

4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

4.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка реализуется через следующие аспекты тренировочной деятельности:

1. Оптимизировать режим подготовительной части занятия.
2. Приблизить к соревновательному режиму основную часть занятия.
3. Разнообразить занятие, систематическим введением в него новых физических упражнений, различные формы их сочетания.
4. Варьировать, прилагая усилия и условия, соответствующие соревновательной обстановке.
5. Регулировать нагрузку на организм согласно режиму соревнований.
6. Определять достаточность отдыха между отрезками игры.

Физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта и должна соответствовать соревновательным условиям.

Другой частью физической подготовки является специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств игроков, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Развитие специальной силы.

Специальную силу игрока можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий.

Примерные упражнения для развития специальной силы:

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:
 - а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках;
 - б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);
 - в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);
 - г) вращение, руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;

б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером.

3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

а) вращательные движения туловища с отягощением;

б) поднимание туловища и ног одновременно из положения, лежа на спине (руки за головой);

в) поднимание туловища из положения, лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Развитие специальной быстроты.

Специальная быстрота игрока – способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты являются:

а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;

б) способность к быстрому началу движений;

в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;

г) способность к скорости перемещений.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты.

1. В средней стойке(динамической) на сигнал тренера: мяч ударяется об пол – имитация приемов с мячом; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приемов с мячом.

2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.

4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.

5. Имитационные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют в специально-подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Развитие специальной выносливости.

Специальная выносливость игроков объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости.

1. Челночный бег с касанием рукой линий площадок.
2. Имитация игровых действий по всей длине площадки.
4. Имитация нападающих действий.
5. Имитация защитных действий.
6. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
7. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).

Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями.

В качестве средств, для развития прыжковой выносливости, используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости.

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг).
2. Вертикальные интенсивные прыжки.
3. Имитация блокирования, подбора.
4. Имитация нападающего удара, бросок сверху.

Развитие специальной гибкости.

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов, укреплению сердечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).
2. Вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений.
3. Вращательные движения в коленных суставах.
4. Сед на пятки, стоя на коленях.
5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

4.2. Техническая подготовка

Техника игры – это комплекс специфичных приемов игры, необходимых для успешного решения тактических задач. Для достижения успеха в быстро меняющихся условиях игры волейболисту необходимо владеть широким арсеналом технических действий. Эффективная техника, отличаясь высоким уровнем координации, устойчивостью и экономичностью, позволяет лично спортсмену и команде в целом достигать наивысших результатов.

Стабильное выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической же особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнить изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система наиболее рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры, направление, траектория, и т.п.

Варианты техники – конечный уровень классификации, характеризующий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, определенным

образом взаимодействующих друг с другом. Такие части технического приема принято называть *фазами*.

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

В подготовительной фазе двигательные действия направлены на создание наилучших условий для выполнения данного технического приема.

В основной(*рабочей*) фазе действия направлены на реализацию смысловой(*тактической*) задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом.

Таблица 1 – Фазы технических приемов игры в волейбол

Приемы	Фазы технических приемов		
	Подготовительная	Основная	Заключительная
Подача	1.Подбрасывание мяча 2.Возможное перемещение 3.Замах	Ударное движение	1.Опускание рук 2.Переход к другим игровым действиям
Передача	1.Перемещение к месту встречи с мячом 2. Вынос рук	Встречное ударное движение	1.Опускание рук 2.Переход к другим игровым действиям
Нападающий удар	1.Перемещение к месту встречи с мячом: а) разбег б) выпрыгивание 2.Замах	Ударное движение	1.Приземление 2.Опускание рук 3.Переход к другим игровым действиям
Прием мяча	1.Перемещение к месту встречи с мячом 2. Вынос рук	Встречное движение к мячу	1. Опускание рук 2.Переход к другим игровым действиям
Блокирование	1.Перемещение к месту встречи с мячом: а) разбег б) прыжок 2. Вынос рук	Встречное движение к мячу	1.Снижение и приземление 2. Опускание рук 3. Переход к другим игровым действиям

Заключительная фаза обеспечивает завершение технического приема и активный переход к новым игровым действиям.

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры, служащими средством ведения спортивной борьбы на площадке и обеспечивающие надежность игровых действий волейболистов. Техническую подготовку необходимо рассматривать в тесной связи с физической подготовкой. Чем выше уровень физической подготовленности, тем более успешным будет техническое обучение и совершенствование.

Основными задачами технической подготовки являются:

- расширение запаса разнообразных двигательных умений и навыков, позволяющих быстрее овладевать новыми движениями;
- овладение наиболее рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних мышечных напряжений);
- улучшение деталей техники за счет выявления и устранения причин появления ошибок;
- совершенствование техники за счет изменения формы движений, создания определенных трудностей при выполнении технических приемов;
- совершенствование техники игры в игровых и соревновательных условиях.

К средствам технической подготовки волейболиста относятся в первую очередь *физические упражнения*, а также *гигиенические факторы* и *естественные силы природы*. Физические упражнения многообразны и их выбор определяется задачами, которые необходимо решать в процессе учебно-тренировочных занятий.

Необходимо отметить, что эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. Именно по этой причине основное внимание при обучении навыкам игры в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку.

Стойки, перемещения, исходные положения.

Стойкой в волейболе называется положение игрока, наиболее удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение при выполнении технического приема.

Основная стойка — ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20–30 см друг от друга, общий центр тяжести (ОЦТ) игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленных суставах. Туловище несколько наклонено, согнутые в локтях руки вынесены вперед (рис.1).



Рисунок 1 – Основная стойка

Высота стойки определяется величиной угла сгибания ног в коленных суставах, поэтому различают высокую, среднюю и низкую стойки (рис. 2).



Рисунок 2 – Высокая, средняя, низкая стойки

В зависимости от предстоящих игровых действий волейболист занимает специфическую стойку, рациональную именно для определенного технического приема. Например, стойка, предшествующая нападающему удару (рис. 2), значительно отличается от стойки, применяемой при выборе места для приема подачи или нападающего удара (рис. 3), а также от стойки игрока, готовящегося к блокированию (рис. 4).



Рисунок 3 – Стойка нападающего



Рисунок 4 – Стойка защитника



Рисунок 5 – Стойка блокирующего

Стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается переносом веса на переднюю часть стопы, сгибанием ног в суставах и незначительным наклоном туловища вперед. При этом предплечья согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, действиях своих партнеров и игроков команды противника. Находясь в игровой стойке, волейболист незначительно перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую. Данная особенность способствует более быстрому включению мышечного аппарата при необходимости передвижения по площадке к месту встречи с мячом.

Перемещения (способы передвижений) в игре необходимы при выборе места для выполнения атакующих или защитных действий. Для перемещений волейболиста характерны быстрые и предельно быстрые ускорения, завершающиеся мгновенной остановкой, падением, перекатом (прием нападающего удара, подачи), иногда оптимальным ускорением (выполнение нападающего удара, блокирования).

Особенности перемещений обусловлены характером выполнения предстоящих игровых действий. Однако все способы объединяет *плавность и мягкость* выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

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

Ходьба — передвижение игрока пригибным шагом. В отличие от обычного шага нога выносится вперед слегка согнутой в коленном суставе. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ (общий центр тяжести) и быстро принимать исходные положения. Кроме пригибного применяются приставной и окрестный шаги.

Бег в волейболе характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость передвижений на незначительных расстояниях. Последний беговой шаг по длине является наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги. Это позволяет быстро выполнять остановки после перемещений или резко менять их направление.

Скачок — широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Передвижение, заканчивающееся скачком, позволяет быстрее выполнить остановку для последующего выполнения технического приема.

Перемещение скачком для выполнения нападающего удара показано на рисунке 6, способы перемещения (приставным и обычным шагом) при блокировании изображены на рисунках 7,8.

Перемещение игрока вперед для выполнения передачи мяча изображено на рисунке 9, а перемещение назад на рисунке 10. Перемещение приставным шагом к мячу, летящему в стороне от игрока на рисунке 11.

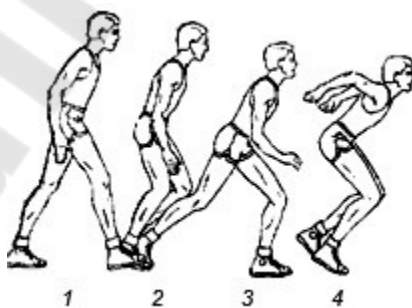


Рисунок 6 – Перемещение скачком

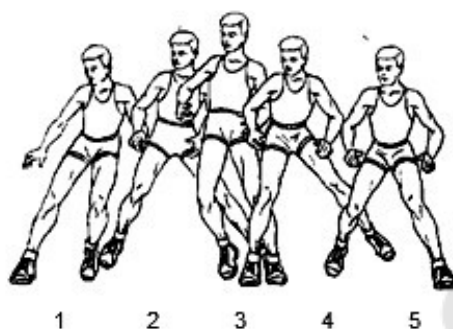


Рисунок 7 – Перемещение приставным шагом

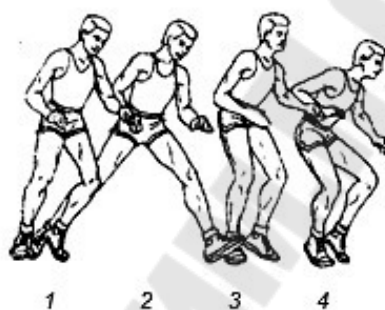


Рисунок 8 – Перемещение обычным шагом

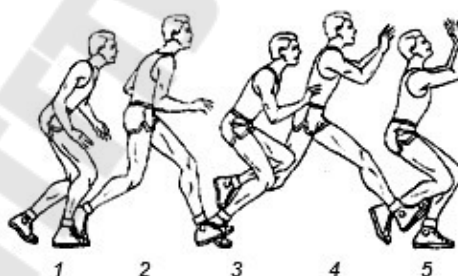


Рисунок 9 – Перемещение к мячу вперед



Рисунок 10 – Перемещение к мячу назад

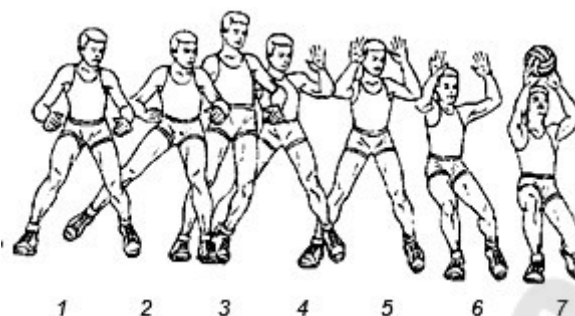


Рисунок 11 – Перемещение к мячу в сторону

Общим для всех перемещений в волейболе является *стопорящее* движение, которое позволяет волейболисту быстро остановиться, занять устойчивое положение для выполнения технического приема или продолжить движение в другом направлении.

Исходное положение — поза игрока, наиболее удобная для выполнения того или иного двигательного действия. Волейболист принимает его после перемещения к мячу или сразу же из игровой стойки. Отличительной чертой исходного положения является готовность опорно-двигательного аппарата к выполнению конкретного технического действия.

Исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема и необходимо перед верхней (рис. 12) и нижней (рис.13) передачами, перед блокированием (рис.14) и нападающим ударом (рис.15).

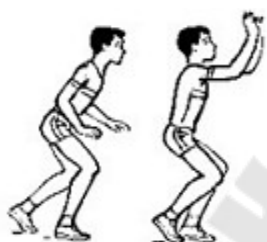


Рисунок 12 – Исходное положение перед верхней подачей

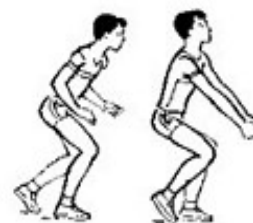


Рисунок 13 – Исходное положение перед нижней подачей

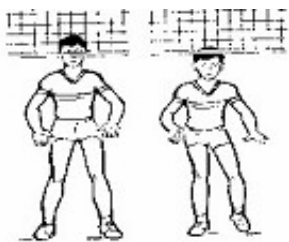


Рисунок 14 – Исходное положение перед блокированием



Рисунок 15 – Исходное положение перед нападающим ударом

Исходные положения характеризуются некоторой статичностью. При этом ноги в большей или меньшей степени сгибаются в коленных и голеностопных суставах, руки готовятся к контакту с мячом или другим действиям. Мышцы туловища и рук волейболиста расслаблены, взгляд сконцентрирован на мяче. Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется десятными долями секунды, но при этом именно от этого элемента техники во многом зависит качество и результативность выполнения технического приема.

Передача мяча сверху.

Передача мяча сверху(*верхняя передача*) — это основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста. От того, насколько умело овладеют занимающиеся этим техническим приемом, во многом зависит успех дальнейшего обучения.

Верхняя передача (при тактической реализации как **вторая передача**) — технический прием, используя который мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Игровое действие при выполнении верхней передачи включает:

- прием мяча (задача — оставить мяч в игре);
- передача мяча (задача — направить мяч в определенное место или определенному партнеру).

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

Существует два основных способа выполнения передачи:

- двумя руками сверху;
- одной рукой сверху.

Кроме основных для решения технико-тактических задач в практике волейбола применяются и другие разновидности верхней передачи.

Передача двумя руками сверху. Находясь в исходном положении, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх. Локти направлены вперед — в стороны, полусогнутые ноги на ширине плеч, правая (левая) несколько впереди, опора на впереди стоящую ногу, туловище слегка наклонено вперед (рис.16).



Рисунок 16 – Исходное положение пасующего

К предполагаемому месту встречи с мячом перемещаются шагом или бегом, при этом важны быстрый старт, активное наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенная остановка для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг — стопорящий, стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, что поможет точнее адресовать мяч при передаче. В подготовительной фазе ноги согнуты (угол в коленном суставе не менее 90°), руки подняты вверх, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют «треугольник», через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный «ковш» (рис. 17).



Рисунок 17 – Положение кистей рук в форме «ковша»

При приближении мяча встречное движение начинают ноги, разгибаясь в коленях. Контакт кистей рук с мячом осуществляется вверху над головой. Ударное движение по мячу характеризуется *амортизацией*. При этом большие пальцы рук принимают на себя основную нагрузку, указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, безымянные с мизинцем

удерживают мяч в боковой плоскости. Разгибаясь в локтевых суставах, руки задают направление полету мяча. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения ноги разгибают быстро и энергично, руки — относительно медленно (рис. 18).

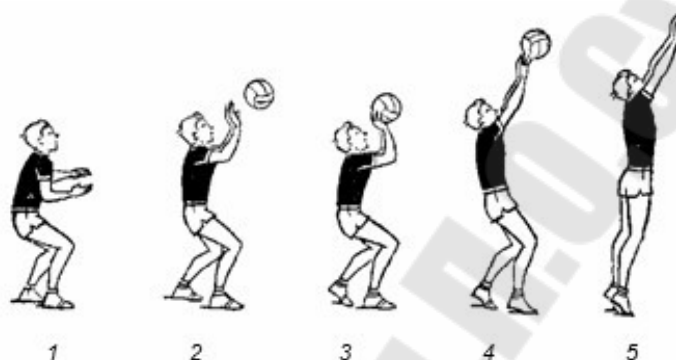


Рисунок 18 – Передача двумя руками сверху

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти *пронируются* (локти разводятся наружу).

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления. В этом положении, после сопровождающего движения, следует зафиксироваться.

Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача в прыжке выполняется в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе (смотреть далее). Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется более активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног (рис. 19).

Такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.

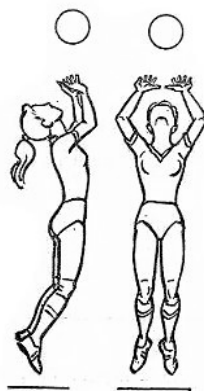


Рисунок 19 – Передача двумя руками сверху в прыжке

Передача одной рукой сверху. Данный способ передачи выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси (ближе к голове). Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму «рюмки», направленной навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу выполняется толчкообразным, резким движением без сопровождения (рис. 20).

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

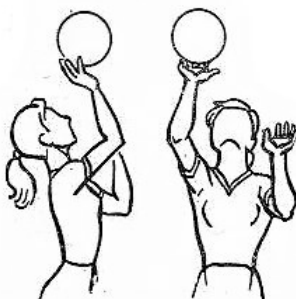


Рисунок 20 – Передача одной рукой сверху

Классификация передач по скорости полета мяча: медленные (до 10 м/с); ускоренные (до 16 м/с); скоростные (более 16 м/с). Особенности техники выполнения медленных передач:

- своевременный и точный выход под мяч;
- активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук;
- активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

Особенности техники выполнения ускоренных и скоростных передач:

- в исходном положении более высокая стойка (угол в коленных суставах около 140°);
- кисти рук расположены ниже, чем при обычной передаче;
- ударное движение выполняют быстрым, активным движением рук;
- ноги и руки выпрямляются одновременно;
- отсутствие сопровождающего движения (менее точные передачи).

Для выполнения наиболее точных передач используют все варианты *медленных передач*, выполняемых способом сверху двумя руками. Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

Классификация передач по направлению полета мяча: передача вперед (рассмотрена выше); передача назад (за голову). Особенности техники выполнения передачи за голову:

- в исходном положении одна нога (обычно левая) впереди другой;
- кисти находятся над головой (над проекцией ОЦТ);
- более выраженное разгибание в грудном и поясничном отделах позвоночника;
- руки полностью разгибаются в локтях строго вверх, угол вылета передачи задается величиной разгибания туловища (рис. 21).

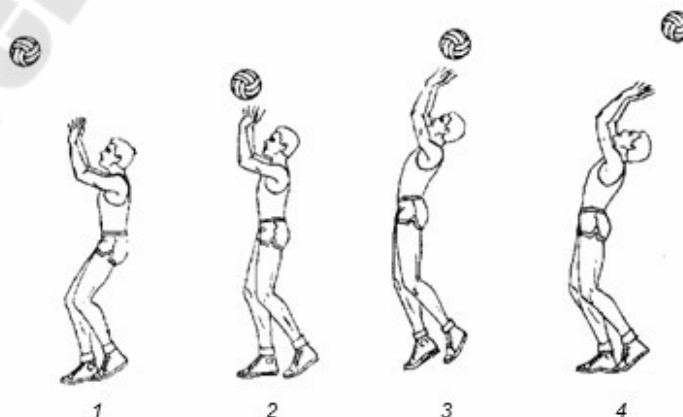


Рисунок 21 – Передачи мяча за голову

Классификация передач по длине полета мяча: длинные; короткие; укороченные/

Особенности техники выполнения длинной передачи:

- кисти в исходном положении располагаются несколько ниже (большие пальцы примерно на уровне носа игрока);
- при выполнении ударного движения скорость разгибания ног остается высокой;
- более энергичное и быстрое разгибание рук;

Техника выполнения короткой (укороченной) передачи описана выше (скоростные передачи), особенностью является угол вылета мяча — $75 \pm 3^\circ$.

