.

## Технико-тактическая подготовка команды

### Подачи

Затруднившие прием	50% и выше
Выигрыш	6-8%
Проигрыш	3-5%

Основная задача подачи - затруднение приема. Нацеленные подачи на связующего игрока или на активного нападающего на линии, завязывающего комбинации, производятся с целью обить организацию и темп развития атаки.

Прием подачи должен создать условия игрокам для организации и успешного осуществления различных тактических комбинаций с заранее обусловленной сменой мест.

Доводка	75%
Проигрыш	3-4%

### Нападение

Результативность	48-50%
Ошибки	8-10%
Эффективность	40-42%

Специализация нападающих игроков в различных зонах.

Одновременный вход в зону нападения всех трех игроков.

Концентрация игроков (двух-трех) в определенной зоне с последующей расконцентрацией по всей ширине сетки.

Выход на блокирующего противника с целью создания залона и образования свободной зоны.

### Блокирование

Полезное	45-50%
Выигрыш	10-12%
Проигрыш	3-5%

Уметь определять свое первоначальное местонахождение в зависимости от количества и расположения нападающих.

Уметь определить основного нападающего в конкретной обстановке и нейтрализовать его.

Уметь быстро переключаться от защитных действий к нападению.

Выполнять перестроение в зонах внутри линии при своих подачах.

Определять и закрывать основное направление ударов.

Основой блокирования должно быть индивидуальное мастерство.

## Защита

Оставлено в игре 40-50%

Уметь выбирать место для приема нападающих ударов в зависимости от действия блокирующих.

Перестраиваться в зонах при своих подачах.

Наладить взаимодействие внутри и между линиями (защитник-защитник, защитник-страхующий, страхующий-блокирующий и т.д.).

Необходимым условием успешного выступления команды является наличие трех-четырех лидеров в ней. Все игроки должны быть готовы к ведению игры в состоянии сильного физического и психологического утомления. Для этого необходимо с любым противником играть самоотверженно, на высоком технико-тактическом уровне независимо от хода всей игры и счета в отдельных партиях.

## ПРОГРАММНЫЙ РАЗДЕЛ

После разработки модели команды ведущей задачей выступает организация системы ее подготовки таким образом, чтобы получить показатели, возможно близкие к модели. Как указывалось выше, одним из средств организации этого процесса является планирование.

Объектами планирования могут быть: модель, информация, организационное и материально-техническое обеспечение, состав команды, контроль.

Разрабатывается перспективный план подготовки команды на 4 года (цикл Спартакиады народов СССР), который затем детализируется в годовом плане, планах отдельных макроциклов, периодов, этапных рабочих планах и индивидуальном планировании.

Планирование подготовки в каждом году спартакиадного цикла отмечается взаимосвязью и преемственностью задач и содержания.

Для детализации перспективного плана разрабатывается текущий (на каждый год) план подготовки клубной команды, который включает в себя два оргмакроцикла с тремя периодами: подготовительным, соревновательным, переходным. Следует отметить, что из подготовительного периода особо четко выделяется предсоревновательный этап, со своими специфическими задачами, связанными с непосредственной предсоревновательной подготовкой, т.е. подведением команды к вершине спортивной формы. На этом этапе команда должна провести не менее 20 контрольных встреч.

Основному или этапным соревнованиям обычно предшествует серия соревнований по регламенту предстоящих встреч с различными соперниками по выбору. Этапы подготовки завершаются официальными соревнованиями. Годовой цикл охватывает все стороны подготовки игроков клубных команд в различном их сочетании.

Для дальнейшего развития и детализации годового плана используется оперативное планирование, т.е. составление рабочего плана с расчетом часов на каждый тренировочный этап (сбор), состоящий из микроциклов.

В связи с этим было определено, что вариативность и содержание микроциклов зависит от периода, его продолжительности и основной направленности подготовки по этапам. Например, в подготовительном периоде выделяются этапы общей, специальной и предсоревновательной подготовки. Поэтому в этом периоде и даже в каждом этапе могут чередоваться микроциклы следующей структуры: 6-1, 5-1, 4-1, 3-1 или 3-1-2-1. Количество рабочих и выходных дней, особенно в предсоревновательном этапе, моделирует количество дней соревнований и отдыха при проведении первенства СССР и других соревнований. Как правило, выделяют основные рабочие микроциклы 5-1 и 3-1-2-1 как в обычных повседневных тренировках, так и на специальных тренировочных оборах.

Была исследована эффективность организационных структур недельных микроциклов по педагогическим тестам на примере женских команд (табл. I).

Таблица I

№ ц/п	Наименование тестов	Средние показатели в недельном цикле (женские команды)				
		6-1	5-1	4-1	3-1	3-1-2-1
1.	Скоростная выносливость (94 м) в сек.	27,2	26,2	27,0	26,8	26,4
2.	Прыжок с места вверх (по Абалакову) в см	46	48	47	47	46
3.	Прыжок с разбега вверх в см (разница между отметкой вытянутой руки в положении стоя и в прыжке)	52	56	51	54	55
4.	Тест на перемещение 9-3-6-3-9 м в сек.	8,8	8,2	8,6	8,4	8,4

Можно отметить некоторую тенденцию повышения результатов в структурах 5-I и 3-I-2-I, что в целом оправдывает практику их преобладания как при построении тренировочных занятий обычного типа, так и на тренировочных сборах.

