



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к советскому изданию	5
Предисловие	9
1. Характеристика и структура современного волейбола	11
2. Основные компоненты волейбола	15
2.1. Техника игры и индивидуальная тактика	18
2.1.1. Подачи	22
2.1.2. Прием подачи	33
2.1.3. Верхняя передача	37
2.1.4. Нападающие удары	50
2.1.5. Блокирование	59
2.1.6. Защита игровой площадки	68
2.2. Командная тактика	77
2.2.1. Сущность и значение	—
2.2.2. Системы игры	80
2.2.3. Методы нападения и защиты	83
2.2.3.1. Комбинации в нападении	—
2.2.3.2. Защитные построения	96

2.2.4. Методические указания по ведению игры	108
2.2.5. Упражнения для обучения и отработки навыков коллективной тактики	114
2.3. Специальная физическая подготовка.....	117
2.4. Воспитание волевых качеств	129
3. Тренировка	134
3.1. Основные задачи тренировочного процесса	135
3.2. Ступени многолетней спортивной тренировки	135
3.3. Нагрузка и отдых	139
3.4. Разминка	160
3.5. Методика тренировки	163
3.6. Вспомогательное оборудование	176
3.7. Организационные формы тренировок	182
3.8. Особенности тренировочных занятий с детьми и подростками	185
4. Учет показателей на тренировке и соревнованиях	192
5. Тенденции и возможности дальнейшего развития игры	201
Литература	212

Волейбол

(перевод с немецкого)

Авторский коллектив:

**Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт,
Хорсх Бааке, Клаус Шрайтер**

*Под общей редакцией
Марианны Фидлер*

На первенстве мира 1970 г. в Болгарии волейболисты ГДР достигли триумфального успеха, впервые став чемпионами мира. Высокий уровень мастерства волейболистов из братской социалистической страны связан, по мнению специалистов, прежде всего с большим объемом тренировочной работы и скрупулезной отработкой каждого технического элемента.

В книге «Волейбола, написанной коллективом авторов под общей редакцией Марианны Фидлер, доцента Института спортивных игр при Высшей школе физической культуры ГДР, широко освещается опыт развития волейбола в ГДР.

Книга является популярным учебником, в котором сведены воедино основные компоненты современной игры в волейбол — техника, тактика, тренировка.

Рассчитана на преподавателей физкультуры, тренеров и игроков различной квалификации.

ПРЕДИСЛОВИЕ К СОВЕТСКОМУ ИЗДАНИЮ

Предлагаемая вниманию советских читателей книга написана коллективом тренеров и преподавателей Высшей школы физической культуры ГДР. Она представляется нам весьма интересным трудом по методике обучения и тренировки волейболистов.

В последние годы на международной арене спортсменами ГДР были показаны высокие результаты в различных видах спорта, в том числе и по волейболу. Сборная мужская волейбольная команда ГДР в 1969 году завоевала Кубок мира, а на первенстве мира 1970 года немецким волейболистам были

вручены золотые медали чемпионов.

Для многих специалистов и любителей волейбола взлет волейболистов ГДР может показаться неожиданным, даже сенсационным. Действительно, еще 10—15 лет назад мало кто из специалистов всерьез интересовался немецким волейболом, успехи которого были более чем скромны.

Тогда еще волейбольная школа ГДР, по существу, только зарождалась. Но она, эта школа, благодаря целенаправленным усилиям немецких тренеров вобрала в себя все лучшее, что накоплено мировым волейболом, и прежде всего волейболом СССР, Чехословакии, Румынии и других социалистических стран. Не случайно и при подготовке этого пособия авторский коллектив использовал обширную литературу по волейболу не только немецких, но и советских, чехословацких, румынских авторов.

Волейбольные авторитеты, наблюдавшие за игрой немецкой команды на последнем чемпионате мира в Болгарии, единодушно отметили высокий класс современного немецкого волейбола. Огромная работоспособность, скрупулезная отработка каждого технического приема или тактического элемента, психологическая устойчивость, редкая сыгранность игроков — вот те основные компоненты, которые, взятые воедино, привели немецкий волейбол к триумфу в Болгарии. Авторы настоящего пособия неоднократно подчеркивают

5

крайне важное значение взаимосвязи и в то же время равнозначности основных компонентов игры в волейбол.