Классификация передач по высоте полета мяча: высокие (выше 2 м); средние (1–2 м); низкие (до 1 м).

Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в исходном положении. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься и активнее выполнить встречное движение.

Прием мяча.

Прием мяча — основной способ противодействия подачам и атакующим ударам соперника (основной технический прием защитных действий), от которого зависит дальнейшее развитие игрового эпизода. Ошибки, допущенные при его выполнении, приводят к потере очка или затруднениям в организации атакующих действий.

Техника *первых приемов* при большой скорости и сложной траектории полета мяча имеет назначение непосредственно *приема*, а при незначительной скорости полета мяча и несложной траектории выступает и в качестве *передачи*. В игровых эпизодах решение этих тактических задач зачастую объединяется.

Техника приема мяча. В основной стойке волейболиста взгляд направлен на подающего (атакующего) игрока, левая (правая) нога выдвинута несколько вперед. Определив по подготовительным действиям способ подачи (нападающего удара), направление, траекторию и скорость полета мяча, необходимо быстро переместиться и принять исходное положение в зависимости от избранного способа приема (рис. 22).

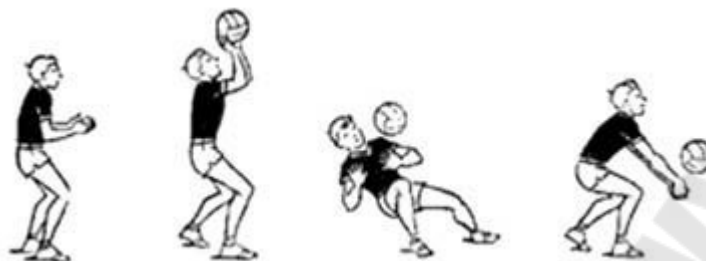


Рисунок 22 – Способы приема мяча

При **приеме мяча двумя руками сверху** игрок находится в более низком исходном положении, чем при обычной передаче (сгибание ног и туловища увеличивается). Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечья опускаются несколько ниже. Такое расположение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча. Мышцы рук напряжены несколько больше, чем при обычной передаче, двуглавая мышца плеча и общий сгибатель и разгибатель кисти и пальцев напряжены более других мышц руки.

Во встречном движении рук к мячу происходит последовательное разгибание ног и рук, повышение ОЦТ с постепенным отклонением туловища назад. Скорость движения рук увеличивается в результате разгибания туловища в тазобедренных, а ног в коленных и голеностопных суставах.

Несмотря на более активное разгибание рук, лучезапястный сустав и кисть смещаются в пространстве не вперед-вверх навстречу мячу, а вверх, что свидетельствует о полном отсутствии встречного движения. Тыльное сгибание кисти и пальцев менее выражено. Мышцы предплечья и кисти имеют более высокую степень напряжения при соприкосновении рук с мячом, чем при обычной передаче. Сообщение мячу нового поступательного движения после амортизации осуществляется кратковременным движением кисти и пальцев (рис.23).

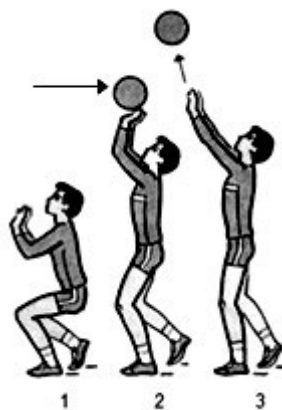


Рисунок 23 – Прием мяча двумя руками сверху

При высокой скорости полета мяча, а также при планирующей подаче ноги сгибаются сильнее, туловище отклоняется назад (ОЦТ тела выходит за опору) и, выполнив прием-передачу, приседая, игрок перекачивается на спину (рис.24).

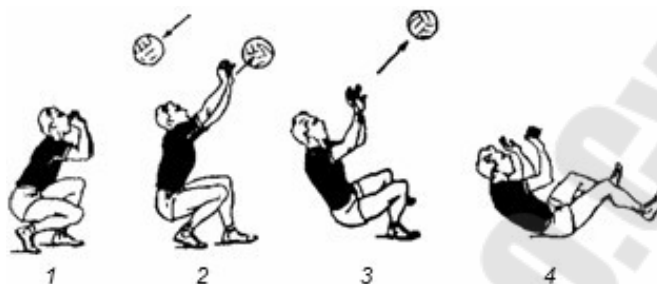


Рисунок 24 – Прием с перекатом на спину

Прием мяча двумя руками снизу — является основным техническим приемом защитных действий при приеме подачи и атакующих ударов, при страховке, перебивании через сетку мячей, летящих далеко за пределами площадки. Учитывая широкий диапазон использования данного технического элемента во время игры, существуют несколько его разновидностей. На особенности техники выполнения приема мяча снизу оказывают влияние два фактора: встречная скорость полета мяча; высота и направление его траектории по отношению к игроку.

Поэтому необходимо дифференцированно рассматривать технику приема мяча снизу, исходя из вышеперечисленных факторов.

Исходное положение — ноги, согнутые в коленных и голеностопных суставах на ширине плеч (возможно чуть шире), стопы параллельны (либо одна несколько впереди). Туловище игрока незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья *супинированны* (локти направлены вниз), кисти соединены в «замок» (рис. 25), взгляд сконцентрирован на мяче (рис. 26).

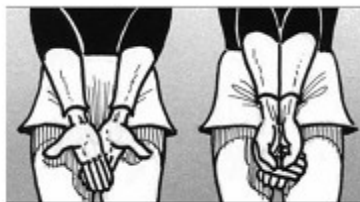


Рисунок 25 – Положение кистей

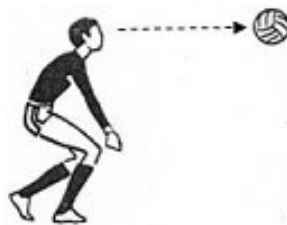


Рисунок 26 – Концентрация взгляда на мяче

Осуществляя прием, игрок перемещается туда, где мяч окажется точно перед ним. Контакт с мячом выполняется на супинированные предплечья, ближе к кистям рук ($1/3$ предплечий), при этом руки *подставляют* под мяч, а не *отбивают* его (рис.27).



Рисунок 27 – Положение рук при приеме мяча

Движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах. Сопровождающее мяч движение выполняется дальнейшим разгибанием ног и туловища, а также плавным смещением рук вперед-вверх, вслед за мячом (рис. 28).

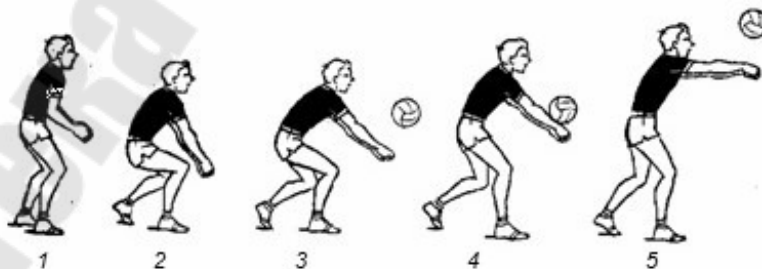


Рисунок 28 – Прием мяча снизу двумя руками

Таким образом, техника приема мяча, летящего с незначительной скоростью, состоит из плавного движения выпрямленных рук, смещающихся вперед-вверх, выпрямления туловища и активного разгибания ног, которое несколько притормаживается в момент соприкосновения рук с мячом. Затем волейболист быстро опускает руки вниз и принимает игровую стойку.

Общим для верхних и нижних приемов-передач, применяемых при незначительной скорости полета мяча (5–6 м/сек), является встречное и сопровождающее движение рук к мячу. По мере увеличения скорости полета мяча амплитуда встречного и сопровождающего движений уменьшается. При увеличении скорости полета мяча (более 9–10 м/сек) в руки, в целях амортизации, смещаются в сторону, противоположную траектории полета.

Особенности приема мяча, летящего на уровне пояса с незначительной скоростью (6,5 м/с):

- устойчивое положение средней стойки;
- плавное встречное движение выпрямленных вперед-вверх рук;
- выпрямление туловища;
- заключительное активное разгибание ног (рис. 29).

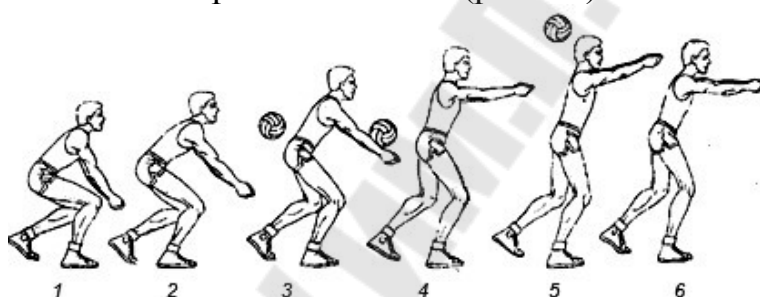


Рисунок 29 – Прием мяча, летящего на уровне пояса с незначительной скоростью

Особенности приема мяча летящего на уровне пояса с большой скоростью (18–20 м/с):

- более высокое исходное положение;
- незначительный наклон туловища вперед;
- отсутствие встречного движения руками;
- в фазе амортизации и отскока мяча от рук незначительное смещение туловища назад-вверх, ОЦТ тела выходит за площадь опоры;
- скорость движения рук минимальна (рис. 30).

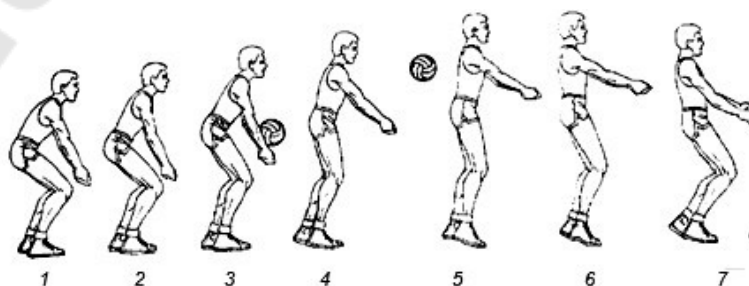


Рисунок 30 – Прием мяча, летящего на уровне пояса с большой скоростью

Особенности приема мяча, летящего ниже уровня пояса с большой скоростью (18–20 м/с):

- более низкое исходное положение;
- незначительный наклон туловища вперед;
- смещение рук вниз-назад, а затем вперед-вниз;
- в момент соприкосновения с мячом скорость движения рук приближается к нулю, туловище выпрямляется, ОЦТ продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног;
- амортизация удара, смещением рук назад-вниз (рис. 31).

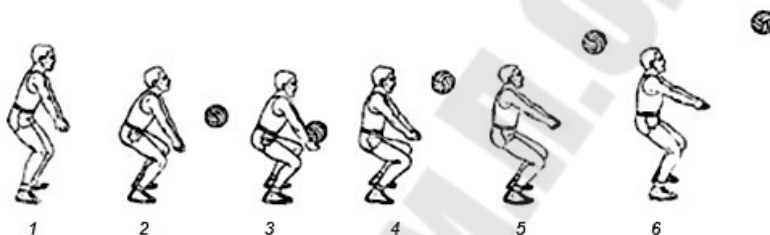


Рисунок 31 – Прием мяча, летящего ниже уровня пояса с большой скоростью

Техника приема-передачи мяча снизу двумя руками с падением-перекатом на спину значительно расширяет диапазон защитных действий волейболиста. Этот технический прием применяется, когда мяч летит далеко в стороне от игрока. Предотвращение ушибов и травм в результате динамичности движений в момент группировки и переката игрока делает его одинаково доступным как для мужчин, так и для женщин, юношей и девушек. Быстрота выполнения переката с последующим переворотом и выходом в упор лежа способствует быстрому включению волейболиста в игру. Точный отскок мяча вверх достигается симметричным расположением сведенных вместе кистей рук.

Волейболист, находясь в игровой стойке, начинает перемещение пригибным шагом. Сделав несколько небольших шагов в направлении предполагаемого контакта с мячом, он выполняет заключительный широкий шаг-выпад, одновременно туловище опускается к бедру опорной ноги, а сзади стоящая нога выпрямляется и касается внутренним сводом стопы поверхности площадки. Руки волейболиста выпрямлены (кисти соединены вместе) и вытянуты вперед-вниз в сторону приближающегося мяча (рис. 32).

В основной фазе волейболист, продолжая сгибание опорной ноги, смещает туловище за опору, отрывает от поверхности площадки сзади стоящую ногу и подбивает опускающийся мяч. После этого в заключительной фазе следует приземление на бедро-таз, перекат на спине и переворот через правое (левое) плечо с выходом в положение упора лежа. Перекат с последующим за ним

переворотом осуществляется благодаря развиваемой туловищем инерции, получаемой в результате перемещения, быстрого снижения ОЦТ, выведения его за опору и отталкивания от нее в момент приема мяча. Из положения упора лежа необходимо быстро встать в основную стойку для участия в последующих игровых эпизодах.

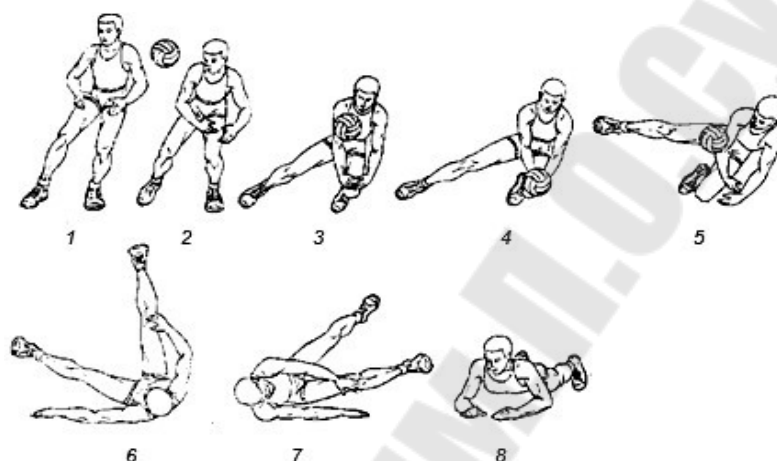


Рисунок 32 – Прием мяча снизу двумя руками с падением-перекатом на спину

Техника приема мяча снизу одной рукой с падением-перекатом на спину выполняется аналогично описанному выше способу, за исключением фазы контакта с мячом, который выполняется одной рукой (рис. 33).

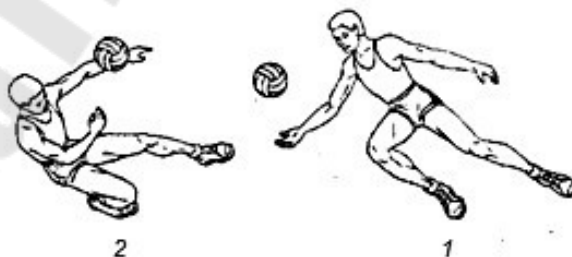


Рисунок 33 – Прием мяча снизу одной рукой с падением-перекатом на спину

С помощью данного приема еще больше увеличивается обороняемый сектор площадки.

Техника приема мяча снизу одной (двумя) руками с опорой на руки и падением-перекатом на грудь-живот также имеет большое значение для успешной игры в защите. Применение данного приема является совершенно необходимым в том случае, когда мяч неожиданно изменяет свою траекторию или летит далеко от игрока. При этом умение использовать прием мяча с падением

значительно повышает игровую активность и еще более расширяет диапазон защитных действий на площадке.

Широко применяется этот прием среди мужчин-волейболистов, и учитывая анатомо-физиологические особенности женского организма, противопоказан женщинам-волейболистам.

Структура приема мяча снизу одной (двумя) руками с опорой на руки и падением-перекатом на грудь-живот состоит из следующих фаз.

1. Передвижение по площадке с заключительным шагом выпадом.
2. Отталкивание от опоры.
3. Безопорная фаза с приемом мяча и приземление с опорой на руки.
4. Падение-перекат на грудь — живот (рис. 34).

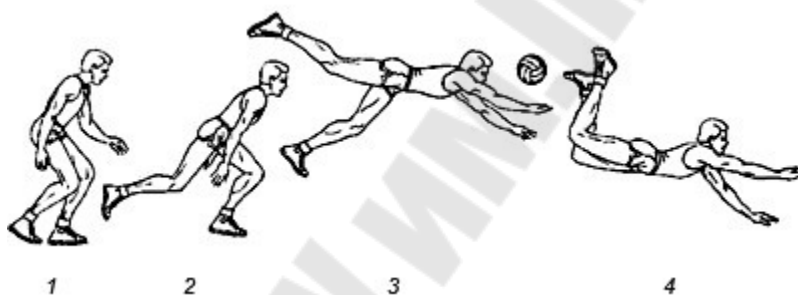


Рисунок 34 – Фазы приема мяча снизу одной (двумя) руками с опорой на руки и падением-перекатом на грудь-живот

Выполняя последний шаг передвижения, игрок постепенно выпрямляет правую ногу и переносит вес туловища на выставленную вперед и согнутую в коленном суставе левую. При этом наклон туловища вперед значительно увеличивается. Руки игрока опущены вниз и отведены несколько назад для предстоящего махового движения. В фазе отталкивания левая нога почти выпрямлена в коленном суставе и соприкасается с площадкой лишь носком стопы, завершающим толчковое движение. В результате этих движений туловище смещается за опору, руки выносятся вперед и готовятся к приему мяча. Бедро правой ноги, согнутой в коленном суставе, расположено горизонтально к поверхности площадки (рис. 35).

В безопорной фазе левая нога, оттолкнувшись от опоры, смещается вверх-назад, приближаясь к правой. Туловище игрока перемещается в пространстве вперед-вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается.

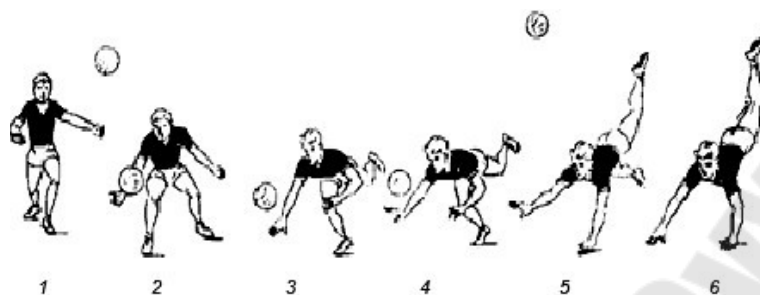


Рисунок 35 – Прием мяча с перекатом на грудь-живот

Контакт с мячом производится либо напряженной вогнутой частью ладони, тыльной стороной, либо кулаком. Смещение правой руки вверх противоположно движению левой, которая смещается вниз для опоры о поверхность площадки.

После контакта с мячом игрок продолжает находиться в безопорном положении. ОЦТ волейболиста смещается вперед-вниз по касательной к поверхности площадки, правая рука опускается, готовясь к приземлению. В результате мягкого сгибания рук в локтевых суставах туловище, прогибаясь в поясничной части позвоночника, опускается до соприкосновения груди и живота с площадкой. Фаза приземления сопровождается скольжением туловища по площадке. Для предотвращения травмы подбородка голова отклоняется вверхназад.