В общей структуре построения тренировочного процесса по недельным микроциклам применяются ежедневные одноразовые и двухразовые тренировочные занятия. Как показали исследования, принцип их распределения (в процентах) следующий (табл. 2):

Таблица 2

Построение занятий	Одноразовые занятия					Двухразовые занятия				
	6-I	5-I	4-I	3-I	3-I-2-I	6-I	5-I	4-I	3-I	3-I-2-I
Обычные тренировочные дни	100	100	80	-	80	-	-	20	-	20
Тренировочные сборы	50	60	50	65	65	50	40	50	35	35

Если взять подготовительный период (иногда он называется периодом фундаментальной подготовки), то содержание сторон подготовки недельных режимов работы явно определяется направленностью этапов. Например, как правило, этот период длится 3-3,5 месяца (сентябрь - 15 декабря). Из них этап общей подготовки - I месяц, специальной - I-I,5 месяца, предсоревновательный этап I-I,5 месяца. На первом этапе преобладает направленность физической (40% всего тренировочного времени) и технической (40%) подготовки с применением недельных микроциклов 6-I, 5-I. На втором этапе преобладает направленность технической (40%), специальной физической (20%), игровой и тактической подготовки (40%) с применением режимов работы 5-I, 3-I-2-I. На третьем этапе преобладает тактическая, игровая, соревновательная (60%) и техническая подготовка (30%) с применением микроциклов 4-I, 3-I, 3-I-2-I. В соревновательном периоде в промежутках между турами 16-20 дней, как правило, применяются недельные циклы 4-I, 3-I и 3-I-2-I, в основном тактико-технической и игровой направленности (90-80%), которые включают также специальную физическую подготовку (10-20%), с учетом состояния каждого игрока, команды в целом и конкретного противника предстоящих туров первенства СССР или других соревнований.



Кроме обычных режимов работы, проводятся специальные тренировочные сборы с повышенными объемами, включающие в течение дня специальную зарядку, одноразовые или двухразовые тренировки, а также специальные теоретические занятия. На разных тренировочных сборах и даже в одном тренировочном сборе, как и в обычных занятиях, могут чередоваться все микроциклы в зависимости от продолжительности сбора и ближайших задач, а также в зависимости от состояния подготовленности игроков и команды, предстоящих соревнований. Для примера разберем микроцикл тренировочного сбора 5-I (табл. 3).

Направленность каждой тренировки, каждого дня микроцикла следующая, не исключая других вариантов.

Таблица 3  
Примерное количество и направленность содержания тренировочных занятий на тренировочном сборе при микроцикле 5-I

Дни микроцикла	1-я тренировка (утро)	2-я тренировка (вечер)	Количество часов	Количество тренировок
1 день	-	Совершенствование технических приемов в составе команды (в подгруппах)	3 часа	1
2 день	Индивидуальное совершенствование СФП и технико-тактических приемов в составе подгрупп	Совершенствование тактических действий и систем ведения игры в составе команды	1,5	2
			3,0	
			4,5 часа	
3 день	-	То же, что и во второй день	3 часа	1
4 день	То же, что и во второй день	Игровая тренировка в составе команды	1,5	2
			3,0	
			4,5 часа	
5 день	-	То же, что и в четвертый день	3 часа	1
6 день	О Т Д Ы Х			

Примечание: а) ежедневно проводится зарядка;  
б) теоретические занятия проводятся в день одноразовых тренировок.

Особое внимание следует уделять направленным и объемным тренировкам.

Одним из важнейших разделов планирования являются индивидуальные планы, определяющие задания игроку по всем разделам подготовки. При составлении всех видов планов (перспективного, годового и т.п.) учет участия команды в этапных соревнованиях года является одним из решающих обстоятельств.

Как уже отмечалось, двуцикличность годового планирования определяется основными соревнованиями ли в каждом из них.

Например, в осенне-зимнем цикле главным соревнованием является первенство СССР. Поэтому ряд других соревнований, которые проводятся до основных, будут являться как бы подготовительными, подводящими к главным соревнованиям года.

Поэтому хочется еще раз напомнить, что одним из основных вопросов управления и оптимизации процессом подготовки команды и выступления ее в соревнованиях, управления спортивной формой игроков и мобилизационной готовностью команды является определенность применения конкретных недельных режимов работы с учетом периодов, задач и сроков подготовки.

#### ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ

Процесс подготовки включает следующие этапы, направленные на реализацию перспективного и других планов, разработанных программой.

1. Отбор игроков и комплектование команды на основе разработанной и проверенной модели.
2. Реализацию процесса подготовки игроков и команды с достижением показателей, возможно близких к модели.
3. Участие в этапных соревнованиях года и основном соревновании цикла.
4. Проведение мероприятий, обеспечивающих реабилитацию игроков после окончания года и цикла в целом.
5. Осуществление других мероприятий, обеспечивающих процесс подготовки.

Отбор игроков в клубные команды производится постоянно в течение всех лет из сильнейших игроков других клубов или из способной молодежи СДЮСШ.

При проведении отбора в основу оценки игроков положены модельные показатели:

## 1. Спортивно-технические показатели.

Критерием спортивно-технических показателей являются темпы выполнения технических приемов в условиях соревнований, определенных моделью команды.