Советским специалистам будет чрезвычайно интересно познакомиться со взглядами тренеров ГДР, преломляемыми в практике работы с учетом национальных условий.

Книга поможет еще раз оценить некоторые позиции сложившейся методики подготовки волейболистов и, возможно, натолкнет тренеров на более совершенные пути, повышающие эффективность обучения.

Отличительным моментом в построении и содержании книги является то, что при описании отдельных технических приемов (подачи, прием подач, нападающие удары и т. д.) разбирается сначала значение того или иного приема игры и его техническое выполнение, а в дальнейшем раскрываются отдельно тактические вопросы.

Надо заметить, что авторами введен интересный термин «при односторонней игре», что означает многократное повторение одними игроками определенного технического приема при содействии с противоположной стороны площадки других игроков, которые этот прием не выполняют, но имеют свое задание.

В книге использованы любопытные данные анализа различных соревнований, в том числе и мировых чемпионатов, на основании которых даются рекомендации по применению технических приемов в игре в процентном отношении и даже способы их применения. Правда, говоря о том, что арсенал технических средств складывается из многообразия различных приемов и действий, авторы не останавливаются на этом подробно, что, однако, компенсируется обширным материалом по методике технического совершенствования и, в частности, разбором наиболее характерных ошибок в технике исполнения с конкретными указаниями по их исправлению.

Авторы подчеркивают огромное значение овладения техническими приемами, выработки у игроков высокого технического мастерства как фундамента дальнейшего роста спортивных результатов. Особое внимание уделяется в книге методике подготовки связующих игроков, а также описанию действий при выполнении второй передачи из глубины площадки.

Эти вопросы пока еще не получили достаточно полного освещения в нашей литературе.

Очень подробно и обстоятельно раскрывается в книге специальная атлетическая подготовка. Обоснованно даны упражнения по развитию специальных физических качеств, специфичных для волейболистов, а также конкретные специальные упражнения, способствующие

овладению техническими приемами как в нападении, так и в защите.

6

В разделе «Воспитание волевых навыков» представлено весьма любопытное описание форм и методов волевой подготовки игроков и команды на тренировках и соревнованиях. Даны конкретные рекомендации, разработаны отдельные игровые упражнения, способствующие проявлению спортсменами волевых усилий.

Знакомясь с методикой обучения различным техническим и тактическим приемам, читатель найдет много полезного для своей практической деятельности. Так, в главе «Тренировка», в разделе «Овладение основами игры», есть интересное указание, что игры на малой площадке (2:2; 3:3 игрока) должны составлять основные формы игры. И что официальные правила предусматривают для учащихся (до 12 лет) только состязание 3 : 3 на площадке 4х6 м.

В книге раскрываются важные вопросы объема и интенсивности нагрузок, даны понятие предельных нагрузок, их значение и метод применения для достижения необходимого уровня (пика) спортивной формы. Подробно излагается методика применения тренировочных микроциклов (недельных) на разных этапах подготовки.

Пожалуй, впервые в учебном пособии показано значение и содержание разминки в тренировке и перед соревнованием (игрой) в методической последовательности.

Одним из ценных разделов книги является глава «Учет показателей на тренировке и соревнованиях». Серьезность, с которой немецкие специалисты подходят к этому вопросу, рассматривая его как часть единого процесса, направленного на достижение высоких результатов, должна изменить отношение наших тренеров к учету спортивных показателей и способствовать поиску более эффективных и многообразных тестов контроля, применяемых в практике работы. Тесты позволяют тренеру получать конкретный объективный материал по технической, тактической, физической и психологической готовности игроков и команды, что дает большие возможности для корреляции, уточнения дальнейших индивидуальных и командных планов подготовки.

С рядом положений, высказанных авторами, можно соглашаться или спорить. Читатель, знакомый с теорией и практикой советского волейбола, сумеет сам обнаружить имеющиеся противоречия. Вместе с тем мы не можем со своей стороны не остановиться на некоторых спорных положениях авторов. Так, в вопросе о том, кто должен быть организатором двойного блокирования, мнение авторов сводится к тому, что таким организатором должен быть крайний блокирующий, а не центральный. На наш взгляд, также спорным является утверждение о том, что при блокировании следует концентрировать внимание на мяче.

7

Наши специалисты считают, что главным образом надо следить за действиями нападающего игрока, а мяч нужно видеть с помощью периферического зрения.