Подача мяча.

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Кроме того, подача может стать эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Если у новичков подача является лишь средством введения мяча в игру, то для спортсменов высокой квалификации она служит способом атаки.

Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей.

Структура подачи:

- подбрасывание мяча;
- замах;
- ударное движение;
- фаза последействия (перенос веса тела на впереди стоящую ногу, сопровождающее движение за мячом, приземление).

Техника подачи. В исходном положении волейболист принимает устойчивое положение. Ноги, согнутые в коленных суставах, располагаются на ширине плеч, левая впереди. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45° , левое плечо находится впереди правого, что играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах

туловище игрока слегка наклонено вперед, при верхних — расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела волейболиста проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони, правая рука готовится к замаху (рис. 36).

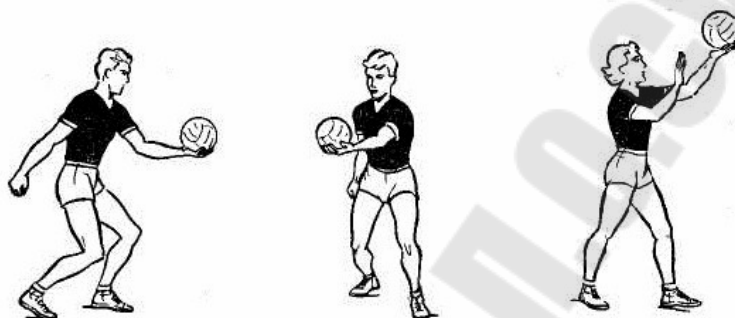


Рисунок 36 – Исходное положение при подаче

Замах осуществляется рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом отводится правое плечо, разворачиваясь наружу. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на сзади стоящую ногу — проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Затем следует небольшая пауза, связанная с полетом мяча после подбрасывания (рис. 37).



Рисунок 37 – Замах

В основной фазе выполняется *встречное ударное движение* по мячу, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включаются ноги, разгибаясь в коленных суставах, поднимая тело волейболиста вверх, несколько продвигая его вперед и совместно с движением поворота создавая начальную скорость движения бьющей руки. Затем маховым движением правая рука выводится к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносится напереди стоящую ногу — проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры (рис. 38).

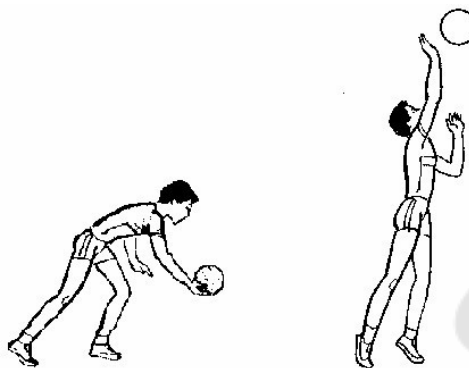


Рисунок 38 – Ударное движение

Удар по мячу наносят напряженной кистью. Пальцы обхватывают мяч и удерживают его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг (рис.39).



Рисунок 39 – Контакт с мячом

Значительная часть ошибок в технике приходится на *фазу подбрасывания мяча*, так как именно она во многом определяет последующее ударное движение.

Требования к технике подбрасывания мяча:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть ближе к вертикальной (кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре);
- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости.

Варианты сочетания подбрасывания, замаха и ударного движения:

- подбрасывание мяча — замах — ударное движение (характерны для начинающих игроков и не являются оптимальными);
- предварительный замах — подбрасывание мяча — ударное движение (характерны для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач);
- одновременное подбрасывание мяча и замах — ударное движение (сложнее в координационном отношении, но более совершенны по своей организации).

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи, ноги при этом выпрямляются. В целях контроля за

направлением полета мяча используется следующий прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть ударной руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию.

В заключительной фазе выполняется опускание рук, шаг на площадку, приземление (в зависимости от способа подачи).

Техника нижней прямой подачи. Исходное положение — лицом к сетке, ноги согнутые в коленных суставах на ширине плеч, левая стопа впереди (для правши), мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, взгляд направлен на противоположную площадку. Правая рука отводится для замаха назад, тяжесть тела переносит на сзади стоящую ногу, взгляд переводится на мяч. Движением левой руки вверх мяч подбрасывается на 0,4–0,6 м. Удар по мячу осуществляется маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне бедра и наносится по мячу снизу-сзади (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище несколько разворачивается влево (рис. 40).



Рисунок 40 – Нижняя прямая подача

Техника нижней боковой подачи. Исходное положение — левым боком к сетке (правши), ноги согнутые в коленных суставах на ширине плеч, левая стопа впереди, мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, взгляд направлен на противоположную площадку. Замах осуществляется в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45° , правое плечо при этом отводится назад и опускается.

Удар по мячу наносится ниже оси плечевого сустава маховым движением правой руки сзади-вправо-вперед на уровне пояса кистью снизу-сбоку. После удара осуществляется сопровождающее движение, рука вытягивается в направлении подачи и фиксируется ее в таком положении (рис. 41).

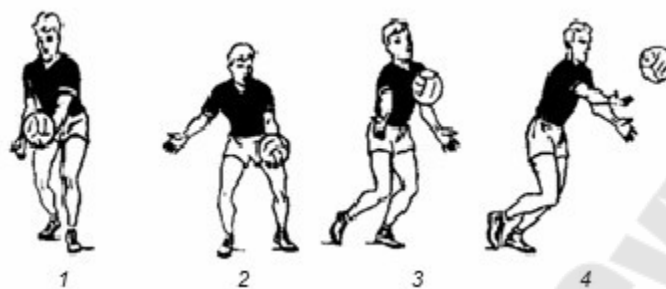


Рисунок 41 – Нижняя боковая подача

Техника верхней прямой подачи. Исходное положение — лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правая рука игрока отводится для замаха назад за голову (угол сгибания в локтевом суставе должен быть не менее 90°), локоть направлен в сторону-вверх, вес тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается, мяч на ладони левой руки, взгляд переводится на мяч. Движением левой руки вверх мяч подбрасывается перед собой на 0,6–0,8 м выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу, туловище незначительно сгибается. Выпрямляя руку (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), производится удар по мячу, после удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз, туловище сгибается и разворачивается влево. Удар выполняется сзади-снизу, чтобы мяч двигался вперед-вверх (рис. 42).

Техника верхней боковой подачи. Исходное положение — то же, что и в нижней боковой подаче. Мяч набрасывается на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой (немного впереди). Бьющая (правая) рука выполняет замах вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. Удар по мячу наносится выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. В ударном движении правая рука махом выносится по дуге сзади-вверх, при этом правое плечо поднимается, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперед, удар выполняется кистью несколько впереди сзади снизу так, чтобы мяч двигался вперед-вверх (рис. 43).

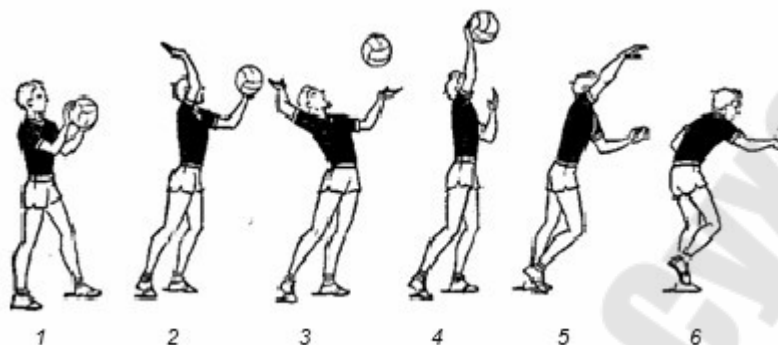


Рисунок 42 – Верхняя прямая подача

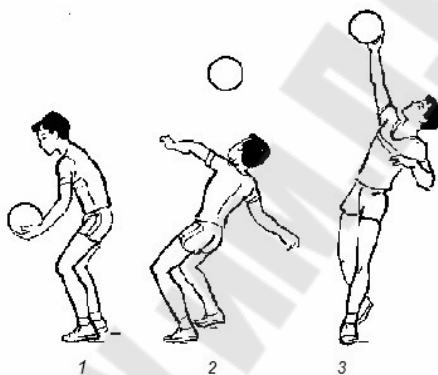


Рисунок 43 – Верхняя боковая подача

Техника верхней прямой подачи в прыжке с разбега. В исходном положении игрок находится в 3–5 м от лицевой линии в основной стойке, мяч удерживается двумя руками чуть ниже пояса. Подбросив мяч вверх-вперед на высоту 3–5 м, выполняется разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе, при этом разбег может быть одношажным или двухшажным. Удар по мячу в фазе взлета наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (аналогично ударному движению в нападающем ударе). После удара выполняется приземление на согнутые ноги (рис. 44).

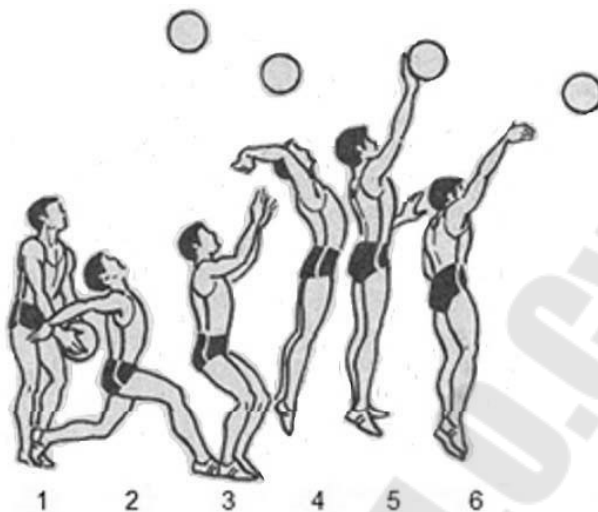


Рисунок 44 – Подача в прыжке

Особенности техники подач с тактической направленностью (на примере верхней прямой подачи.)

Несильная, укороченная подача:

- небольшая высота подбрасывания мяча (30–40 см);
- укороченная амплитуда замаха, предварительный замах;
- незначительное сгибание правой, опорной ноги;
- небольшое отклонение туловища назад;
- ударное движение производится главным образом за счет движения правой руки, без активного участия туловища и ног;
- сопровождающее движение руки за мячом почти отсутствует, туловище остается в вертикальном положении.

Точная (целенаправленная) подача:

- укороченная амплитуда замаха, предварительный замах;
- небольшое отклонение туловища назад;
- увеличение длины пути руки при переносе веса тела в ударном движении;
- направляющая работа кистью (кисть во время удара занимает постоянное положение);

• сопровождающее движение кистью за мячом. *Силовая, скоростная подача:*

- высота подбрасывания мяча до 1–1,5 м;
- увеличение амплитудных показателей замаха;
- активное ударное движение по мячу, вкладывание в удар массы туловища, с последовательным включением основных групп мышц;
- постепенное и плавное наращивание скорости движения руки, к моменту удара скорость максимальная;
- кисть и предплечье обгоняют плечо в послеударном движении (как при нападающем ударе);

- удар осуществляется внутренней частью плотно сжатой ладони, которая накрывает мяч несколько сверху;
- после удара туловище и рука (в результате больших усилий) по инерции смещаются вперед-вниз. *Планирующая подача:*
 - небольшая высота подбрасывания мяча без вращения (30–40 см);
 - незначительная амплитуда замаха (для обеспечения точного попадания);
 - ударное движение быстрое, плоской и напряженной кистью;
 - отсутствие сопровождающего движения (в момент удара движение руки резко тормозится), минимальный по времени контакт кисти с мячом;
 - взгляд концентрируется на мяче.

Нападающий удар.

Нападающий удар — технический прием, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. В современном волейболе данный технический элемент является основным средством нападения, позволяющим выиграть очко и право на подачу.

Нападающий удар в волейболе является наиболее сложным по структуре техническим элементом. Кроме того для его выполнения необходимо обладать высоким уровнем физической подготовленности, а также уметь совмещать ряд сложных по смысловой и двигательной задачам действий: *разбег, выбор места отталкивания, выпрыгивание с замахом для удара по летящему мячу в наивысшей точке прыжка, приземление*. Все эти действия проводятся в пределах 1–3 сек, зачастую условия выполнения нападающего удара меняются (несвоевременный выход связующего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), поэтому полноценное овладение этим техническим приемом занимает длительное время.

Требования для овладения техникой нападающего удара:

- быстрая реакция;
- высокая скорость перемещений;
- высокий прыжок;
- высокий уровень координации движений.

Основной и наиболее распространенный способ выполнения нападающего удара — **прямой нападающий удар «по ходу»**, при котором направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком.

Определив возможное направление и скорость полета мяча, волейболист, постепенно ускоряясь, перемещается к месту отталкивания. Во время последнего шага разбега руки отводятся вниз-назад, далее следует наскок на выставленную вперед правую ногу и, приставляя левую, приземление на параллельно поставленные стопы. Маховым движением рук вперед-вверх и разгибанием ног выполняется выпрыгивание. Левая рука после махового движения задерживается на уровне плеч, правая осуществляя замах, сгибается в локтевом суставе, локоть

отводится назад, туловище прогибается, ноги сгибаются в коленных суставах. Кисть не должна заноситься за голову, а быть над плечом. Удар по мячу осуществляется последовательным сгибанием туловища и разгибанием правой руки, левая рука опускается вниз, ноги разгибаются. Во время ударного движения рука полностью выпрямляется вверх-вперед, сопровождая мяч, расслабленная кисть накладывается сзади-сверху и опускается вниз. Волейболист приземляется на полусогнутые ноги (рис. 45).

Структура нападающего удара:

- разбег;
- отталкивание;

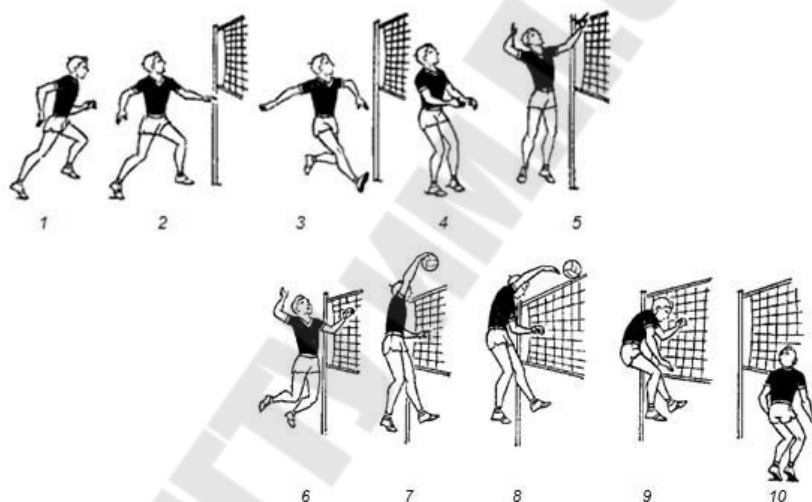


Рисунок 45 – Прямой нападающий удар

Начало разбега зависит от расположения нападающего и связующего игроков, а также от траектории и скорости полета мяча. Ориентировочно обусловлено: если передача выполнена по средней траектории, то при расстоянии между игроками 3–5 м выходить к мячу следует в момент передачи, если расстояние 2–3 м — до передачи, 6–8 метров — после передачи (рис. 46).

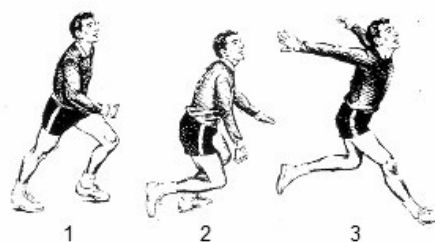


Рисунок 46 – Выход к мячу

Волейболист корректирует свои действия по отношению к летящему мячу, как при разбеге, так и при отталкивании: при высокой траектории передачи — в начале разбега, при короткой и «прострельной» передаче — в конце.

Ритм разбега также зависит от скорости и траектории полета мяча во время второй передачи. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) нападающий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или один шаг, то при укороченных передачах за тот же отрезок времени волейболист кроме этого корректирует скорость своего перемещения. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста (рис. 47).



Рисунок 47 – Напрыгивание

Зависимость скорости разбега и прыжка от качества передач еще в большей мере проявляется при выполнении нападающего удара с коротких и прострельных передач. Отталкивание от опоры в этих случаях совпадает с моментом касания рук связующего игрока с мячом. Исключение составляет нападающий удар по мячу, находящемуся на восходящей ветви траектории полета, когда отталкивание опережает начало второй передачи.

При напрыгивании стопу выставленной вперед ноги ставят с пятки (*стопорящий шаг*), что позволяет увеличить высоту прыжка и препятствует чрезмерному продвижению вперед после толчка, при этом перед отталкиванием стопы расположены параллельно.

От быстроты и согласованности выполнения движений при напрыгивании (мах руками вниз-назад, приставление левой (правой) ноги, мах руками вперед-вверх с одновременным отталкиванием от опоры) зависит высота прыжка, создающая предпосылки для успешного выполнения нападающего удара (рис. 48).

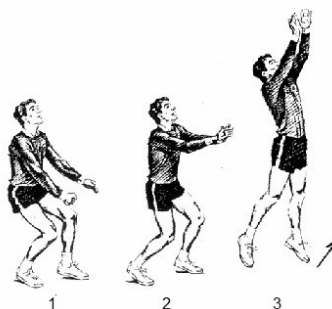


Рисунок 48 – Выполнение нападающего удара

Техника контакта с мячом состоит из двух микрофаз — замах и ударное движение.

Замах выполняется сразу после отталкивания от опоры. В это время левая рука, незначительно сгибаясь в локтевом суставе, отводится вниз, а правая движется вверх. При дальнейшем поднимании ОЦТ игрока вверх правое плечо отводится назад, ноги сгибаются в коленных суставах, а туловище прогибается в поясничной части позвоночника (рис. 49).



Рисунок 49 – Замах

Все эти движения создают необходимые условия для натяжения больших мышечных групп груди и живота, мощное сокращение которых способствует значительной концентрации усилий в момент *удара по мячу*. Положение игрока перед ударом иногда называют положением «натянутого лука», мышцы туловища волейболиста в этот момент безупрочной фазы имеют большие потенциальные возможности для энергичного сокращения при ударе по мячу.

Удар по мячу осуществляется за счет быстрого и последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Такая структура движений особенно необходима при ударах по мячу, летящему над сеткой (рис. 50).