## 2. Показатели физической подготовленности.

Критерием физической подготовленности являются показатели модели, которые служат контрольными тестами (функциональными).

Реализация процесса подготовки игроков и команды с достижением показателей, возможно близких к модели, включает ряд традиционных сторон подготовки, связанных воедино: техническую, тактическую, физическую, психологическую, теоретическую подготовку. Учитывая специфические свойства игровых видов спорта, представляется возможным и целесообразным выделять в определенном аспекте игровую и соревновательную подготовку, интегрирующие все остальные стороны подготовки.

**Техническая подготовка.** Анализ процесса технической подготовки показывает необходимость превышения количества выполнения технических приемов на тренировочном занятии по сравнению с количеством тех же приемов, выполняемых в процессе игры, в 3-4 раза.

Для этого необходима такая форма организации тренировочных занятий, как направленные тренировки, которые в отличие от традиционных включают в себя длительную работу над одним или двумя техническими приемами, увеличивая тем самым число их повторений. Направленная тренировка способствует стабилизации техники и позволяет более целенаправленно проводить занятия. Техническая подготовка команды в годовом цикле составляет примерно 35% времени.

**Тактическая подготовка.** Тактическая и соревновательная подготовка занимает ведущее место в годовом цикле и составляют примерно 50% всего времени.

Основным критерием тактической подготовки являются показатели контрольных товарищеских игр, в которых, кроме общего результата, оценивается эффективность отдельных систем командной тактики в нападении и защите. Эти показатели используются в качестве контрольных тестов при периодической оценке эффективности работы над тактикой.

**Соревновательная подготовка** команды как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса

подготовки. На нее отводится значительное количество времени в тренировочном процессе и календарные игры, где непосредственно решаются отдельные задачи закрепления навыков соревновательной подготовки.

Система соревнований как основной способ соревновательной подготовки команды предусматривает постепенное нарастание сложности игр, постепенное увеличение психологической напряженности.

Оценкой успешности участия в соревнованиях являются показатели контрольных товарищеских и этапных календарных игр 10-ти, которые служат основанием для корректирования всех сторон подготовки, в том числе соревновательной.

Как показали исследования, факторы, обуславливающие развитие, становление и поддержание спортивной формы игроков и их функциональную готовность, представляют комплекс, определяемый:

- 1) состоянием физической подготовленности игроков, т.е. уровнем развития физических качеств;
- 2) работоспособностью игроков - состоянием их функциональных возможностей;
- 3) технической подготовленностью игроков;
- 4) тактической подготовленностью;
- 5) игровой подготовленностью;
- 6) соревновательной подготовленностью;
- 7) психологической, теоретической подготовленностью игроков и т.д.

Все это в некоторой степени можно определить термином - интегральная подготовка, которая в большей мере определяется игровой и соревновательной деятельностью. Практикой работы с командами определено соотношение всех сторон подготовки к игровой и соревновательной деятельности игроков как 3:1 всего объема годового цикла.

Что касается к структуре и содержанию недельного микроцикла различных периодов подготовки команд, особенно соревновательного.

Практика показала, что в последние годы (примерно десять лет) в методике подготовки команд преобладает многочасовая работа над совершенствованием технико-тактических приемов в табличных упражнениях, слабо подкрепляемая игровой, особенно



соревновательной подготовкой. Поэтому в экстремальных условиях соревнований отмечается неоправданный технический брак и нарушение игровых связей, тактических взаимодействий игроков.

Сложилось традиционное понятие, что в подготовительном периоде, на первом и втором этапах (физической и технической подготовки) нельзя (даже вредно) проводить игровую, особенно соревновательную подготовку, пока не закрепились технико-тактические навыки. Это совершенно неправомерно, так как игровая и соревновательная подготовка являются составными частями комплексной подготовки, без которых невозможно закрепление игровых навыков выполнения технических приемов и взаимодействий.

В связи с этим на каждом этапе подготовительного и соревновательного периодов независимо от состояния подготовленности игроков должны быть игровые (соревновательные) дни в недельном микроцикле, например, 6+1: 2 дня тренировочные, 3-й день игровой, 4-5-й дни - тренировочные, 6-й день - игровой, а также полностью игровой (соревновательный) недельный микроцикл (3-1, 3-1-2-1 и т.п.), которые моделируют туры первенства СССР и других соревнований.

Безусловно, на первом этапе подготовительного периода (первый месяц) игровой подготовке уделяется немного времени - один раз в конце недельного цикла. На втором этапе (второй месяц) - несколько больше, и не только игры между собой, но и с противником (другим коллективом). На предсоревновательном этапе подготовительного периода (третий месяц) игровая и соревновательная подготовка должны преобладать. Даже возможно чередование тренировочных недель с соревновательными через раз.

В любой сфере производства определена рабочая неделя. Это обычный ритм жизнедеятельности человека. Вариативность количества рабочих дней и дней отдыха в микроцикле зависит от периода подготовки, этапа, поставленных задач и состояния работоспособности каждого игрока команды. На недельном режиме частично основывается и круговая система проведения международных и всесоюзных соревнований по турам.

Поэтому в системе проведения первенства СССР по волейболу эти факторы учтены.

Таким образом, система проведения соревнований должна предполагать:



1. Концентрацию сильнейших команд, которые имеют возможность большее количество раз встречаться друг с другом (интенсивность игр).