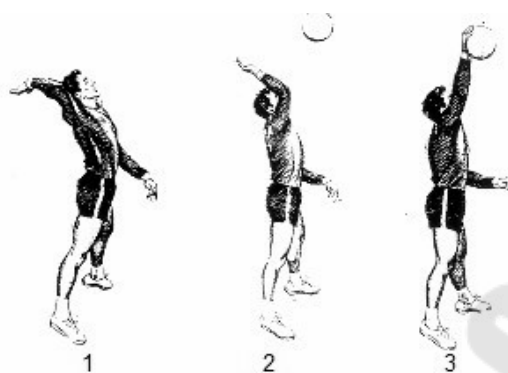


Рисунок 50 – Ударное движение

При ударах по мячу, находящемуся далеко от сетки, сила удара увеличивается за счет большой амплитуды ударного движения и «жесткости» соприкосновения руки с мячом. Увеличение амплитуды обеспечивается более значительным сгибанием руки в локтевом суставе при замахе, а жесткость соприкосновения руки с мячом — напряжением пястной и запястной частей кисти.

Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Современными исследованиями установлено, что наибольшая точность полета мяча при нападающем ударе, достигается при угле $160\text{--}170^\circ$ между рукой и туловищем, то есть когда мяч несколько впереди игрока.

Высота прыжка в значительной степени обусловлена «взрывным» характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы будет максимальной.

Существенное значение для высоты прыжка имеет положение стоп при отталкивании. Наиболее рациональным является естественное для игрока параллельное положение стоп или небольшой разворот наружу. Незначительный поворот стоп носками вовнутрь не оказывает существенного влияния на высоту прыжка у опытных спортсменов благодаря большой помехоустойчивости техники. Однако у волейболистов более низкой квалификации такое положение стоп понижает высоту прыжка в среднем на 2–3 см.

Кроме того высота прыжка зависит и от величины угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног (менее 120°) способствует увеличению пути «разгона» ОЦТ, но уменьшает при этом мощность отталкивания. В то же время малое сгибание ног в коленных суставах ($130\text{--}140^\circ$) увеличивает мощность усилий при отталкивании, но уменьшает путь ОЦТ. Поэтому при большой силе

мышц нижних конечностей выгодно сгибать ноги в коленных суставах в пределах 100–115°. При относительно небольшой силе ног и преобладании в движениях скоростного компонента (у юных волейболистов) целесообразно выполнять прыжок с углом сгибания ног в коленных суставах 120–130°.

Если прыжок выполняется с места, целесообразно согнуть ноги в коленных суставах до 80–90°. Это объясняется тем, что в данном режиме работы (при отсутствии большой ударной нагрузки в фазе амортизации) мышцы нижних конечностей не смогут проявить максимальную силу, и поэтому для увеличения высоты прыжка следует значительно увеличить путь перемещения ОЦТ.

После удара по мячу (заключительная фаза) тело игрока по дуге опускается вперед-вниз. Волейболист приземляется в 1–1,5 м от места отталкивания на согнутые в коленных суставах ноги, туловище игрока несколько наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, находятся на уровне пояса (рис. 51).

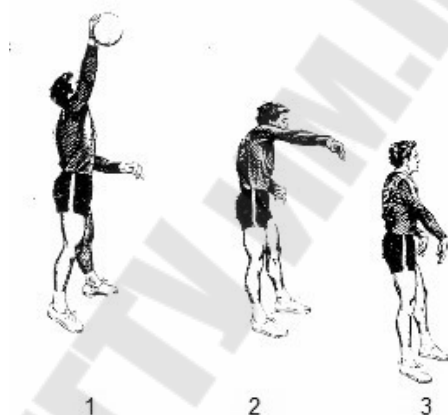


Рисунок 51 – Приземление

Особенности техники прямого нападающего удара с переводом влево.

Удар выполняется со средней (по высоте) передачи. Техника разбега и выталкивания от опоры не отличается от техники выполнения прямого нападающего удара. В фазе замаха волейболист всеми своими движениями показывает, что удар будет производиться *по ходу* разбега. В этом и заключается мастерство нападающего, то есть умение в последний момент резким движением предплечья и особенно кисти перевести мяч влево, мимо рук блокирующего. Эффективность перевода во многом зависит еще и от умения волейболиста произвести удар по мячу в наивысшей точке. При этом кисть соприкасается с правой боковой поверхностью мяча. Удар по мячу осуществляется пястной частью кисти, благодаря чему уменьшается «жесткость» удара, но увеличивается путь направляющего действия ударного движения. После удара правая (бьющая) рука смещается по дуге вниз-влево (рис. 52).

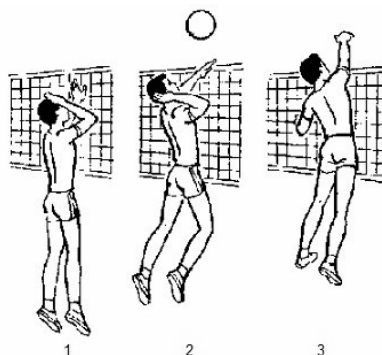


Рисунок 52 –Прямой нападающий удар с переводом влево

Особенности техники прямого нападающего удара с переводом вправо. При выполнении данного удара волейболист, отталкиваясь от опоры, поворачивает туловище влево. В фазе ударного движения разворачивая руку несколько кнаружи, резким движением кисти в этом же направлении мяч переводится вправо. Туловище при ударе подается несколько вперед и влево (в результате закручивания, полученного при отталкивании от опоры), что способствует увеличению его силы. Кисть ударяет по верхней левой стороне мяча (рис. 53).



Рисунок 53 –Прямой нападающий удар с переводом вправо

Угол перевода мяча в горизонтальной плоскости увеличивается при смещении точки приложения усилия к мячу несколько вниз. Однако такое смещение направления ударного усилия уменьшает угол атаки в вертикальной плоскости, и мяч может быть направлен за пределы поля. Поэтому техническое мастерство нападающего заключается и в умении точно произвести удар по мячу.

Особенности техники медленных (обманных) ударов. Данный технический прием используется в случаях, когда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используется *прямой медленный удар по ходу*. Все подготовительные действия выполняются, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу

осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманных ударах мимо блока используют также медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

Особенности техники бокового нападающего удара. Разбег выполняется аналогично прямому нападающему удару. Фаза отталкивания характерна тем, что стопы располагаются параллельно сетке. Левая рука волейболиста выполняет маховое движение с более широкой амплитудой, чем при прямом нападающем ударе, при этом выпрямляясь не на уровне головы, а значительно выше. Увеличение амплитуды махового движения левой руки здесь является необходимым, так как маховое движение правой руки весьма ограничено и заканчивается смещением ее до уровня пояса, то есть значительно ниже, чем при прямом нападающем ударе.

В момент прекращения смещения левой руки вперед-вверх правая рука, согнутая в локтевом суставе, выпрямляется, и отводится в сторону и несколько вниз одновременно со смещением левой руки по дуге вниз. В этом положении безопорной фазы в результате отведения правого плеча и руки, а также сгибания ног в коленных суставах мышцы передней поверхности туловища растягиваются, подготавливаясь к непосредственному контакту с мячом.

Ударное движение начинается энергичным баллистическим движением правой руки по дуге через сторону вверх с одновременным поворотом правого плеча и всего туловища вправо, а также разгибанием ног в коленных суставах. Левая рука, продолжая смещаться вниз, сгибается в локтевом суставе. В момент удара мышцы левой части туловища резко сокращаются, в результате чего создаются условия для мощного наращивания усилий в ударном движении (рис. 54).



Рисунок 54 –Боковой нападающий удар

В противоположность прямому нападающему удару, удар по мячу производится не перед собой, а над вертикальной осью туловища. Угол между

плечом и вертикальной осью туловища при этом составляет приблизительно 170°. Ладонная поверхность кисти, так же как и при других разновидностях удара, обгоняет предплечье и накрывает мяч несколько сверху.

Приемы, повышающие эффективность нападающих ударов:

- опускание подбородка (позволяет использовать эффект шейнотонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока);
- выдох во время удара (способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания).

В современном волейболе разнообразие нападающих ударов является непременным условием для организации эффективной тактической борьбы с организованным блоком противника.

Блокирование.

Блокирование (блок) — это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника. Блокирование является основным техническим приемом защитных действий. Блок, выполненный одним игроком, называется *индивидуальным*, двумя или тремя игроками — *групповым*. Их называют также одиночный, двойной и тройной.

Кроме того, блок может быть *неподвижным и подвижным* (руки, вынесенные над сеткой, перемещают вправо или влево в зависимости от направления полета мяча). Индивидуальное и групповое блокирование по характеру защитных действий разделяют на *зональное* и *ловящее*. Зональное (блокирование определенной зоны площадки) предпочтительно для команд, имеющих рослых игроков, отличающихся хорошей прыгучестью, способных обеспечить равновысокий и плотный блок. Ловящее (блокирование непосредственно мяча) применяют игроки с высокой индивидуальной техникой блокирования, и выполняется точно против направления нападающего удара.

Техника индивидуального блокирования ударов с обычных (высоких) передач. В положении готовности ноги блокирующего на ширине плеч, несколько согнутые в коленных суставах, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке, игрок следит за действиями соперников (рис. 55).

Как только определилось предполагаемое место атаки, волейболист при необходимости перемещается и принимает исходное положение — ноги сгибает до полуприседа, взгляд переводит на мяч (рис. 56).

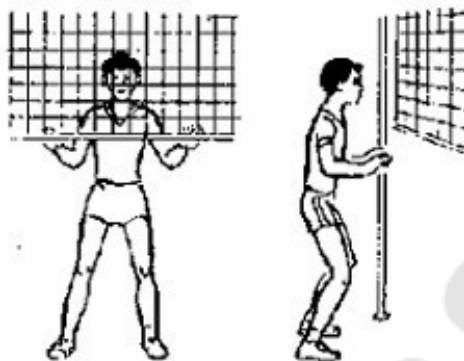


Рисунок 55 –Стойка блокирующего



Рисунок 56 –Исходное положение блокирующего

Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук, выполненным чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории), блокирующий

выпрыгивает вверх, выносит вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляя их (рис. 57). Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук разведены, кисти напряжены и расположены над сеткой (несколько перенесены на сторону соперника). Находясь в прыжке, блокирующий следит за действиями нападающего и одновременно контролирует мяч. В момент постановки блока он незначительно сгибает туловище в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены. В заключительной фазе блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги (рис. 58).



Рисунок 57 –Вынос рук



Рисунок 58 –Приземление

Структура блокирования:

- перемещение к месту блокирования;
- отталкивание;
- вынос рук к мячу;
- контакт рук с мячом;
- приземление.

Сразу после перехода мяча на сторону противника блокирующий готовится к последующим действиям (передвижению по площадке или выходу в исходное положение), внимание сконцентрировано на траекториях полета мяча и действиях игроков, выполняющих прием и вторую передачу.

Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, волейболист перемещается в зону атаки и только тогда принимает исходное положение, создавая оптимальные условия для выполнения блокирования. На расстояние до 2 м перемещаются *скачком* (рис. 59), 2–3 м — *приставными шагами* (рис. 60), более 3 м — *бегом* (рис. 61). Последний шаг выполняется как *напрыгивающий и стопорящий*, стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы. После перемещения бегом предварительно поворачиваются к сетке, а затем выполняют стопорящее движение, приставляя вторую ногу на ширине плеч.

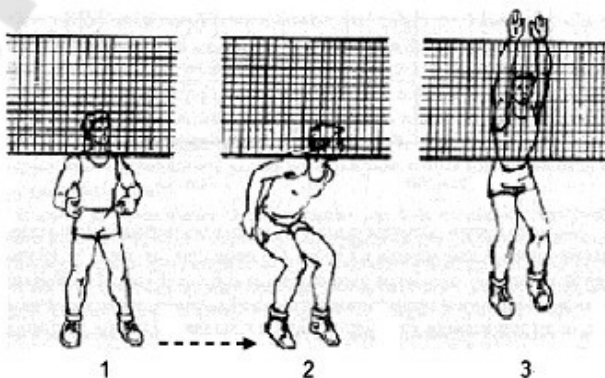


Рисунок 59 –Перемещение блокирующего скачком

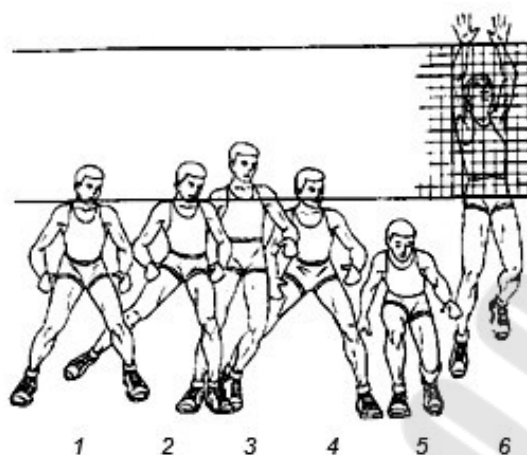


Рисунок 60 –Перемещение блокирующего приставными шагами

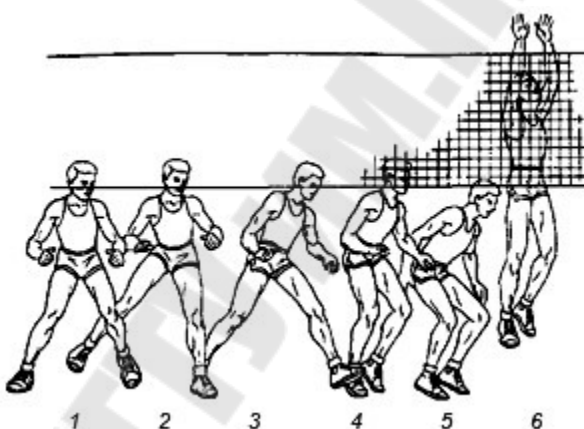


Рисунок 61 –Перемещение блокирующего бегом

Отталкивание от опоры необходимо точно соотнести по времени с действиями нападающего. Выпрыгнув преждевременно, в момент удара блокирующий будет находиться в фазе приземления, и мяч коснется только кончиков его пальцев, а выпрыгнув слишком поздно, нападающий может произвести удар до момента выноса рук блокирующего над сеткой. В данном случае необходимо оттолкнуться от опоры в момент, когда нападающий уже находится в безопорной фазе. Это объясняется тем, что путь движения ОЦТ блокирующего короче, чем нападающего. При выполнении отталкивания место выбирают таким образом, чтобы блокирующий располагался на воображаемой линии разбега нападающего игрока.

Движение во время выпрыгивания начинают руки. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук, выполненным чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории), блокирующий выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в

локтевых суставах руки, при этом необходима задержка махового движения руками в момент, когда плечо находится в горизонтальном положении.

Находясь в безопорной фазе необходимо продолжать следить за действиями нападающего и одновременно контролировать мяч. Приняв окончательное решение, руки нужно сместить в направлении предполагаемого полета мяча. Пальцы параллельно выпрямленных вверх-вперед рук разведены, кисти оптимально напряжены и расположены над сеткой (несколько перенесены на сторону соперников). При блоке у края сетки ладонь крайней руки развернута под углом для блокирования ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибаются в локтевых суставах и двигаются вперед-вверх. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед-вниз. При контакте с мячом кисти амортизируют удар и направляют его вперед-вниз, на сторону противника, туловище незначительно сгибается в тазобедренных суставах, ноги выпрямляются. В заключительной фазе волейболист поднимает кисти вверх, опускает руки так, чтобы не задеть сетку и приземляется на согнутые ноги (рис. 62).

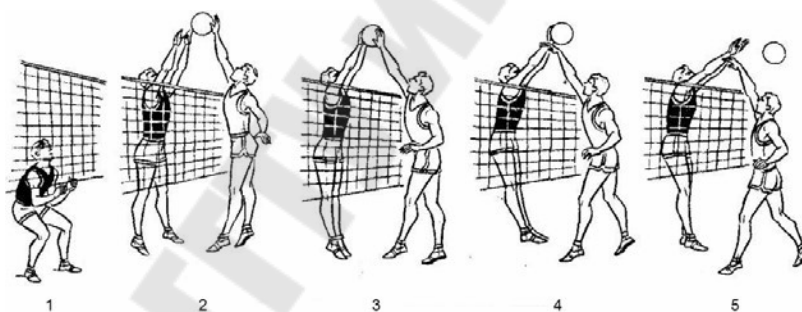


Рисунок 62 –Одиночное блокирование

Техника индивидуального блокирования ударов, выполняемых с коротких и полупрострельных передач, в своей основе является аналогичной описанной выше. Исключение составляет фаза отталкивания от опоры, которая соотносится с началом безопорной фазы нападающего игрока.

Для своевременного **блокирования нападающих ударов с передач «на взлете» мяча и прострельных передач** блокирующий должен выпрыгивать одновременно с нападающим и даже раньше.

Особенности техники блокирования высокорослых игроков в том, что имне нужно высоко выпрыгивать при блокировании и совершать для этого активное маховое движения руками при отталкивании от опоры. Поэтому в исходном положении и при перемещениях руки подняты вверх, что позволяет по кратчайшему пути выставить их над сеткой. При этом спортсмен может поставить повторный блок, быстро перемещаясь вдоль сетки в любую зону площадки.

Поэтому высокорослому волейболисту отводится место *центрального (основного)* блокирующего на передней линии.

Техники группового блокирования. Техника блокирования двумя или тремя игроками предполагает согласованность их действий. С этой целью введено понятие *основного* и *вспомогательного* блокирующих игроков.

Основной блокирующий игрок определяет, какой характер в той или иной ситуации должно носить блокирование — «*зонное*» либо «*ловящее*».

Функции вспомогательного блокирующего состоят в том, чтобы в последний момент, когда определились действия основного игрока, вплотную поднести свои руки к его рукам. В связи с этим техника выполнения движений в безопорной фазе у вспомогательного игрока несколько изменяется. Это вызвано тем, что вспомогательный блокирующий для предотвращения столкновения с основным игроком вынужден прыгать на некотором расстоянии от него и затем в безопорной фазе, вытягивая руки, подносить их к рукам партнера (рис. 63).

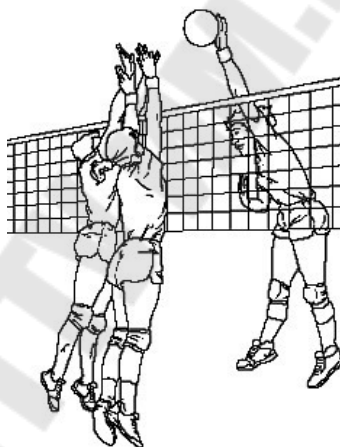


Рисунок 63 – Групповое (двойное) блокирование

Таким же образом выполняется техника блокирования третьим игроком при тройном блоке (рис. 64).

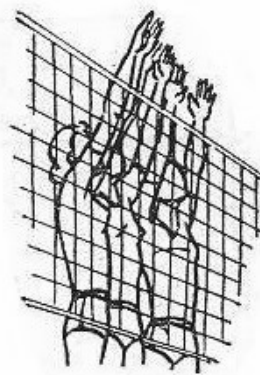


Рисунок 64 –Групповое (тройное) блокирование

Рассматривая технику движения рук, необходимо обратить внимание на то, что перенос рук через сетку дает эффект в тех случаях, когда передача для удара выполняется близко к сетке. При ударах отдаленного от сетки мяча переносить руки на сторону противника не всегда целесообразно, так как, во-первых, мяч может удариться о фаланги пальцев и травмировать их и, во-вторых, попав в тыльную часть кистей рук и, далеко и высоко отскочив, стать недосягаемым для игроков задней линии.

Поэтому техника движения рук блокирующих при ударах с отдаленных передач характеризуется тыльным сгибанием кистей в лучезапястных суставах (рис. 65).



Рисунок 65 –Сгибание кистей при блокировании



Рисунок 66 –Перенос предплечий через сетку

При ударах с близких к сетке передач переносятся не только кисти рук, но и предплечья (рис. 66). Во время ударного движения кистями рук для увеличения силы отскока выполняется встречное движение к мячу.

4.3. Тактическая подготовка

Характеристика тактики.

Под тактикой игры в волейбол понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков (комплектованием) и их расстановкой на площадке, т. е. с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

В современном волейболе различают нападающих первого и второго темпа и связующих игроков — по характеру проявления индивидуальных качественных

способностей (рост, быстрота, прыгучесть, тактическое мышление) и роли в организации атакующих действий.

Нападающий первого темпа — это игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач. Нападающий второго темпа — это универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий. Разделение нападающих «по темпу» условно, в принципе нападающие должны хорошо уметь выполнять атакующие удары в тактических комбинациях в нападении на любом месте.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция предполагает практическую реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это, как правило, спокойные и рассудительные игроки, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в ее сложных ситуациях.

С целью равномерного распределения сил в команде ее комплектуют по определенному принципу. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной составы. Наиболее оправданными признаются принципы 4+2 (четыре нападающих и два связующих) и 5+1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3+3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.

Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на группы, системы, способы и т. д.

Тактика нападения.

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

Командные тактические действия

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из

тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча.

Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4. (Условные обозначения к схемам см. рис. 67). Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих (рис. 68).

Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки: 1, 5, 6 (рис. 69).



Рисунок

67 – Условные обозначения к схемам

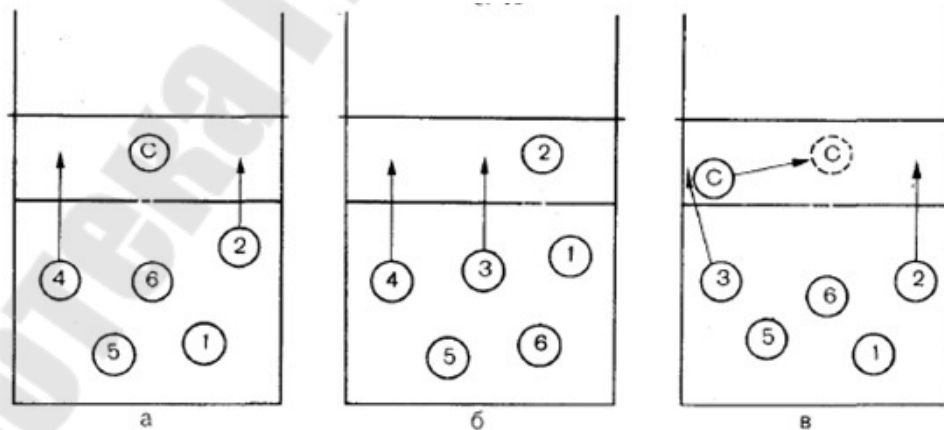


Рисунок 68 – Участие двух нападающих

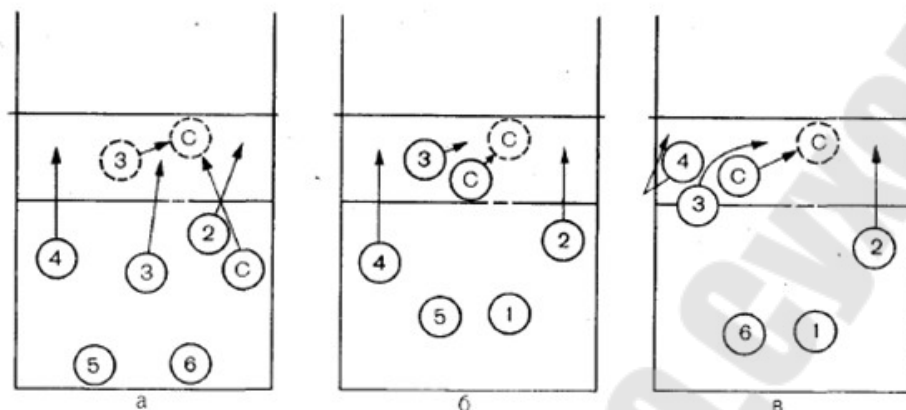


Рисунок 69 – Выход связующего игрока осуществляется с любой из тыловых зон площадки

Нападение с первой передачи или откидки — самый эффективный способ организации завершающих действий (рис. 70).

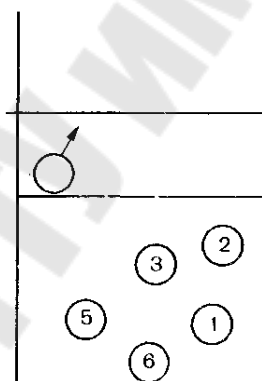


Рисунок 70 – Организация завершающих действий

Однако его применение сопряжено с большой трудностью выполнения приема-передач после сложных подач и атакующих ударов. Поэтому он применяется, как правило, в тех случаях, когда соперник завершает взаимодействия с малой вероятностью выигрыша. Откидка — это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара.

Групповые тактические действия

Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.

2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).

3. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.

4. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со окрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

1. Принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч связующему в зону 3, который передает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3 (см. рис. 68). Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлете и создать впечатление у соперника что именно он будет выполнять атакующий удар.

2. Принимающий игрок также направляет мяч к сетке связующему в зону 3. Связующий может передать мяч: а) на укороченное расстояние между зонами 4—3; б) по низкой траектории в своей зоне) по низкой траектории за голову; г) на укороченное расстояние между зонами 3—2. Во всех этих вариантах нападающие игроки будут передвигаться к сетке под определенными углами, вплоть до завершения взаимодействий в «чужой зоне». Некоторые групповые взаимодействия с изменением направления разбега нападающих получили строго определенные названия. К ним относятся «Эшелон» и «Волна».

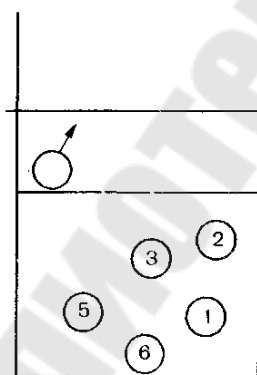


Рисунок 71

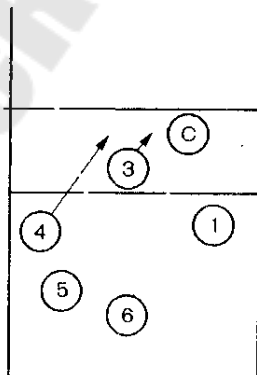


Рисунок 72

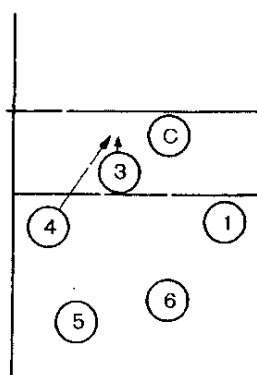


Рисунок 73

В комбинации «Волна» участвуют три игрока — связующий и нападающие зон 3 и 4 (рис. 71). Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлете), что зависит от нападающего. Передача следует игроку зоны 4, но не в зону, а между зонами 4 и 3. Имитация удара игроком зоны 3 отвлекает блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 завершать атаку без противодействия блокирующих. По договоренности между игроками длина передач может варьироваться, что в значительной степени затрудняет действия защиты.

Если прием мяча осуществляется ближе к зоне 4, возникает благоприятная ситуация для комбинации «Эшелон» (рис. 72). В этом случае действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3, но на темп позже. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если подача направлена ближе к зоне 2.

3. Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации со окрестным передвижением нападающих. Наиболее типичными из них являются: «Крест» (основной крест), «Передний крест», «Задний крест» (обратный крест). В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения — зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи (рис. 73). Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно темпом позже за спиной партнера, завершает взаимодействие атакующим ударом. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, она должна быть не выше средней, в противном случае комбинация потеряет смысл.

В комбинации «Передний крест» атакующие действия начинает игрок зоны 3 (рис. 74, а), а его партнер, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.

Суть комбинации «Задний крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2 (рис. 74, б), а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2. Данный вариант комбинации наиболее сложный, что требует соответствующей подготовки.

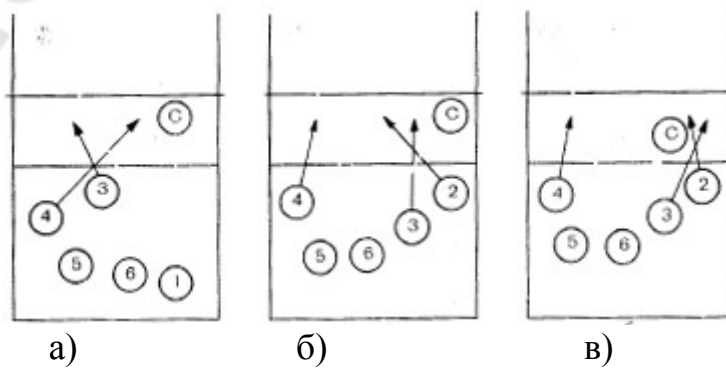


Рисунок 74

К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч приемом подач или нападающих ударов сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Как уже отмечалось, это возможно практически лишь в тех случаях, если соперник не смог завершить свои взаимодействия атакой и вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. При этом, в зависимости от действия соперника, возможны два варианта атаки: непосредственно с приема-передачи (рис. 75, а) или с откидки (рис. 75, б).

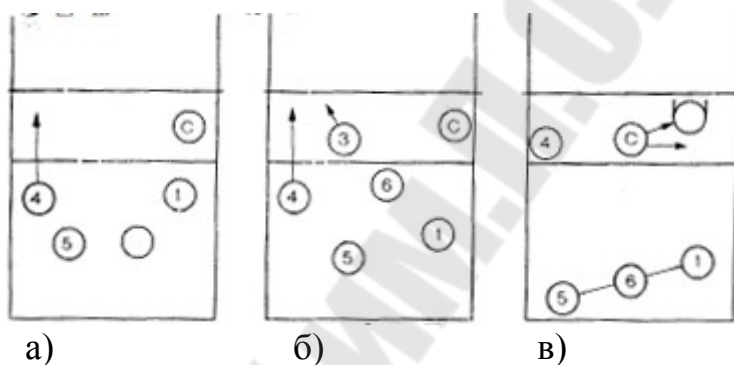


Рисунок 75

К сожалению, в практике работы с юными волейболистами еще бытует мнение, что применение тактических комбинации является признаком «высокого» уровня подготовки команды и гарантией ее успехов. В результате зачастую комбинация применяется ради комбинации (заучивается механически). Во избежание механического заучивания для реализации тактических комбинаций следует придерживаться двух положений:

1. Основанием тактической комбинации должна служить конкретная игровая ситуация.
2. Комбинация должна соответствовать уровню технико-тактической подготовленности команды.

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- 6) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:
 - 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
 - 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
 - 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
 - 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
 - 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
 - 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
 - 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

Тактика защиты.

Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия.

Командные тактические действия

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все возможные (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить методы и способы (варианты) противодействий. Рассмотрим наиболее типичные из них.

При приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию (см. рис. 68, а) используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные особенности тактики подач соперника:

- выбор места (расстояние от сетки) на площадке;
- возможность чередования соперником подач по силе;
- возможность подач между игроками;
- возможность подач навстречу выходу связующего.

В современном волейболе преимущественное применение получил вариант расстановки уступами. Он позволяет лучше использовать положительные качества игроков как при приеме подач, так и при организации атакующих действий. Так, если игрок зоны 3 не владеет хорошо передачей мяча, а игрок зоны 4 — атакующим ударом, то одним из вариантов расстановки может быть показанный на рисунке 68, в. При этом, если игрок зоны 3 хорошо владеет приемом подачи, то он может оттянуться и в глубину площадки, но не далее игрока зоны 6. При выходе связующего игрока из зоны 1 наиболее оптимальной признается расстановка, показанная на рисунке 69, а, а из зоны 6 — на рисунке 69, б. Несколько сложный, но часто встречающийся вариант расстановки команды при выходе связующего из зоны 5 (рис. 69, в). Он особенно оправдывает себя, если команда использует в игре одного связующего (5+1).

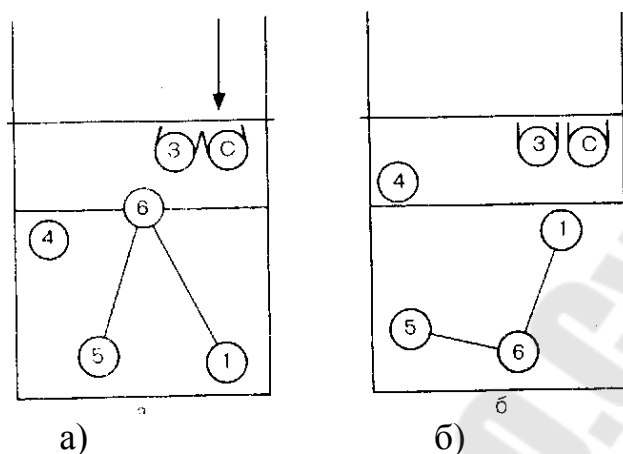


Рисунок 76

При приеме атакующих ударов используются в основном три системы расстановки игроков защиты: в линию — при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии (рис. 75); уступом вперед — при страховке игроком зоны 6 (рис. 75, а) и уступом назад — при страховке блокирующих игроками 5 или 1 зон (рис. 76, б).

При страховке игроками передней линии игрок зоны 6 находится в середине площадки, куда зачастую направляется обманный удар в игре команд новичков. При страховке игроком зоны 6 крайние защитники оттягиваются дальше к лицевой линии, и, наоборот, к лицевой линии оттягивается игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники.

В командах высокой квалификации каждая из систем может не только корректироваться в зависимости от особенностей постановки блока и атакующих действиях соперника, но и модифицироваться с учетом специализации игроков на блоке и в защитных действиях. В организации защитных действий команды во внимание принимаются главные характеристики систем: первая — применяется на начальном освоении взаимодействия, вторая — при использовании соперником частых обманных ударов за блок, третья — при мощных атакующих действиях соперника. Отсюда понятно, что эффективность защитных действий обуславливается не достоинствами той или иной системы, а умением команды применять их в зависимости от характера атакующих действий соперника. В этом смысле наиболее оправдывают себя смешанные варианты защиты.

Организация страховки атакующего игрока — один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и большой вариативностью направления его полета. Основным принципом страховки атакующего является эшелонированное (в два порядка) расположение игроков команды. Конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

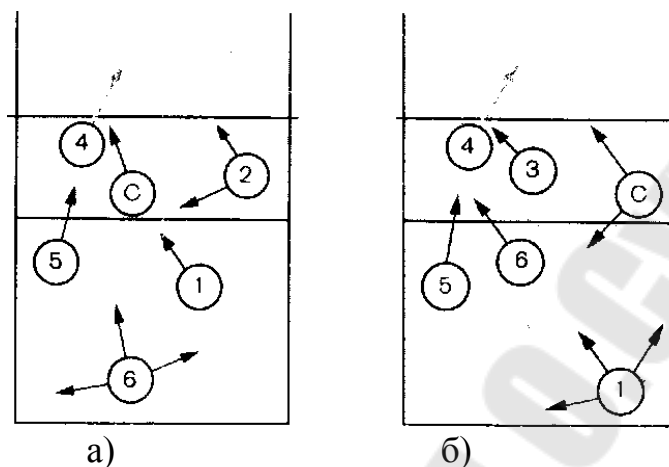


Рисунок 77

Первый (ближний) эшелон страховки составляют связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий (рис. 77, а). Второй эшелон (дальний) составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты).

Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным (рис. 77, б). При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

Групповые тактические действия

Групповые тактические действия — это взаимодействия нескольких игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и крайних. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет волейболист, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Вот наиболее важные положения организации двойного блока:

- при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом;

- при блокировании ударов с переводом влево в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, крайний блокирующий располагается напротив мяча и приближает руки к среднему;

- при блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую — напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению четырех задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков);

- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнеров, принимающих подачу, особенно располагающихся у боковых линий площадки. Игроку, слабо принимающему подачу, отводится ограниченный простор действий до возможного предела. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще.

Для обеспечения нормального построения взаимодействий атакующих игроков большую роль играет надежный выход к сетке связующего игрока из тыловых зон. В этом случае имеет место строгая согласованность действий связующего игрока и закрывающего при приеме подачи зону выхода: время выхода, направление передвижения, скорость передвижения и т.д.

Групповые действия при приеме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими (первый и второй эшелоны страховки); страхующих с блокирующими; защитников с блокирующими; страхующих между собой.

При каждом взаимодействии функции игроков детализируются и распределяются за конкретными игроками. Задача состоит в том, чтобы, по возможности, исключить все неясности или сомнения. Так, например, для более успешного взаимодействия защитников между собой необходимо четко определить зоны действий игроков с учетом направления атакующих ударов и уровня их мастерства. При этом, если игрок владеет высокой быстротой передвижений и техникой приема в падении, ему отводится больший и ответственный район действий.

Особую роль при согласовании взаимодействий имеет игровая дисциплина. Казалось бы, что стоит игроку выполнить простую на первый взгляд установку учителя: при косом ударе из скоростных передач не покидать преждевременно

боковую линию (между зон 2—1; 4—5)? Между тем в каждом 7 случаях из 10 учащиеся забывают об указании и пытаются разрешить задачу, полагаясь на свое понимание игровых ситуаций (как правило, это преждевременный выход вперед), которое приводит к рассогласованию взаимодействий с другими игроками.

Четкость групповых взаимодействий особенно важна в моменты молниеносного протекания игровых ситуаций, например при страховке нападающего. Здесь первостепенной задачей является определение игрока, который будет ведущим в первом эшелоне страхующих, т.е. ближним к атакующему. Он должен быть определен при всех возможных вариантах атаки соперника. Кроме того, необходимо также четко определить зоны действий и роль других игроков как первого, так и второго эшелона.

Таким образом, строгое определение функций игроков с учетом принятых систем игры и особенностей их подготовленности и действий соперника, а также коррекция сомнительных моментов путем предварительной договоренности между игроками и установок учителя обеспечивают успех групповых взаимодействий.

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, блокирования и самостраховке при блокировании.

При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего. Наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более благополучно для приема мяча, нежели назад.

При приеме атакующих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что в общем обусловливается игровым опытом.

При выборе места для приема атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных взаимодействий в защите. Вот некоторая предварительная информация, помогающая более эффективно действовать в защите:

- передача для удара удалена от сетки, следовательно, атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки;

- передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу, косой удар или обман;
- передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;
- атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока.