2. Психологическую напряженность соревнований при встречах равных соперников.

3. Приобретение опыта игр с сильнейшими командами.

4. Объективные возможности занять лучшее место независимо в какой шестерке (группе) команда начинает соревнование.

5. Стабильность системы календаря и подвижность сроков его проведения.

6. Начало первенства должно быть не ранее декабря с учетом проведения подготовительного периода не менее трех месяцев (оптимальные сроки подведения игроков к пику спортивной формы), а также с учетом подготовки игроков - членов сборных команд СССР, которые несколько позже проходят переходный период.

7. Нормализацию тренировочной работы между турами.

8. Участие клубных команд в Кубке европейских чемпионов или в других международных соревнованиях между турами.

9. Соревнования дублирующих команд должны быть самостоятельными.

Следовательно:

а) подготовку и участие команд в соревнованиях необходимо рассматривать как единый многолетний процесс совершенствования спортивного мастерства игроков, а не как проведение отдельного мероприятия (соревнования);

б) непосредственно соревновательную подготовку необходимо рассматривать как многоэтапный многолетний процесс, который складывается из участия команд в контрольных товарищеских играх, выступлений в подготовительных официальных соревнованиях ЦС ДСО, ведомств, различных турнирах, международных встречах, а также в первенстве СССР текущего года и последующих лет;

в) соревнования по турам проходят с учетом недельного режима работы. Поэтому в многоэтапном соревновательном периоде для поддержания спортивной формы игроков и их мобилизационной готовности тренировочные занятия между турами проводятся, как правило, по микроциклу 4-1, 3-1, что подтверждается практикой подготовки команд высших разрядов.

Наиболее острая проблема была и частично остается - это продолжительность перерывов между турами (15-20 дней) многоэтапного соревновательного периода, который длится 4-5 месяцев, где важно определить оптимальный микроцикл тренировочной работы и его содержание (соотношение сторон подготовки). В процентном отношении это выглядит примерно так: физическая подготовка - 20%, технико-тактическая и игровая подготовка - 80% времени с учетом текущего состояния каждого игрока, согласно индивидуальным планам.

Исследования позволяют сделать выводы:

а) наиболее оптимальным в многоэтапном соревновательном периоде является недельный микроцикл 3-1, 4-1;

б) в определении соотношения сторон подготовленности преимущественно должна проводиться работа по совершенствованию технических приемов с тактической направленностью и игровой подготовкой;

в) необходимы занятия по совершенствованию функциональных возможностей и физических качеств игроков, что поддерживает и повышает их работоспособность и способствует психологической реабилитации;

г) рациональная вариативность соотношения сторон подготовки является главным фактором поддержания и улучшения спортивной формы игроков;

д) наблюдается зависимость уменьшения количества рабочих дней в недельном микроцикле от одновременного увеличения объема и повышения интенсивности тренировочного процесса.

Для качественной подготовки игроков, становления и сохранения спортивной формы важное значение имеет соотношение тренировочного времени, отводимого на различные стороны подготовки команды в годовом цикле. Поэтому в подготовке команды особое внимание следует обратить на следующее:

1. Содержание сторон подготовки недельных режимов работы в микроциклах определяется направленностью этапа подготовительного периода: этапа общей подготовки (примерно 1 месяц), специальной подготовки (1-1,5 месяца) и предсоревнительного этапа (1-1,5 месяца), где проходит совершенствование технических приемов с тактической направленностью, игровая и соревновательная подготовка (60% всего времени). Организационная структура недельных микроциклов 5-1 (40%), 3-1-2-1 (40%) и 3-1 (20%).

Эта структура моделирует режим соревнований первенства СССР по турам. Однако целесообразно варьирование различными структурами микроциклов.

2. Организация оптимальных режимов работы в течение тренировочного дня.

3. Моделирование, обоснование и уточнение содержания режимов работы недельных микроциклов между турами многоэтапного соревновательного периода. Распределение времени на различные стороны подготовки игроков с учетом их конкретного состояния.

4. Уточнение тестов комплексного оперативного контроля готовности каждого игрока и команды.

К практическим рекомендациям следует отнести следующее:

1. Особое внимание следует уделить содержанию работы предсоревновательного этапа подготовительного периода. Главное — нацелить работу на взаимодействие игроков, отработать тактические системы игры в нападении и защите. Для стабилизации спортивной формы (игровой, соревновательной) в предсоревновательном этапе команда должна участвовать не менее чем в 20 подготовительных играх (соревнованиях) любого масштаба (контрольных и официальных) с учетом соревновательного режима первенства СССР.

2. При определении соотношения сторон подготовки по направленности задач независимо от этапа общей и специальной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах постоянно должна проводиться работа преимущественно над совершенствованием технических приемов игры с тактической направленностью. В то же время соотношение видов подготовки в соревновательном периоде между турами требует проведения занятий по совершенствованию функциональных возможностей и физических качеств игроков, что поддерживает и повышает их работоспособность и способствует психологической реабилитации. Рациональная вариативность соотношения сторон подготовки является главным фактором поддержания и улучшения спортивной формы игроков и мобилизационной готовности команд.

3. В тренировочном процессе необходимо:

— на протяжении всего занятия постоянно чередовать упражнения технико-тактической подготовки с упражнениями СФП, чем достигается большой тренировочный эффект;

— стремиться к ускорению темпа выполнения каждого упражнения как без мяча, так и, по возможности, с мячом; как в

обычной тренировке, так и в игровой разминке;

- больше использовать упражнений не одноактных действий игрока в одном техническом приеме, а двух-трехактных с разными или однотипными заданиями;

- применять скачкообразный принцип нагрузки, заключающийся в чередовании недельных циклов объемно-ударного и ударно-разгрузочного характера с обычным;

- специально создавать нестандартные, непредвиденные игровые ситуации, которые требуют инициативы и мгновенного действия, используя нетрадиционные методы тренировки;

- больше применять специальные тренировки, направленные на совершенствование определенных технико-тактических действий;

- применять метод сопряженной тренировки, сочетая большие объемы и высокую интенсивность;

- применять оперативное комплексное тестирование.

Задачей подготовки является также проведение мероприятий, обеспечивающих реабилитацию игроков после окончания года и цикла в целом, которые сводятся к следующему:

1. Обеспечение тренировочного процесса постоянными спортивными базами для проведения сборов команды.

2. Обеспечение тренировочного процесса современным инвентарем и оборудованием.

3. Обеспечение команды системой соревнований.

4. Обеспечение игроков команды активными средствами реабилитации: средства ОФП, психорегулирующие тренировки, активный отдых и т.д.

5. Обеспечение игроков пассивными средствами реабилитации: фармакологические средства, массаж, парная баня, профилактическое санаторное лечение и т.д.

В период проведения тренировочной работы и участия в соревнованиях в команде проводится политико-воспитательная работа.

#### Особенности подготовки сборных команд союзных республик

В волейболе четко определен внутрисюзовый календарь в четырехлетнем цикле, завершением которого являются соревнования Спартакиады народов СССР.

Рассматривая содержание перспективного плана подготовки различных сборных команд по годам цикла, следует отметить опре-



деленную функциональную значимость каждого соответствующего года в общей системе подготовки.

Первый год подготовки – год, в котором подводятся и оцениваются итоги выступления сборной команды в предшествующем цикле. На основе данных спортивной разведки и изучения тенденций развития волейбола формируется модель сборной команды республики следующего цикла.

Уровень спортивной формы игрока достигает своей вершины дважды в году: в январе–апреле в первенстве СССР в составе клубной команды и в июле–сентябре к этапному соревнованию года в составе сборной команды или в составе клубной команды для участия в Кубке СССР.

В целом первый год подготовки можно считать периодом создания и становления сборной команды на основе модели, что и закрепляется перспективным планом.

Второй год подготовки. На основе контроля модели и состава первого года подготовки планируется корректирование состава сборной команды республики и возможное ее доукомплектование из числа кандидатов за счет выбывших по различным причинам игроков.

В физической подготовке планируется совершенствование физических качеств игроков с плановым приростом показателей тестов условно 4–6% от исходного уровня. В технической подготовке планируется также дальнейшее совершенствование эффективности технических приемов в игровых условиях с приростом до 10% от исходного уровня и т.д. В целом второй год подготовки можно определить как период завершения создания команды, совершенствования ее состава и системы функционирования команды в условиях соревнований.

Третий год подготовки. Модель команды отработана и проверена, состав команды стабилизируется. Подготовка игроков и команды по всем разделам направляется на относительную стабилизацию достигнутого уровня показателей. Достижение максимального уровня спортивной формы планируется также дважды в год.

В целом третий год подготовки можно считать периодом стабилизации модели состава, игровой деятельности команды в нападении и защите с запасом соревновательной прочности против разных соперников.

Четвертый год подготовки – завершающий год цикла. Окончательно стабилизируется и утверждается состав сборной команды.



Подготовка игроков и команды направлена на стабилизацию показателей всех сторон подготовки. В тактическом плане команда готовится с применением всех вариантов состава и тактических замен игроков и проверяется в различных условиях игровой деятельности и психологической напряженности во встречах с различными по классу и стилю игры противниками. Показатели уровня спортивной формы изменяются также дважды в год.

В целом четвертый год определяется как период завершения и итога подготовки сборной команды. Подготовка осуществляется в 3-4 этапа (тренировочные сборы) и в перерывы между ними, во время которых игроки направляются в клуб, где готовятся по индивидуальному плану под наблюдением тренеров клуба.

Особое значение в сборной команде имеет тактическая и соревновательная подготовка, составляющая до 60% всего времени. Игровая нагрузка показывает следующие формы участия кандидата сборной команды в соревнованиях:

- а) контрольные встречи в период подготовки игрока в составе клубной команды, являющиеся средством определения его готовности;
  - б) календарные игры игрока сборной команды республики в составе клубной команды при ее участии в первенстве СССР;
  - в) контрольные игры в составе сборной команды при ее подготовке к соревнованиям;
  - г) календарные игры сборной команды республики в Спартакиаде народов СССР, заканчивающие четырехлетний цикл подготовки.
- Контрольные игры могут организовываться и проводиться как:
- а) внутренние - встречи сборной команды с различными клубами и сборными командами союзных республик;
  - б) международные - встречи с клубными и национальными командами других стран, приглашаемыми в СССР, и с выездом для таких встреч сборной команды за рубеж.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЯ

Получение информации о системе подготовки, ее элементах и результатах рассматривается как контрольный раздел процесса подготовки. Он включает:

1. Контроль модели и состава команды.
2. Контроль процесса подготовки.
3. Контроль результатов процесса подготовки.