При страховке атакующего важно учитывать расстояние до него, характер блока соперника и передачи на удар. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке против организованного блока, следует ожидать почти вертикального отскока мяча. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в 1 м от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.

При атакующих ударах из передач с заниженной траекторией и удаленных от сетки вероятность отскока в глубину площадки увеличивается. Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются наблюдательность (внимание) и готовность к действию.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При зонном (неподвижном) блоке игрок закрывает только одно направление удара — зону площадки. При подвижном блоке он закрывает направление удара.

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных передач — одновременно с атакующим, при атаке на взлете — раньше атакующего.

Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должен осуществляться активно.

Постановка рук и особенно кистей зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно напротив мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча.

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий — вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот, еще будучи в безопорном положении, что позволяет безошибочно контролировать мяч.

Совершенствование технических приемов в волейболе, позволяющих выполнять тактические действия.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален. В нем классическая техника должна быть целесообразно приспособлена к индивидуальным особенностям игрока; его телосложению, уровню физической подготовленности, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться многократными повторениями упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов: дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки неидеальными мячами и т.д.

Посредством повторно–переменного метода игроки могут совершенствоваться в индивидуальных, групповых и командных упражнениях. Для увеличения интенсивности тренировки применяются упражнения с двумя, тремя мячами.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, ибо решение тактических задач осуществляется посредством технических приемов.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре – при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (нападающий удар – блок, подача – прием, передача – нападающий удар и т.д.)

Используя комплексные упражнения и игровые формы тренировки, тренер должен помнить о том, что игрокам надо предлагать только технически посильные упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, воспитывать способность понимать над, чем работают спортсмены, почему тренируются так, а не иначе, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии.

Ниже приведены основные комплексы упражнений для совершенствования технических приемов волейбола. При творческом подходе к тренировочному процессу, сохраняя структуру самих упражнений, можно увеличить количество вариантов данных упражнений.

Совершенствование техники подач.

Подача – одно из средств активного нападения, с помощью которого можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Это достигается точностью, разнообразием и силой подач. Совершенствование подач может проходить с учетом физической нагрузки и психического напряжения. Известные преимущества дает владение двумя видами подач. При этом одна из них, даже после высокой нагрузки, выполняется уверенно, другая подача – точно в цель.

При совершенствовании техники подач необходимо выполнять следующие положения:

- сначала точность, потом сила;
- подача из разных зон за лицевой линией;
- в одной серии выполнять 5 – 10 подач;
- выполняемую подачу связывать с приемом подачи.

Примерные упражнения

1. Подачи в зоны площадки.
2. Серия подач через 5с. на точность при одинаковой удаленности цели от сетки; при разной удаленности.
3. Подача между сеткой и шнуром над сеткой (0,7 – 1 м).
4. И.п. – игрок в зоне подачи спиной к сетке. После подброса мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель.
5. Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3 и 2, имитации приема мяча с падением.
6. Подача на точность после серии приемов мяча в защите.
7. Серия подач на точность после челночного бега.
8. Подача на точность, затем перемещение в зону 5 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 – прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 6 – прием мяча в защите от игрока зоны 3 и снова на подачу.
9. Серия подач на точность – планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач).
10. Односторонняя игра (подача одной команды).

Совершенствование техники приема подач.

Прием подач является средством тактической подготовки нападающих ударов и должен соответствовать по направлению, длине и высоте особенностям расположения игроков на площадке и выбранного стиля игры. Прием подач всегда увязан с атакой и поэтому посылаемому связующему или атакующему игроку мяч должен быть легко обрабатываем, то есть должна быть точная посылка мяча в намеченную точку. Почти все команды используют основной способ приема подач в современной игре – прием мяча снизу двумя руками.

Перед приемом мяча необходимо сосредоточиться, расслабить мышцы туловища, принять исходное положение для приема подачи, постоянно переступая ногами, определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча, не дергаться преждевременно и не бросаться в последний момент к мячу.

Действия каждого игрока должны быть связаны с определенным пространством. Пределы этого пространства должен знать каждый игрок.

При выборе наиболее удачного исходного положения следует иметь в виду, что перемещение бегом вперед быстрее перемещения бегом назад.

Принимающий игрок непременно должен стремиться к приему двумя руками.

Примерные упражнения

1. Подача в стену – прием (расстояние от стены 9 – 12 м).

2. Подача в парах через сетку (один подает, другой принимает над собой и подача в первого).

3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча поворачивается лицом к сетке, принимает мяч и направляет в цель.

4. Четверо – пятеро игроков располагаются в шеренге у сетки, лицом к подающим подачи игрокам. Подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа.

Вариант: прием подачи на левофлангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку, который принимает подачу, и тот атакует.

5. То же, но расположение принимающих подачу игроков в левой стороне площадки и подача в зону 1 (*вариант:* в любую зону).

6. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема смена зон.

7. Прием мяча двумя парами игроков. Синхронная подача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию.

Принимает подачу другая пара. На следующую попытку в парах – смена зон.

8. Прием мяча двумя игроками после кувырка и смены зон (кувырок – прием – смена зон).

9. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После приема рывок до сетки и возвращение на исходную позицию.

10. Прием подач на закрытой сетке (после приема – смена зон).

11. Две пары игроков у сетки в зонах 4 и 2 лицом к сетке. После подброса мяча подающим одна пара спортсменов быстро перемещается в зоны 1 и 5 и принимает подачу.

Вариант: синхронная подача из зон 1 и 5.

12. Игрок (2 – 3 игрока) жонглирует мячом в 6 – 7 м от сетки. С другой стороны площадки производится подача. Принять подачу.

13. Прием подачи в зоне 5 (6, 1) после пробегания игроком отрезка 12м, стартуя из зоны 1 другой стороны площадки (пробегание за пределами площадки).

14. Прием подач в расстановке команды.

Примечание: в каждом упражнении прием мяча в зону нападения по заданию, или на связующего игрока, или в целевые точки.

Примерные упражнения для совершенствования подач и приема подач

1. Два игрока составляют одну команду. Каждый должен подать в своего партнера 20 подач. Его партнер принимает 10 подач в зоне 1 и 10 подач в зоне 5.

Играют на счет, кто победит.

Можно разрешить подающему игроку одну – две ошибки, не более.

2. По одному принимающему игроку в зонах 1, 6, 5 и по два – три игрока на подаче в зоне 1.

Силовая подача в любую зону площадки, после приема которой, один из партнеров должен выполнить передачу для атаки.

Игроки меняются зонами по времени

3. Три игрока составляют одну команду. Два игрока становятся за боковыми линиями площадки лицом друг к другу, а третий посередине между ними, спиной к игроку, владеющему мячом.

Игрок, владеющий мячом, выполняет подачу через всю площадку в партнера, который направляет этот мяч игроку, стоящему в центре площадки, а он нападающим ударом направляет мяч принимавшему подачу игроку и, получив снова от него мяч, пасом через голову направляет мяч выполнявшему подачу игроку.

Смена игроков после серии подач

4. На двух площадках по одному игроку в зонах 1 и 5. По три – четыре игрока с мячами в зонах 1 на подаче.

Задача подающих – выиграть очко или заставить принимающих сделать ошибку. Тот из подающих, кто сумел это сделать, занимает место проигравшего.

5. Две пары игроков на каждой площадке, одна из них стоит в ауте, и группы игроков на подаче с мячами.

Первая пара игроков принимает подачу и, если она это сделала хорошо, то остается принимать следующую подачу. Но если прием подачи был плохой, то партнер своим пасом может исправить ошибку принимающего, если выполнит очень хороший пас для атаки. Если этого не получилось, или пара проиграла очко, то она уступает место другой паре игроков.

Оценивает действия игроков тренер. Право на исправление плохого приема подачи можно дать два раза.

6. Игрок с мячом стоит у стены в трех – четырех метрах от нее. Ударом в пол направить мяч в стенку так, чтобы он отлетел на 3 – 4 метра за голову игрока, который, переместившись, выполняет прием подачи перед собой. Можно делать упражнение без удара в пол.

7. То же самое, но встать далеко от стенки, метров на 8 – 9, и, направляя несильным ударом мяч в стенку, выйти вперед и принять подачу.

Рекомендуется для отработки перемещений при приеме подачи.

8. Игроки разбиваются на пары. Один из них подает, другой принимает. Принимающие стоят в зонах 1, 6, 5 в колоннах, не мешая друг другу. Подающие в зону 1 стоят в зоне 5, в зону 6 – в зоне 6, в зону 5 – в зоне 1 на другой площадке.

Принимающий игрок стоит в районе лицевой линии. Подающий подает укороченную подачу, которую надо принять точно в зону 2 или 3 по заданию.

9. То же самое, только принимающие стоят на линии нападения, а подающие подают в 9-й метр площадки.

Хорошее упражнение для отработки перемещений при приеме подачи.

Смена игроков после определенного количества подач.

Совершенствование техники передач для нападающего удара.

Вторые передачи должны соответствовать (по направлению, длине, высоте, скорости) индивидуальным особенностям нападающих игроков и являются важным средством подготовки атаки. Темп атак регулирует связующий игрок.

В практике волейбола, в основном, применяются передачи вперед, за голову, передачи боком к сетке, в прыжке.

Точность передачи обеспечивается:

- мягкими, гибкими движениями рук, ног (ни на одной стадии движение не затухает);

- мгновенной реакцией на мяч;
- хорошей ориентировкой и поворотом к цели;
- варьированием подвижности рук и ног соответственно дальности, скорости и высоте передачи;

- активным движением пальцев и кистей рук на мяче.

Основу совершенствования второй передачи составляют упражнения, выполняемые в стандартных и усложненных условиях с целевой установкой и с выполнением специфических заданий:

- а) передача по мишени у сетки (в зоне нападения);
- б) упражнения с нападающим игроком (игроками);
- в) упражнения с приемом подач, с нападающим игроком (игроками), с блоком.

Примерные упражнения

1. Передача в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо на стойке диаметром до 70 см) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.
2. То же, но мишень в зоне 2 (передача из зон 4 и 3).
3. То же, но мяч адресуется связующему игроку из зоны 6 ассистентом после приема подачи.
4. То же, но передача в мишень из глубины площадки.
5. То же, но после перемещения связующего игрока к месту встречи с мячом (прием мяча не точный).
6. Передачи в мишени на стене с расстояния 3 – 5 м от стены (три мишени диаметром 50 см расположены вертикально друг над другом – 1-я на высоте 5 м, 2-я на высоте 4 м, 3-я на высоте 3 м от пола).
7. То же, но 3 – 4 мишени расположены горизонтально на высоте 3 – 4 м от пола.
8. Передача нападающему игроку в зависимости от скорости и направления разбега (первая передача от игрока зоны 6).
9. То же, но в прыжке после имитации нападающего удара.
10. Передача из зон 2, 3, 4 вперед, назад, боком к сетке, в прыжке в различные зоны с различными траекториями полета мяча (первая передача от игрока зоны 6 или после приема подачи).
11. Игрок зоны 4 бьет мяч в игрока зоны 6 – прием мяча в зону выхода связующего игрока и передача для нападающего удара игроку зоны 2 или 4.
12. Нападающий удар со стороны «А» в зону 1, со стороны «Б» – прием мяча связующим игроком. Игрок зоны 6 бросает мяч в зону выхода – передача мяча для нападающего удара в зону 4. Действия игроков на стороне «А» такие же, что на стороне «Б».
13. *Вариант:* связующий игрок блокирует атаку и выполняет передачу из глубины площадки.
14. Игрок зоны 6 направляет мяч связующему, который чередует передачи для атаки в зоны 4 и 2, игроки этих зон несильным ударом направляют мяч через сетку в зоны 1 или 5. Игроки этих зон принимают мяч в зону 6. Все игроки меняются местами.
15. Тренер посылает мяч через сетку игроку зоны 4 (3, 2), который принимает мяч в зону выхода связующего игрока. Связующий выполняет передачу в зону 4 (3, 2) для атаки. После атаки – повторение задания.
16. То же, но с розыгрышем комбинаций в нападении.
17. То же, но против блока.

18. Нападающий удар из зоны 4 стороны «А», пасующий на стороне «Б» ставит блок. После приземления ему набрасывает мяч игрок зоны 4 на 3 м от сетки. Передача на удар, пасующий на стороне «А» ставит блок и т.д.

19. Нападающий удар с собственного подброса со стороны «А». На стороне «Б» – прием мяча на пасующего, который выполняет передачу игроку 6 для атаки. Нападающий игрок стороны «А» ставит блок.

20. Прием подач напасующего между зонами 2 и 3 – розыгрыш комбинаций, после чего тренер набрасывает 2 – 3 мяча на линию нападения, которые пасующий должен принять и занять исходную позицию для выхода из зоны 1.

21. По одному игроку в зонах 4, 2, один пасующий в зоне 3 и три игрока в зоне 6 на площадке «Б». На площадке «А» блокирующий в 3 зоне.

Пас из зоны 6 в зону 3 пасующему, куда идет игрок зоны 6 первым темпом на взлет. Если блокирующий прыгнул в зоне 3, то задача пасующего отдать пас в зоны 4 или 2, игроки которых нападают через сетку. Если блокирующий не прыгнул в зоне 3, тогда надо дать пас в зоне 3 игроку зоны 6, который тоже нападает.

Блокирующий ставит блок на каждую передачу.

Пасующий, нападающие и блокирующие меняются после серии передач.

22. На двух площадках одинаковая по одному игроку в зонах 2 и 4 и по три – четыре игрока в зоне 1.

Передача снизу из зоны 1 в зону 2 (игрок зоны 1 идет после передачи в зону 4), из зоны 2 передача на удар в зону 4 (игрок зоны 2 идет в зону 1), из зоны 4 пасом снизу или легким ударом мяч направляется в зону 1 (игрок зоны 4 идет в зону 2) и т. д. То же, но направление передачи 5 – 4 – 2 – 5, из зоны 5 в зону 4 передача на удар, а из зоны 4 в зону 2 передача в прыжке, желательно с имитацией нападающего удара.

23. По одному игроку в зонах 2 и 4 и три – четыре игрока в 6 зоне. Построение аналогичное по обе стороны сетки.

Передача снизу из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 4 пас на удар, из зоны 4 удар через сетку в зону 6 на другую сторону площадки, где все повторяется.

24. То же, но направление передачи 6 – 4 – 2.

25. То же, но направление передачи 6 – 3 – 2, игрок зоны 3 пасует за голову.

26. То же, но направление передачи 6 – 3 – 4, игрок зоны 3 пасует за голову.

27. По одному игроку в зоне 2 (4) и три – четыре игрока с мячами в зоне 6 по обе стороны сетки.

Передача из зоны 6 в зону 2 на удар. Если игрок зоны 2 пасует в прыжке, то игрок зоны 6 идет в зону 3 и нападает в зону 5. Если игрок зоны 2 пасует стоя, то игрок зоны 6 идет в зону 2 (т. е. за голову игрока зоны 2) и тоже нападает в зону 5.

Смена игроков: нападавший идет пасовать, а пасующий отправляется на другую сторону сетки и становится нападающим.

28. По три – четыре игрока в колоннах в зонах 2 и 4 за линией нападения. Передача из зоны 4 для атаки в зону 2, оттуда передача в зону 3 тоже для атаки, на которую выходит игрок зоны 4 и в прыжке отправляет мяч снова в зону 2 тому же игроку, от которого получил передачу, а тот пасует в зону 4 и т. д. Каждый игрок до смены мест касается мяча дважды.

Смена мест в противоположные колонны. То же в другую сторону.

29. По одному игроку в зонах 3 и 2 и три – четыре игрока в зоне 4. В каждой зоне один мяч.

По сигналу тренера все игроки, у которых мяч, делают высокую передачу над собой так, чтобы к нему успел игрок другой зоны. Перемещение из зоны 4 в зоны 3 и 2. То же в другую сторону.

30. Три – четыре игрока в зоне 2 за линией нападения, один игрок в зоне 4.

Тренер с мячами в зоне 6.

Тренер бросает мяч к сетке, имитируя прием подачи, на который по очереди выходят игроки зоны 2 и выполняют передачу на удар в зону 4. Игрок зоны 4 ловит мяч и передает его тренеру и т. д.

Смена по ходу передачи. То же, но игроки в зоне 4, а передача в зону 2. То же, но игроки в зоне 3, а передача за голову в зоны 2 и 4. После передачи имитация страховки своего нападающего.

31. Два – три игрока в зоне 1 ближе к боковой линии, по одному игроку в зонах 4, 3, 2. Аналогичное построение на другой стороне площадки.

Из зоны 1 передача на удар в зону 3. Игрок зоны 3 выполняет передачу в прыжке в зону 2 или за голову в зону 4, откуда мяч передачей снизу снова направляется в зону 1. Передачу в прыжке регулярно посылать в зоны 2 и 4.

Игрок, выходящий в зону 3, каждый раз должен пасовать в другую зону и, приземлившись после передачи, обозначить страховку своего нападающего.

32. Один игрок в зоне 3 с мячом, три – четыре игрока в зоне 2 (4) за линией нападения.

Пас из зоны 3 в зону 2 (4) для удара, на который выходит в порядке очередности один из игроков зоны 2 (4) и делает передачу в прыжке снова игроку зоны 3 и т. д.

33. По одному игроку в зонах 4 и 2, три – четыре игрока в зоне 3 за линией атаки. Аналогичное построение по другую сторону сетки.

Передача из зоны 4 в зону 3, на которую выходит игрок зоны 3 и выполняет передачу за голову в зону 2, оттуда передача в зону 4 и т. д.

Смена игроков только в колонне зоны 3 между собой.

34. У пары игроков два мяча:

а) пасуют друг другу только сверху одновременно два мяча,
б) пасуют друг другу только снизу,
в) игрок, стоящий на лицевой линии, пасует только снизу; игрок, стоящий у сетки, – только сверху.

35. У пары игроков один мяч.

Дать передачу партнеру, после чего быстро выполнить один из видов падений, встать и снова передача мячом, полученным от партнера.

36. У каждого игрока, стоящего у стены, мяч.

Передача в стену, сесть на пол, снова передача, быстро встать и снова передача в стенку и т. д. Можно добавить один из видов падений.

37. У каждого игрока, находящегося в низком приседе у стены, мяч.

Передачи мяча сверху в стенку в такой стойке на время (20 – 30 сек.). При отсутствии стенки – ударами в пол, но это делать легче, поэтому продолжительность упражнения надо увеличить.

38. Команда делится на две равные группы и становится в зоны 1 (5). У каждого мяч. Расстановка одинаковая по обе стороны сетки.

Ударом в пол направить мяч к сетке в зону 2 (4), догнать его, способом снизу подбить над собой и сделать передачу в зону 4 (2), переместиться за мячом и постараться его поймать. Можно добавить игрока без мяча в зону 4 (2), который легким атакующим ударом направляет мяч в зону 6, куда вышел игрок, сделавший передачу из зоны 2 (4), обозначая страховку своего нападающего. Можно выполнять передачу в прыжке, можно исключить прием снизу в зоне 2 (4).