Таким образом, разработанная система контроля охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им с общей целью – подготовки команды к соревнованиям.

С целью получения достоверной и надежной информации по всем направлениям контроля используются методы объективного педагогического, медико-биологического и психологического контроля.

Контроль по всем направлениям проводится в период пребывания игрока в составе клубной и сборной команд. В последнем случае он осуществляется по недельным микроциклам во время учебно-тренировочных сборов.

Контроль носит характер оперативного, этапного, годичного и многолетнего изучения. Данные контроля фиксируются в специальном журнале команды, дневнике тренера и спортсмена, специальной картотеке игрока и в последующем используются в педагогическом процессе.

Контроль процесса подготовки по большинству тестов, установленных модельно, осуществляется ежегодно в два этапа:

- а) в клубной команде – с сентября по апрель;
- б) в сборной команде – с января по апрель через туры первенства СССР (т.е. через клуб), май-август непосредственно в сборной.

Контроль за функциональным состоянием организма игроков включает следующие основные разделы:

1. Комплексное углубленное обследование.
2. Этапное обследование.
3. Динамическое наблюдение в процессе тренировки.
4. Частные аспекты педагогического и медико-биологического контроля.

В связи с вышесказанным стоит задача – сейчас и в дальнейшем искать новые пути совершенствования системы подготовки волейболистов, не останавливаясь на разработанных принципах, более глубоко вникать в вопросы управления тренировочным процессом с целью ускорения темпов повышения спортивного мастерства и воспитания высококлассных волейболистов – резерва сборных команд Советского Союза.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ КОМПЛЕКСНЫХ НАУЧНЫХ ГРУПП (КНГ)

Комплексные научные группы должны быть при командах высшей квалификации (команды мастеров, сборные команды).

Цель комплексного исследования заключается в совершенствовании системы научного обеспечения подготовки команд.

Аналізу подвергаются главным образом режимы тренировочной работы подготовительного и многоэтапного соревновательного периодов годичного цикла, определяющие динамику развития, становления и удержания спортивной формы игроков.

Примерная программа КНГ может быть следующей:

Тема "Определение путей оптимизации подготовки команд мастеров по волейболу к важнейшим соревнованиям в годичном цикле".

- Задачи: 1. Разработать оптимальный режим тренировочного процесса.
2. Разработать методы технического совершенствования в связи с индивидуальными особенностями игроков.
  3. Разработать систему тестов для оценки физического состояния спортсменов.
  4. Разработать методы индивидуальной психологической подготовки игроков.
  5. Разработать комплексную оценку состояния готовности игроков.

Методы:

1. Педагогические наблюдения и фиксация игровых действий.
2. Лабораторный эксперимент.
3. Естественный эксперимент.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики и т.п.

Аппаратура:

1. Комплексная экспериментальная установка "Центр-2".
2. Универсальный хронорефлексометр.
3. Электростимуляционный комплекс.
4. Фотофинишная установка.
5. Электромикрограф.
6. Специальная экспериментальная установка "Атака-3".
7. Видеомагнитофон и т.п.

## Рекомендации:

Методические рекомендации по комплексной оценке состояния готовности игроков к соревнованиям. Рекомендации по оптимизации режимов работы недельных микроциклов и соотношения сторон подготовки в них; по динамике нагрузок больших объемов и высокой интенсивности; по рационализации выполнения технических приемов; по психологической подготовке и т.д.

Примерный календарный план проведения работы

I этап. Исследование состояния готовности игроков к первенству СССР.

1. Комплексное обследование:

- по тестам ОФП и СЭП,
- по реакции ЧСС на нагрузку,
- по биомеханическому анализу выполнения технических приемов,
- по психологическим тестам,
- по результативности выполнения технико-тактических приемов в игровых (соревновательных) условиях,
- врачебный контроль.

2. Результаты обследования.

II этап. Дальнейшее исследование состояния готовности по результатам первенства СССР (турам).

1. Комплексное обследование и разработка рекомендаций по физической, технической, тактической и психологической подготовке.

2. Внедрение исследуемых недельных режимов работы (микроциклов) между турами первенства СССР как главного фактора управления динамикой спортивной формы игроков.

III этап. Разработка рекомендаций по оптимизации режимов тренировочной работы и соотношения сторон подготовки.

Внедрение рекомендаций в работу команды.

Для проведения качественной работы комплексная группа должна состоять из педагогов-практиков, специалистов медико-биологического цикла, психологов, инженерно-вспомогательного состава и врачей. При этом главную роль играет использование современной аппаратуры и выдача срочной информации для оперативного управления тренировочным процессом.



## УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Тренер и игроки должны твердо помнить, что успешное выступление команды прежде всего зависит от четко продуманного плана подготовки и его выполнения по всем разделам каждым игроком. И ее успех, особенно в борьбе с равным соперником или даже с командой, имеющей некоторое превосходство, будет во многом зависеть от искусства тренера в управлении командой. Главное при этом — игровая дисциплина во взаимодействии всех игроков, без которой победа невозможна.

Стратегическое управление командой включает в себя:

а) руководство командой в процессе серии подготовительных и контрольных соревнований в течение всей подготовки к основному соревнованию сезона (в годичном цикле);

б) управление командой в конкретных соревнованиях.