Можно мяч направлять к сетке не ударом в пол, а передачей снизу.

39. Команда делится на две группы и становится в зоны 6 по обе стороны сетки, у каждого мяч.

Ударом в пол направить мяч к сетке в зону 3, догнать его, передача снизу над собой и передача за голову в зону 2 или 4. Все усложнения – из предыдущего упражнения.

40. Игроки стоят в зоне 1 (5) метрах в 7 – 8 от сетки, ближе к боковой линии, у каждого мяч.

Подбросить невысоко мяч в зону 2 (4) и после его отскока от пола передача в зону 4 (2).

Совершенствование техники нападающего удара.

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок в зависимости от направления, скорости и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ

удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или неэффективной атаке.

Разновидности нападающего удара: прямой, с переводом рукой по ходу, с поворотом туловища, обманный и др. Совершенствование техники нападающих ударов идет в основном по трем направлениям: первое связано с дальнейшим совершенствованием прыгучести; второе – с развитием динамической баллистической силы (необходимо для ударов); третье – с совершенствованием ритмичности движений и их координацией.

Сопроуженное воздействие на все эти компоненты нападающего удара в значительной мере оказывают упражнения, предназначенные для выполнения собственно нападающих ударов.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений:

- а) нападающие удары со всех видов передач по цели;
- б) нападающие удары против одиночного и группового блока с определенным заданием для противоборствующих сторон;
- в) нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон;
- г) нападающие удары после приема подач против блока и защитников.

Примерные упражнения

1. Нападающий удар через сетку по цели с собственного подбрасывания.
2. Нападающий удар по цели с краев сетки с передачи игрока зоны 3.
3. То же, но с передач игрока из зон 2 и 4.
4. То же, но нападающий игрок отталкивается от подкидного мостика.
5. Нападающий удар с неожиданных (для атакующего игрока) вторых передач из зон 2, 3, 4.
6. Поочередные нападающие удары одним спортсменом в зонах 4, 3, 2, 3, 4 с различных передач.
7. Нападающий игрок в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 – перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т.д.
8. Нападающие удары с низких передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).
9. Нападающие удары со всех видов передач в зоны, свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1 – 2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).

10. Нападающие удары со второй передачи игрока зоны 3 (2, 4) против одиночного блока в незащищенную зону площадки (задание блокирующему игроку: закрыть блоком определенную зону площадки).

11. Нападающие удары от блока в аут (первая передача из глубины площадки).

12. Нападающие удары против одиночного блока с низких вторых передач перед связующим игроком из-за его спины (первая передача из глубины площадки).

13. Нападающие удары с краев сетки со вторых передач из зон 2, 4 против группового блока (от блока в аут, в незащищенную зону площадки, обманные удары).

14. То же, но один блокирующий игрок эпизодически выполняет прыжок на блок и не выполняет (*вариант*: один низкорослый блокирующий в момент разбега нападающего игрока меняется местами с высокорослым блокирующим).

Задание нападающему игроку: удар в уязвимое место на блоке.

15. Нападающие удары с краев сетки из зон 4 и 2 со второй передачи игрока зон 2 и 4 против одиночного блока и страхующего игрока (страховки нет – обманный удар, страховка есть – удар по задней линии).

16. То же, но 2 защитника и удар или обман в незащищенное место площадки.

17. То же, но с групповым блоком.

18. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели).

19. То же, но с одиночным блоком.

20. То же, но с групповым блоком.

21. То же, но с одиночным блоком и страхующим игроком.

22. То же, но с групповым блоком и двумя защитниками.

23. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).

24. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.

25. Серийные нападающие удары со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком:

- со всех видов передач по цели;
- против одиночного и группового блока;
- против блока и защитников.

26. Нападающие удары с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после перекидки мяча с другой стороны площадки).

27. Нападающие удары первым и вторым темпом после приема подач не атакующими игроками, с блоком и защитниками.

Совершенствование техники приема нападающих ударов.

Слабая защита является причиной всех неудач в игре. Высокие требования к защите делают ее одним из важнейших элементов игры.

Техника владения мячом при приеме нападающих ударов, в основном, складывается из молниеносных стартов, ускорений, из приема мяча одной-двумя руками с падением вперед или в сторону.

При совершенствовании защитных действий необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния игроков путем речевой стимуляции тренера и активных действий самих спортсменов, а также разнообразием и усложнением выполнения упражнений.

Совершенствование приема нападающих ударов целесообразно разбить на две группы упражнений:

группа А – прием нападающих ударов в неигровых условиях (удары не через сетку);

группа Б – прием нападающих ударов, выполняемых через сетку.

Примерные упражнения группы А

1. В парах – один бьет, другой принимает мяч.
2. То же, но прием мяча после кувырка.
3. То же, но прием мяча после поворота на 360°.
4. То же, но чередовать силовые удары с обманными (вперед, в сторону).
5. То же, но после приема мяча игрок обегает партнера (атакующий игрок выполняет две – три передачи над собой).
6. То же, но после каждого приема мяча игрок касается рукой пола в стороне в 1,5 – 2 м от исходного положения.
7. То же, но оба партнера поочередно бьют и принимают мяч.
8. В тройках – два игрока с мячами на линии нападения в 5 – 6 м друг от друга, третий на лицевой линии принимает мячи после поочередных ударов от партнеров.
9. То же, но принимающий игрок перемещается перед приемом мяча в линию перед атакующими игроками.
10. В тройках – игроки стоят в линию, двое с мячами (игрок в центре без мяча). Поочередный прием мячей центральным игроком с поворотом на 180°.

11. В тройках (игроки стоят по треугольнику) один бьет, второй принимает мяч, третий пасует на удар.

12. В четверках по два игрока (у двоих мячи) на боковых линиях в парах друг против друга, одновременные удары в своего партнера, после чего игроки меняются местами.

13. Четыре игрока с мячами стоят в углах одной стороны площадки, пятый – в середине площадки. Поочередный удар в игрока, стоящего в центре площадки, – прием мяча.

14. То же, но после каждого приема мяча кувырок.

15. Четыре игрока с мячами на лицевой линии в 2-х м друг от друга, пятый – на линии нападения против левофлангового. Прием поочередных ударов, перемещаясь по линии нападения.

16. Удар из зоны 4 в игрока зоны 5 – прием на связку – передача на удар игроку зоны 2. После приема игрок зоны 5 перемещается в зону 1 и там принимает мяч от игрока зоны 2. Далее перемещение в зону 5 – прием мяча от игрока 4 и т.д. На другой стороне площадки выполняется это же задание.

Примерные упражнения группы Б

1. Игроки в парах через сетку на разных сторонах площадки. Нападающие удары с собственного подбрасывания из зон 4, 3, 2 в зоны 1, 6, 5 – прием мяча в этих зонах.

2. То же, но нападающие удары не только в защитника напротив, но и в других направлениях.

3. То же, но нападающие игроки делают обманный удар в зону нападения или удар на заднюю линию.

4. Из зоны 4 нападающий удар в зону 1 или обманный удар; из зоны 2 нападающий удар в зону 1.

5. И.п. – защитник в зоне 6. В зависимости от направления нападающего удара защитник перемещается в ту или иную зону для приема мяча.

6. Расстановка: Два защитника в зоне 5, а нападающие игроки с мячами в зонах 4 и 2. Схема выполнения: Нападающий удар из зоны 2 в зону 5 – прием мяча первым защитником и быстрое перемещение защитника в зону 4, прием мяча от игрока зоны 4, перемещение защитника по линии нападения в зону 2 и прием мяча от нападающего игрока зоны 2, перемещение защитника в зону 1 и прием мяча от игрока зоны 4. Это же задание выполняет и второй защитник. Нападающий удар с собственного подбрасывания.

7. То же, но прием мячей только в зоне 5, после чего дополнительно прием 2 – 4 мячей от тренера.

8. Нападающий удар с собственного подбрасывания из зоны 2 в зону 5 – прием мяча в зону 2, оттуда удар в зону 5 – прием мяча в зону выхода связующего игрока.

9. Нападающий удар из зоны 4 с передачи пасующего в защитника зоны 4 противоположной площадки, который, приняв мяч, получает передачу и выполняет нападающий удар через сетку по зоне 4. Задача: держать мяч в игре.

10. Прием в зонах 1, 6, 5 нападающего удара из зоны 4 (2). Защитники должны выйти из-за блока и принимать мячи. Атакующие игроки чередуют силовые удары с обманными.

11. Подача в зону 5 – прием напасующего, передача для нападающего удара и нападающий удар в зону 1, где мяч принимает игрок, выполнивший подачу.

12. Прием нападающих ударов, выполненных из-за линии нападения.

13. Прием нападающих ударов игроками зон 1, 5, 6 на закрытой сетке.

14. Нападающий удар против группового блока. Игрок зоны 6 страхует, игроки зон 1 и 5 выходят из-за блока и принимают мячи; нападающие удары силовые и обманные.

15. Прием нападающих ударов в зоне 5 и страховка игроком зоны 1.

Нападающие удары силовые и обманные.

16. Страховка в зоне 4 после выполнения подачи.

Примерные упражнения для совершенствования приема мяча с падением

1. В парах: партнер создает различные условия для приема снизу с падением, посылая мяч передачей, ударом одной рукой с места или в прыжке. То же через сетку.

2. В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч через сетку в зону нападения или другие участки площадки; второй, принимая мяч снизу с падением, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.

3. Прием подачи и нападающих ударов из различных зон различными способами в опорном положении и в падении.

4. Прием мяча, отскочившего от сетки, на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки).

5. По мере овладения способами приема мяча вводят упражнение с чередованием приемов, создавая для этого необходимые условия (мяч направляют передачей, ударом, ударом через сетку, подачей).

6. Игра «Защита зоны»: занимающиеся посылают мяч через сетку нападающими ударами в определенную зону 10 – 20 раз подряд. Побеждает защитник, больше всех принявший мячей точно в определенную зону.

Совершенствование техники блокирования.

Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника, и от правильного исполнения блока в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих и выбор места для приема нападающих ударов.

Техника собственно блокирования зависит от характера атакующих действий волейболистов противоположной команды. Чем быстрее выполняется нападающий удар, тем быстрее блокирующий игрок выполняет прыжок.

Успех в блокировании зависит, главным образом, от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и выноса рук над сеткой в момент удара. При ударах со средних и высоких передач – прыжок блокирующего в момент замаха руки для удара нападающим игроком. При ударах с низких и быстрых передач – прыжок вместе с нападающим игроком.

Определив направление второй передачи, взгляд блокирующего переводится с мяча на нападающего игрока, чтобы определить направление разбега нападающего и возможное направление удара по положению туловища и замаху бьющей руки.

При блокировании прямых ударов – руки точно напротив мяча. При блокировании косых ударов в зоны 4 и 5 руки выносятся влево от мяча (ладонь правой руки параллельна сетке, а левая рука несколько развернута навстречу мячу; при ударах в зону 1 руки выносятся вправо от мяча).

Передвижение к месту прыжка осуществляется приставным шагом (до 1 м) и скрестным; передвижение с поворотом бегом (3 м и далее).

Недостаточно точный выбор позиции по отношению к месту удара может быть компенсирован смещением рук вправо (влево).

Совершенствовать блокирование можно с мячом и без него. Упражнения без мяча направлены на развитие скорости перемещения, прыгучести, прыжковой выносливости, согласованности при групповом блоке.

Упражнения с мячом применяются с целью совершенствования конкретной системы игры команды в защите.

Примерные упражнения без мяча

1. Многократные прыжки у стенки (сетки) с имитацией блокирования.
2. В парах друг против друга. Зеркальная имитация блока.
3. То же. Один имитирует кистевой нападающий удар, другой закрывает направление удара.
4. То же. Одновременная имитация блока с касанием кистей над сеткой с перемещением вдоль сетки.
5. Два игрока находятся в зоне 4 (2). Перемещаясь из зоны 4 (2), два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2.

6. Два игрока в зонах 4 и 2. Поочередное выполнение группового блока в зонах 2 и 4 (после каждого блокирования вернуться на исходные позиции).

7. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4 для постановки двойного блока.

8. Три игрока в зонах 4, 3, 2 и еще один игрок за пределами площадки в зоне 4. Он перемещается к игроку зоны 4 и вместе выполняют блокирование, после чего остается на месте, а его партнер перемещается в зону 3 и выполняет блокирование вместе с игроком зоны 3. Аналогичное блокирование выполняется в зоне 2.

9. Игроки в зонах 4, 3, 2. Блокирующие зон 3 и 2, переместившись вправо, ставят блок в зоне 2, а игрок зоны 4 – блок в своей зоне. После этого все три игрока перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

10. Игроки в зонах 4, 3, 2. Крайние блокирующие зон 4 и 2 перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

Примерные упражнения с мячами

1. Нападающие игроки стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2, в зоне 3 на другой стороне площадки – блокирующий игрок. По сигналу игрок зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполняет нападающий удар. Игрок зоны 3 ставит блок и возвращается в зону 3. Затем ставится блок игроку зоны 2.

2. То же. Но нападающие игроки в зонах 4, 3, 2.

3. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. В момент касания мяча пасующим игроком блокирующий имитирует блок в зоне 3, после чего перемещается в зону 2 для блокирования нападающего удара.

4. В зоне 2 выполняется нападающий удар с низкой передачи, в зоне 4 – с высокой. Поочередное блокирование нападающего удара игроком зоны 3.

5. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блокирующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на откидку в зону 3.

6. Блокирующие в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны площадки нападающие игроки. Чередование ударов со вторых передач из зон 4 и 2.

Двойной блок в зонах 4 и 2.

7. То же, но три нападающих игрока. При нападающем ударе из зон 4 и 2 – двойной блок, из зоны 3 – тройной блок.

8. Нападающий удар из зоны 3 с низких передач, из зон 4 и 2 – с быстрых и низких передач. Индивидуальное блокирование игроками в трех зонах.

9. Поочередное одиночное блокирование нападающего удара в зонах 4, 3, 2. После блока в каждой зоне прием ударов на своей стороне площадки от игроков зон 1, 6, 5.

10. Блокирование нападающего удара после выполнения комбинаций в нападении.

Комбинированные упражнения для совершенствования техники игры в волейбол.

1. Нападающий удар в зону 6 – прием на пасующего – передача в зону 4 – нападающий удар в зону 6 другой стороны площадки – прием на пасующего (держат мяч в игре).

2. Розыгрыш мяча для атаки из зоны 4 из-за линии нападения – нападающий удар (или обман) – игрок зоны 2 ставит блок. Далее действия те же, что и в начале упражнения. Смена зон по кругу после каждого розыгрыша мяча.

3. Игра 4 х 4 с атакой из-за линии нападения. Проигравший мяч игрок (на приеме, в нападении) заменяется игроком из зоны подачи.

4. Синхронные подачи с двух сторон – розыгрыш мяча и нападающий удар на заднюю линию. Задача: держать мячи в игре.

5. Игроки с мячами в зонах 1, 6, 5. Мячи ударом направляются на заднюю линию противоположной стороны площадки. Прием мяча на игрока у сетки, тот бьет в принявшего подачу, вновь прием на игрока у сетки – передача для нападающего удара игроку задней линии и нападающий удар в игрока задней линии противоположной площадки.

6. Подача в зону 6 – прием на пасующего – передача в зону 4 или 2 – нападающий удар против группового блока. После подачи – страховка блокирующих игроков.

7. Игра 3 х 3. Подача – прием – передача – нападающий удар – групповой блок. После блока отход всей тройки от сетки для приема подачи и организации атаки, а атаковавшая сторона блокирует.

8. После подачи поочередный прием мячей в защите в зонах 1, 6, 5. В зоне 5 прием мяча на связующего игрока – передача для нападающего удара, нападающий удар игроком зоны 1 против группового блока и возвращение на исходную позицию.

9. Подача в зону 5 – прием мяча в зону 2 — перебивание мяча из зоны 2 в зону 6 другой стороны площадки. Далее игрок, подававший подачу, пасует мяч в зону 4 – нападающий удар в зону 5. После передачи игрок возвращается в зону подачи. Повторение задания.

10. Подача – прием подачи – связующий разыгрывает атакующие комбинации в зонах 2 и 4 – против группового блока. Свободный от блока игрок страхует, а игрок, выполнивший подачу, играет в защите.

11. Расстановка: По одному игроку в зонах 5 и 4 (игровая расстановка) на приеме и один в зоне 2 пасующий, остальные игроки в зоне 1 на подаче.

Аналогичное расположение игроков на другой стороне площадки.

Схема выполнения: Подача из зоны 1 в игрока зоны 5, который направляет принятый мяч пасующему в зону 2. Получив от него передачу, удаленную от сетки, игрок зоны 4 нападает через сетку в зону 1, куда переместился в защиту подававший игрок. Смена игроков после серии подач.

12. Расстановка: На площадке «А» два принимающих подачу игрока в зоне 5, один пасующий в зоне 3 и один блокирующий в зоне 2. Аналогичное построение на площадке «Б». Остальные игроки в зонах 1 с мячами, на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5, прием в зону 3 на пасующего, который выполняет передачу принимающему игроку в зону 4. Обманный удар из зоны 4 в зону 1 мимо блока, поставленного игроком зоны 2. Обманный удар производится в заданные зоны.

Смена игроков: принимающие меняются местами после каждой подачи; подававший игрок после страховки идет на блок в зону 2, а затем на подачу.

13. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1 и 5 на приеме и два пасующих в зоне 2. Остальные игроки на другой площадке с мячами в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5. Он направляет прием пасующему в зону 3 и, получив от него передачу, нападает через сетку с удаленной от сетки передачи из зоны 4 в зону 5, куда вышел играть в защите подававший в него игрок. Тут же следует подача в зону 1, игрок которой направляет принятый мяч в зону 2 пасующему и, получив от него передачу, нападает через сетку из зоны 2 также с удаленного от сетки мяча в зону 1, куда вышел играть в защите подававший в него игрок.

Смена принимающих и пасующих после серии подач.

Упражнение выполняется поточно; если прием подачи не состоялся, тренер бросает мяч пасующему так, чтобы атака состоялась.

14. Расстановка: По одному игроку в зонах 1 и 5 на приеме, один пасующий в зоне 3 и по одному нападающему в зонах 2 и 4 на площадке «А». Остальные игроки на площадке «Б» в зоне 1 с мячами на подаче.

Схема выполнения: Подача поочередно в игроков зон 1 и 5, которые направляют прием игроку зоны 3, а он поочередно делает передачи в зоны 2 и 4 нападающим, которые атакуют в любую часть площадки.

Смена игроков: после приема подачи идут нападать, нападающие идут подавать, с подачи новая пара идет на прием подачи.

Вариант: Можно добавить в зоны 1 и 5 площадки «Б» защитников, тогда нападать в них. Можно поставить в зоны 2 и 4 площадки «Б» блокирующих игроков.

15. Расстановка: Один игрок в зоне 1 (5) на одной площадке (защитник), остальные игроки с мячами на подаче в зонах 1 на двух площадках, плюс два ассистента в зонах 3 с мячами на двух площадках.

Схема выполнения: подача в защитника в зону 1 (5), и тут же подававший выходит к сетке в зону 2 (4) и пробивает в защитника удаленный от сетки мяч, который он получает от ассистента, после чего быстро перемещается в зону 1 (5) для приема подачи и игры в защите, затем снова уходит на подачу.

Вариант: Можно добавить еще защитника в зону 5 и блокирующего в зону 3, тогда можно нападать в любую из этих зон.

16. Расстановка: На площадке «А» два игрока в зонах 1 и 5. На площадке «Б» два нападающих в зонах 4 и 2 и тренер с мячами в зоне 6, плюс два – три игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Тренер подбрасывает мяч поочередно игрокам зон 4 и 2; игрок нападает через сетку в игрока зоны 1 или 5, который играет в защите.

Как только он сыграл в защите, в него направляется подача, которую он должен принять, после чего снова следует нападающий удар через сетку и снова подача и т. д.

Усложнение упражнения: добавить блокирующего на площадку «А» и в зону 6 на площадку «Б» пасующего, мяч которому для выполнения передачи бросает тренер.

Принимающие подачу меняются по времени. Подающие идут для атаки в ту зону своей площадки, куда подавали.

17. Расстановка: На площадке «А» один игрок в зоне 5, один игрок в зоне 1 (с мячами) и два пасующих в зонах 2 и 3. На площадке «Б» три – четыре игрока с мячами на подаче в зоне 1.

Схема выполнения: подача в игрока зоны 5, он направляет мяч в зону 3, получает обратно трудный мяч, который должен снова направить в зону 3 и, получив передачу на удар, атакует в зону 1 через сетку, где играет в защите подававший игрок, который перед этим должен сыграть в защите против атаки из зоны 2 немедленно после подачи. Смена игроков по времени.

18. Расстановка: Однотипное построение на обеих площадках. По одному игроку в зонах 5, остальные с мячами в зоне 1 на подаче. Пасующие – в зоне 3.

Схема выполнения: подача в игрока зоны 5, он принимает подачу и тут же защищается против атаки из зоны 2, которую с передачи пасующего выполняет подававший. Смена игроков по времени.

19. Расстановка: На площадке «А» один блокирующий в зоне 3, по одному игроку в зонах 1, 6, 5. На площадке «Б» пасующий игрок в зоне 2, два нападающих игрока в зоне 4 с мячами и остальные игроки в зоне 1 на подаче в две колонны.

Схема выполнения: Одновременно две подачи в игроков площадки «А» в зоны 1 и 5. Они принимают подачу, и тут же из зоны 4 площадки «Б» следуют один за другим два нападающих удара против одиночного блока. К игре в защите подключился игрок зоны 6 и т. д. Блокирующий ставит зонный блок или ловящий.

Смена игроков на площадке «А» по времени, на площадке «Б» с подачи в атаку, с атаки на подачу. Можно атаковать из двух зон 4 и 2.

20. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1 и 5. На площадке «Б» по одному игроку в зонах 4, 2, 6, тренер с мячами в зоне 3 и три – четыре игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5. Одновременно с подачей тренер бросает высокий мяч игроку зоны 6, тот пасует в зону 4, игрок которой атакует в зону 5. Тут же следует вторая подача в игрока зоны 1, тренер опять бросает высокий мяч игроку зоны 4, он пасует в зону 2, игрок которой атакует в зону 1.

Смена игроков на площадке «А» по времени, на площадке «Б» 1 – 6 – 4 – 2 – 1.

21. Расстановка: По два игрока в зонах 5 на площадках «А» и «Б» и тренеры с мячами в зонах 2 и 3.

Схема выполнения: Подача в первого игрока зоны 5, он принимает подачу, затем должен принять трудный мяч в защите от тренера и, получив мяч в зоне 1, дать передачу на удар в зону 4. Прием подачи, защита, передача. Все это повторяет второй игрок зоны 5. Затем все упражнение повторяется в зоне 1.

Смена игроков по времени.

22. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1, 2, 4, 5. На площадке «Б» по одному игроку с мячами за линией атаки в зонах 4 и 2 и два пасующих у сетки в зонах 2 и 3, остальные – на подаче.

Схема выполнения: Одновременно два нападающих удара с площадки «Б» с удаленных от сетки передач из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5, где защитники должны принять эти мячи. После чего следуют одновременно две подачи в игроков зон 1 и 5. Они направляют мяч каждый своему пасующему, которые перешли под сеткой на площадку «А», с их передач игроки зон 2 и 4 нападают против одиночного блока, который ставят игроки зон 4 и 2 площадки «Б» и т. д.

Смена игроков на площадке «А» по времени; на площадке «Б» с подачи – в атаку и на блок, и снова на подачу.

23. Расстановка: По одному игроку в зонах 2, 3, 4, 5 и два – три игрока в зонах 1 на подаче на площадках «А» и «Б». Игроки зон 2 имеют запас мячей.

Схема выполнения: Одновременно с двух площадок подача в игрока зоны 5, он направляет мяч в зону 3, игрок которой пасует его для атаки в зону 4, игрок которой нападает через сетку в зону 1, где действует в защите подававший игрок. Как только игрок зоны 5 принял подачу, игрок зоны 2, находящийся на его

площадке, подбросив себе мяч, производит в него удар. И т. д. Смена игроков по времени или по кругу: 1 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

Усложнение: Атаку в игрока зоны 5 после приема им подачи может произвести подававший игрок из зоны 3, тогда мяч ему направляет игрок зоны 2.

24. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1, 2, 4, 6. На площадке «Б» три блокирующих игрока в зонах 2, 3, 4 и два – три игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в одного из игроков зон 1 или 5, после чего эта команда должна произвести атаку против блока игроков площадки «Б» и играющего в защите подававшего игрока. Смена игроков по времени.

25. Расстановка: На площадке «А» две команды подающих в зоне 1 и два тренера с мячами в зонах 2 и 4. На площадке «Б» в зонах 5 и 1 по одному игроку.

Схема выполнения: Одновременно две подачи с площадки «А» на площадку «Б» в игроков зон 5 и 1, которые их принимают. После подачи игроки принимают мяч от тренера и играют в защите. Возможен такой вариант: один играет в защите в зоне 1, второй выполняет пас для атаки из зоны 6 в зону 4.

26. Расстановка: Два игрока с мячами на подаче в зоне 1, один защитник в зоне 1, пасующий в зоне 2 и два – три нападающих в зоне 4 с мячами. Однотипное построение на площадках «А» и «Б».

Схема выполнения: Одновременно с двух площадок атака через сетку с удаленных от сетки мячей из зоны 4 в зону 1 в защитника. Атакующий игрок быстро выходит в зону 5 – 6, и в него направляется подача. Он принимает мяч пасующему, тот выполняет передачу в зону 4 для атаки и т. д.

Если прием подачи не состоялся, нападающий бросает свой мяч пасующему, если прием подачи состоялся, нападающий отбрасывает свой мяч в аут. Подающий после подачи играет в защите.

Игроки меняются зонами 1 – 4 – 6 – 1; пасующие – по времени.

27. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1 и 2 и два – три игрока с мячами в зоне 4. На площадке «Б» один игрок в зоне 2 и два – три игрока в зоне 1 на подаче с мячами.

Схема выполнения: Атака из зоны 4 площадки «А» против одиночного (двойного) блока. Затем следует подача с площадки «Б» на площадку «А» в зону 1. Приняв подачу, игрок зоны 1 атакует с задней линии в зону 1 площадки «Б» против одиночного блока переместившегося из зоны 2 игрока и т. д.

Смена игроков на площадке «А» 4 – 1 – 4, на площадке «Б» 1 – 2 – 1.

28. Расстановка: На площадке «А» один игрок в зоне 5. На площадке «Б» по одному игроку в зонах 4 и 2 с мячами за линией атаки, пасующий в зоне 2 без мяча и два – три игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5 площадки «А», затем в него следует атака из зоны 4, снова подача в него, опять атака, но из зоны 2 и т. д.

Смена игроков по усмотрению тренера.

29. Расстановка: По одному игроку в зонах 1 и 5 на площадках «А» и «Б» и по четыре игрока в зоне 1 с мячами на подаче. На площадке «Б» в зонах 3 и 2 два тренера с мячами.

Схема выполнения: Одновременно с двух площадок по две подачи в зоны 1 и 5. Игроки, принимавшие подачу на площадке «Б», после ее приема нападают по диагонали в игроков площадки «А» с передач тренеров.

Смена игроков: по времени, можно парами после подачи на прием.

30. Расстановка: По одному игроку в зонах 5 на двух площадках и по три – четыре игрока в зонах 1 на подаче; игроки с мячами в зонах 3.

Схема выполнения: Одновременно подача в зону 5 с двух сторон. Затем игроки зоны 3 бросают мяч выполнявшему подачу игроку в зону 2 на своей площадке, игроки выполняют передачу на удар в зону 4 и блокируют атаку из зоны 4, которую выполняют принимавшие подачу.

Смена игроков по усмотрению тренера.

4. 4. Психологическая подготовка.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- 1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- 2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- 3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- 4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- 1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- 2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- 3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- 4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка направлена, прежде всего, на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая подготовка спортсмена к каждому конкретному соревнованию начинается с того момента, когда он узнает о возможности своего участия в этом соревновании, а кончается последним выступлением в нем — финалом. Весь этот промежуток времени, как бы изменчив он ни был, целесообразно разделить на три периода:

первый период — от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке;

второй период — от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования;

третий период — от начала первого этапа соревнования до окончания финала.

Эти три периода различаются, во-первых, количеством и достоверностью поступающей к спортсмену информации, а также лимитом времени, имеющимся у него для сбора и переработки этой информации; во-вторых, конкретными задачами, которые надо решать в ходе психологической подготовки; в-третьих, средствами и приемами решения этих задач.

Задачи первого периода:

- 1) предварительный сбор информации о соревновании;
- 2) предварительный сбор информации о соперниках;
- 3) постановка цели участия в соревновании и определение общих задач;
- 4) программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование на основе содержательного анализа средств их решения.

На уровне высшего спортивного мастерства соревновательная цель не бывает легко достижимой. Чтобы добиться ее, приходится и при подготовке к соревнованию и, особенно в ходе него преодолевать многие препятствия, прилагать значительные, часто и максимальные волевые и физические усилия.

Поэтому у спортсмена должна быть сформирована установка, выражающаяся в его психологической готовности к таким усилиям. Установка эта, может быть сформирована в том случае, если поставленная соревновательная цель обладает общественной и личной значимостью, т. е. если достижение ее желанно для спортсмена.

Это первый, признак правильно поставленной цели. Вторым признаком является достоверность цели, т. е. возможность ее достижения. Пусть потенциальная, но возможность. Поставив цель, спортсмен определяет общие задачи, которые необходимо решить, чтобы, добиться цели, — показать такой-то результат, победить таких-то соперников, выиграть такую-то встречу.

Программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование средств их решения — очень важная часть подготовки к соревнованию. Успешность соревновательной деятельности во многом определяется качеством саморегуляции действий спортсмена в зависимости от целей и условий деятельности.

Саморегуляция, как всякий процесс управления в любой системе, включает в себя два компонента: предварительное программирование действий и реализацию программы в деятельности. Особое значение приобретает умение спортсмена составить программу, в которой с достаточной полнотой будут отражены условия будущей соревновательной борьбы. В разных видах спорта программы различны. Представители любого вида спорта программируют свои собственные движения и действия — это первая ступень программы. Ею ограничивается, по сути дела, программа тяжелоатлета, гимнаста, прыгуна в высоту, метателя, фигуриста. Бегун, велосипедист, гребец, а особенно боксер, борец, фехтовальщик включают в свою программу еще одну ступень: они программируют кроме собственных действий еще и действия соперников. Футболист, хоккеист, волейболист, баскетболист включают в свою программу кроме двух названных еще и третью ступень: они программируют действия своей команды и команды соперника.

В создание программы любого уровня входит моделирование при помощи как натуральных, так и словесно-образных моделей. На этих моделях «проигрываются» те действия, которые прогнозируются спортсменом в качестве средств достижения соревновательной цели.

Но для составления программы необходима информация более обширная, чем для постановки цели. Теперь спортсмен нуждается в дополнительных сведениях. Где будут проходить соревнования? В какое время суток? Каков распорядок соревнований? Как они будут организованы? Кто из товарищей будет в них участвовать? Будет ли на них личный тренер? Кто будет руководителем и представителем команды? Критически осмыслив всю эту информацию, спортсмен

приступает к словесно-образному моделированию. Это сложный и ответственный момент.

Спортсмен с максимально возможной полнотой и отчетливостью представляет себя в условиях предстоящего соревнования. При этом он должен «видеть» их не застывшими, а меняющимися, «ощущать» состояние своего организма, «чувствовать» свое эмоциональное состояние, «воспринимать» реакции зрителей, судей, тренеров, товарищей по команде, «бороться» с противниками. И все это не один раз и не одинаково. Всегда словесно-образное моделирование сопровождается как можно большим числом вопросов и ответов. При этом спортсмену нужно найти правильный, наилучший ответ. Его не должно смущать то обстоятельство, что в данный момент он может быть не готов еще к практическому выполнению того действия, которое представляется ему самым лучшим в моделируемой ситуации. У него еще есть время подготовить себя к выполнению этого действия. Надо только поставить соответствующую частную задачу, правильно оценив свои возможности. Вот здесь-то и проявится влияние психологической подготовки к соревнованию на физическую, техническую и тактическую подготовку к нему или, точнее, неразрывная связь всех видов предсоревновательной подготовки.

Сохранение нервно-психической свежести к началу соревнования. Основными причинами нерациональных затрат нервно-психической энергии перед соревнованием бывают переживания, связанные с мыслями о возможном благоприятном или неблагоприятном его итоге, о тех последствиях, которые он может иметь для спортсмена.

Для сохранения нервно-психической энергии полезно переключать внимание, мысли на дела и занятия, не связанные с предстоящим соревнованием. Однако по мере приближения момента старта делать это становится все более трудно: спортсмен уже не может думать, о чем бы то ни было, не имеющем отношения к соревнованию. Важно знать, что не всякие мысли о соревновании вызывают нежелательные переживания. Если спортсмен направит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных приемов решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мыслей о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение и потерю нервно-психической энергии.

Существует противоречие между жестко запрограммированной: целью соревновательной деятельности и средствами ее достижения, а также между вариантами двигательных ответов на различные изменения соревновательной обстановки. Сохраняя установку на достижение цели, спортсмен стремится мобилизовать все свои силы, чтобы, несмотря на всевозможные помехи, использовать средства ее достижения, т. е. стремится оставить программу неизменной. В то же время поиск оптимальных решений побуждает его в связи с

меняющимися условиями и возникающими помехами корректировать программу и даже решительно изменять ее. Такое противоречие может привести спортсмена к состоянию, называемому в психологии конфликтным, при котором человек не знает, как ему поступить, колеблется, когда нужно быстро принять решение и сразу приступить к его практическому осуществлению. Выйти из этого конфликтного состояния можно, создав экстренную словесно-образную модель соревновательной ситуации и сравнив ее с моделью-эталоном, сделанной в предыдущих периодах психологической подготовки при программировании соревновательной деятельности. Достаточно полное совпадение этих двух моделей должно побудить спортсмена придерживаться в основном ранее принятой программы. Существенная разница между ними заставляет спортсмена изменить программу «на ходу».

Обеспечение отдыха между соревновательными стартами — весьма трудная задача третьего периода психологической подготовки. В одних видах спорта соревнования длятся: в течение нескольких дней, в других — спортсмену в один день приходится несколько раз принимать старт.

По мере приближения к финалу интервалы отдыха между попытками, подходами, поединками могут сокращаться, а интенсивность физических и волевых затрат возрастать. Все это может привести к тому, что на самом ответственном этапе соревнований у спортсмена не будет достаточной физической и нервно-психической энергии. Чтобы этого не произошло, надо специально организовывать отдых между соревновательными действиями. Такому отдыху способствуют: отвлечение от мыслей о соревновании, переключение на занятия, не связанные с соревнованием, использование аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки. Все эти мероприятия следует проводить в некоторой изоляции. Во всяком случае, надо стремиться отдыхать вне помещения или стадиона, где проходят соревнования. Это уменьшает число раздражителей, вызывающих эмоциональное напряжение и расход нервно-психической энергии. По этим же причинам не следует сосредоточивать внимание на срывах и ошибках, допущенных во время выступления, и на частных неудачах, вызванных этими ошибками. Тщательный их анализ лучше провести после окончания соревнований.

Воспитание волевых качеств начинается с развития у занимающихся навыков преодоления трудностей. Причем увеличивать трудности нужно постепенно и с учетом индивидуальных особенностей. Это поможет приобрести уверенность в своих силах и укрепить волю. Очень полезны и упражнения, требующие смелости и значительных усилий (усложненные прыжки, занятия боксом, хоккеем). Волю укрепляют упражнения на выносливость, игры в усложненных и затрудненных условиях и т. д.

С этой целью можно использовать и определенные методы:

- 1) метод выполнения «до отказа»;
- 2) метод гандикапа (одна команда заранее получает преимущество над другой, а та должна его ликвидировать за определенное время);
- 3) метод искусственных затруднений, когда в упражнение или игру вводят различные ограничения (время, количество касаний, степень противодействия и др.);
- 4) метод определенного задания, когда ставится задача, которую можно решить только одним путем;
- 5) метод соревнования.

Правильно организованная тренировка позволяет создать динамический стереотип в поведении спортсмена, который наиболее полно проявляется при обстоятельствах, в которых он создан.

Воспитание «умения соревноваться» — сложный и длительный процесс. Он формируется в результате правильного определения соревновательных целей, создания установки на достижение этих целей, а также формирования уверенности в высокой вероятности такого достижения. Для этого используют самые разнообразные методы, и в частности такие, как внушение и самовнушение, аутогенная тренировка, рекомендации, идеомоторная тренировка, моделирование игровых соревновательных ситуаций.

Для того чтобы добиться наилучшей психической готовности занимающегося, необходимо активно и сознательно контролировать и направлять психические процессы. Это важно делать как до, так и особенно в ходе самого соревнования и после его окончания. Ведущую роль здесь играют инструкции тренера, внушения и его указания. Для раскрепощения спортсменов полезно бывает снять запрет на игровую ошибку, всячески поощрять игровую инициативу и самостоятельность принимаемых решений.

Перед соревнованием и особенно после него полезно переключение на другие виды спорта, что помогает устранить психическую напряженность.

Максимальное приближение условий тренировки к соревнованиям — главное условие ее эффективности. Но при этом важно найти свой подход к каждому спортсмену, добиться его расположения и сотрудничества в решении поставленных задач.