Под оперативным управлением понимается руководство командой при ее подготовке и участии в очередной календарной игре.

Стратегическое управление командой решает вопросы определения и корректирования модели тактики игры своей команды, изучает подготовку и тактику игры соперников, подготовку вариантов тактики игры своей команды против своеобразной манеры игры определенных соперников. Изучаются условия участия в соревнованиях — тренер знакомится с положением, расписанием календаря (режим игровых дней, последовательность игр с соперниками и пр.), с особенностями мест соревнований (условия игрового и разминочного зала, раздевалок, расстояние от гостиницы до зала, места питания, транспорт и т.п.), в том числе и климатические условия.

На этом основании разрабатывается режим каждого дня соревнований, отдыха и вся система подготовки к игре с каждым соперником независимо от значимости его результатов.

Этим подчеркивается вся серьезность подготовки, уважение к любому сопернику и психологический настрой на постоянно активную борьбу, сохраняющую игровой тонус. Игра, естественно, может оказаться более трудной. Но это должно зависеть только от сил противника, а не от настроения игроков своей команды. Заведомо слабых противников не бывает. Все зависит прежде всего от игры команды, от ее боевого духа и желания победить. Естественно, что более тщательная подготовка должна проводиться

к играм с главными соперниками.

В процессе всей подготовки для изучения противника просматриваются его игры. Причем к просмотру привлекаются игроки команды, наблюдающие также за определенными игроками.

При сборе информации о противнике изучаются протоколы игр, проводятся беседы с другими очевидцами, просматриваются специальные фильмы, анализируются результаты, проводится (одна или несколько) непосредственная встреча с противником.

Всесоюзные (и международные) соревнования по волейболу обычно проводятся по игровому циклу 3-1-2-1 (три дня подряд игровых, один - выходной, два дня подряд игровых и т.д.). Но могут быть и другие формулы.

В связи с этим устанавливается рациональный режим каждого дня, где учитывается сон, зарядка, питание, теоретическое занятие, тренировка, соревнование, отдых, массаж и другие восстановительные средства. При этом необходимо помнить о создании игрокам оптимальных условий для восстановления физических и моральных (психофизиологических) сил к очередной игре.

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

Не следует резко менять привычный режим дня. В день отдыха также проводится организованный подъем и зарядка. Больше того, практика показала, что некоторые команды или отдельные игроки даже в день соревнований (утром или вечером) в зависимости от расписания обязательно проводят легкую тренировку с мячом для сохранения мышечного игрового чувства и психологической готовности.

Оперативное руководство включает в себя подготовку команды к предстоящей встрече, управление командой в ходе данной встречи и подведение итогов.

В процессе подготовки команды к предстоящей встрече не исключена возможность еще раз просмотреть игру соперника. Проводится также тренировка против "моделированного противника". Составляется план игры, даются указания команде.

Имея информацию о противнике, разрабатывается тактический план игры, где прежде всего определяются сильные и слабые сто-

роны противника и сопоставляются с реальными возможностями своей команды. При этом нельзя забывать о рациональном распределении сил команды по функциям игроков в течение всех дней соревнований (так называемая раскладка сил, игровая загрузка игроков, правильное использование всех без исключения игроков в процессе всего соревнования и каждой игры).

На основании полученного анализа тренер определяет основную тактическую задачу на данную встречу, уточняет ее реализацию в нападении и защите, стартовый состав команды и варианты возможных замен, а также задания каждому игроку при действиях в той или иной зоне.

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

На собрании команды тренер сообщает установку на игру:

- положение команды в турнирной таблице;
- значимость предстоящей встречи;
- характеристика команды противника и отдельных игроков; их слабые и сильные стороны, предполагаемая тактика ведения игры по расстановкам;
- главная тактическая задача своей команды, характер действий в нападении и защите по расстановкам;
- стартовый состав команды и варианты замен;
- частные задачи и характер действий каждого игрока в конкретной ситуации против конкретных игроков противника.

В заключение даются организационные указания о форме игроков, о месте и времени сбора команды на игру и т.п.

Неотъемлемой задачей является умение тренера и игроков настроить команду, каждого игрока на активную игру, на большое желание победить. Тщательная подготовка к игре зависит прежде всего и от каждого спортсмена. Даже такие организационные моменты, как взять воду на игру, не забыть полотенце, наколенники, растирку, мячи и т.п., играют большую роль.

В ходе игры тренер не должен отвлекаться. Он наблюдает за ходом игры как своей команды, так и противника, за всеми действиями тренера соперника и психологическим состоянием игроков. Прежде всего ему необходимо оценить действия своей

команды в нападении и защите — выполняются ли намеченные командные, групповые и индивидуальные задания.

Определив причины недостатков, тренер должен решительно принимать меры для их устранения, проявив при этом максимум педагогического умения, учитывая состояние игроков и ход встречи. Правильное и своевременное использование перерывов, замена способствует налаживанию действий команды.

Несвоевременность же действий тренера, "дергание" игроков неоправданными заменами приводит к повышенной нервозности игроков и разлаживанию действий команды.

Управляемость команды основана на вере игроков в четкие действия тренера, понятные каждому игроку, вызванные обстоятельствами данной игры. И даже при поражении команды такие действия не вызовут сомнений и отрицательной реакции в ходе игры и после нее.

Большое значение при этом имеет доверие всего коллектива каждому игроку команды, даже если он в этот момент находится на скамейке запасных. Каждый знает, что он может помочь команде. И постоянная готовность всех запасных игроков, их ежеминутное желание вступить активно в борьбу вселяет больше уверенности в действиях игроков, они постоянно чувствуют поддержку и помощь своих товарищей. При этом главное, чтобы запасные игроки не засиживались на скамейке, а постоянно разминались, как бы мысленно играя на площадке. Такой порядок облегчит действия тренера, он еще увереннее сможет производить замены и будет действовать решительнее даже во внезапно изменившейся ситуации.

Тренер также должен умело использовать психологический фактор перерывов во время партий, между партиями и перед решающей партией. Это настолько короткий момент (не считая последнего перерыва), что тренер не должен стараться сказать все, о чем он думает. И ни в коем случае не "обучать" технике, как это делают некоторые.

Указания игрокам в развитии какой-либо ситуации должны быть конкретными и ясными: почему проигрывает команда и что надо делать; что сделать против конкретного игрока противника; как изменить расстановку; куда выходить для игры в защите или на страховке; как изменить тактический вариант в нападении и т.п. При этом можно говорить конкретно только двум или трем игрокам. Тренер должен держаться уверенно, особенно в трудные моменты игры и всячески стараться подбодрить команду.



П е р е р ы в ы можно брать в начале партии, в середине и в конце. Все зависит от умения тренера почувствовать ситуацию. Перед решающей партией всю команду, включая запасных, следует увести в раздевалку для отдыха и замечаний. Хотя, если необходимо, двух-трех игроков можно оставить для разминки с мячом.

Если команда одержала победу, тренер должен поздравить игроков, если встреча проиграна, то подбодрить.

Р а з б о р и г р ы целесообразно проводить на специальном занятии, до очередной тренировки или игры. Готовясь к разбору, тренер анализирует записи, технический протокол игры, впечатления и сопоставляет их с планом на эту игру. Разбор игры проводится примерно по следующему плану:

- оценивается отношение команды и отдельных игроков к встрече (дисциплина, ответственность, целеустремленность и т.п.);
- отмечается выполнение главной тактической задачи в целом, анализируются действия в нападении и в защите;
- анализируется выполнение индивидуальных заданий;
- сообщаются технические показатели команды и отдельных игроков и сопоставляются с плановыми заданиями.

Разбор заканчивается общими выводами и определением задач на следующую встречу или дальнейшую работу.

Таким образом, система организации команды и ее действий в период подготовки и выступления в соревнованиях по волейболу выявляет взаимосвязь разделов подготовки, которые определяются следующими вопросами (составляющими):

1. Просмотром и отбором игроков на основании разработанной модели команды и каждого игрока по функциям.
2. Принципами комплектования команды по игровым функциям (стартового состава и его вариантов, всей команды).
3. Схемами первоначальной расстановки игроков по функциям с учетом равномерного распределения сил команды по линиям.
4. Тактикой ведения игры в целом, определяемой применением средств (технические приемы), действий (индивидуальных, групповых, командных) и форм ведения игры с учетом подготовленности всех игроков команды.
5. Системами игры в нападении и защите, выраженными в постоянно определенной организации действий игроков.
6. Тактическими комбинациями в нападении, основанными на заранее согласованных действиях игроков, не исключаях импровизации.

7. Тактическими вариантами игры в защите, определяемыми конкретными страхующими игроками.

8. Формами ведения игры, выраженными внешним проявлением действий команды в стиле, темпе игры, игровой дисциплине и т.д.

9. Оперативным руководством тренера команды в процессе конкретной игры (установка, состав, перерывы, замены, указания как проводить размянку и т.п.).

10. Стратегическим руководством тренера команды в процессе всей подготовки и участия в различных соревнованиях текущего года и дальнейшей работы.

11. Перспективным, текущим (годовым) и оперативным командным и индивидуальным планированием по всем разделам подготовки: тактической, технической, физической, игровой, соревновательной, психологической, теоретической.

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

13. Спортивной разведкой, осуществляемой постоянно в течение всего времени подготовки и участия команды в соревнованиях многих лет.

14. Обеспечением оперативного, этапного, годового и многолетнего медицинского и педагогического контроля, а также созданием условий реабилитации.

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

16. Постоянной подготовкой резервов.

На основании системного подхода мы еще раз убеждаемся в том, что рассматриваемые нами вопросы являются равнозначными и равноценными, где каждый из них при решении комплексной задачи не является второстепенным.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Модельный раздел . . . . .	4
2. Программный раздел . . . . .	II
3. Процесс подготовки . . . . .	15
4. Организация и содержание контроля . . . . .	24
5. Содержание работы комплексных научных групп (КНГ) . . . . .	26
6. Управление командой в процессе соревнований	28

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В СИСТЕМЕ  
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНД ВЫСШИХ  
РАЗЯДОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Учебное пособие для студентов, аспирантов  
и слушателей факультета повышения квалификации  
ГЦОЛИФКа

Редактор Н.Свечникова.      Корректор А.Домбровская.

---

Подписано к печати 19.12.88.      Объем 1,8 а.л.

Тираж 400 экз.      Зак.3658      Цена 8 коп.

Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа.

---

Типография В/о "Связьспортобеспечение".

Москва, Мичуринский проспект, 40.