Трудно, например, согласиться с тем, что при приеме подач надо всегда посылать мяч туда, куда перемещается пасующий игрок. Как известно, мяч при приеме часто отскакивает в разные стороны, так что легче приучать игроков направлять мяч в определенное место — в районе зоны 3, независимо откуда выходит связующий игрок.

И, наконец, несколько слов о периодах подготовки. В тексте говорится, что подготовительный период начинается непосредственно после прошедшего этапа состязаний, с активного отдыха. В наших пособиях этот период называется переходным, а после него начинается подготовительный. Наше мнение также не совпадает с мнением немецких специалистов по вопросу о делении года на 5—6 тренировочных этапов (в зависимости от соревнований) с таким же количеством подготовительных периодов. В нашей практике в основе периодизации используются два больших цикла подготовки со своими подготовительными периодами.

Разумеется, дискуссионный характер отдельных положений и методических установок авторов ни в коем случае не снижает ценности книги. Богатый опыт наших друзей из ГДР — специалистов по волейболу заслуживает самого пристального внимания и изучения,

Ю. Клещёв, заслуженный тренер СССР

ПРЕДИСЛОВИЕ

Широкие круги спортивной общественности уже давно испытывают большую потребность в учебнике по игре в волейбол. Преподаватели физкультуры, тренеры, руководители спортивных кружков, игроки, спортсмены-студенты, а также иностранцы, проходившие в ГДР курс специальной спортивной подготовки, не имели под рукой книги по данному вопросу. Учитывая создавшееся положение, авторы с удовольствием откликнулись на предложение издательства «Спорт» восполнить этот пробел в специальной литературе.

При создании настоящего учебника авторы опирались на опыт волейболистов ГДР, мастерство которых за последние годы достигло значительного уровня, и стремились удовлетворить запросы широкого круга специалистов и любителей волейбола. Авторы сделали все возможное, чтобы сохранить прочность незримых, но крепких связей между спортивной элитой и начинающими игроками. Книга не только содержит комплекс специальных знаний, но и пробуждает спортивную инициативу, являясь руководством к действию. Этому в значительной мере способствовало тесное сотрудничество преподавательских кадров отделения волейбола Высшей школы физической культуры ГДР с федерацией волейбола ГДР.

Основная часть книги посвящена вопросам техники, тактики и тренировки. Особое внимание уделено также оценке результатов в период тренировок и состязаний.

Авторы не коснулись или почти не коснулись ряда важных проблем, например проблем из области психологии, вследствие ограниченного объема книги.

9

Чтобы не повторяться при изложении отдельных компонентов игры, авторы пользовались системой ссылок; определенные ключевые положения, рассматриваемые в последующих главах под другим углом зрения, повторяются в полной формулировке в целях лучшего усвоения.

Авторы заранее благодарят за критические замечания, а также дополнения и учтут их при повторном издании.

Марианна Фидлер

10

1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СТРУКТУРА СОВРЕМЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА

С момента своего «изобретения» в конце XIX в. игра в волейбол переживает бурное развитие. Внешне это выражается количеством волейболистов — 60 млн., представляющих 96 стран — членов Международной федерации волейбола. По своей распространенности эта игра занимает вместе с баскетболом и футболом ведущее положение на мировой спортивной арене. Во многих странах (Советский Союз, Япония, Китай, ЧССР) волейбол относят по регистрационной численности активных сторонников к абсолютно ведущим видам спорта.

Этой чисто внешней стороне отвечает не менее бурное развитие волейбола от игры ради отдыха до олимпийского вида спорта с высокими атлетическими, техническими и тактическими требованиями. Вместе с тем игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

В ходе развития волейбола можно отметить различные этапы, каждый из которых отличается совершенствованием определенных возможностей в технике и тактике игры и соответствующими точками зрения на сущность тренировок. Только после второй мировой войны игра в волейбол нашла широкое распространение в обоих германских государствах, и прежде всего в ГДР. В наши дни волейбольные команды ГДР считаются ведущими на мировой спортивной арене и ни в чем не уступают представителям стран традиционного волейбола. Этот факт наполняет сердца авторов справедливой гордостью не только за достижения спортсменов ГДР, но и за созданные в республике социальные условия, при которых стал возможен такой расцвет.

11

Пока еще нельзя сказать, что волейбол достиг в ГДР предельного распространения. Численность членов спортивного союза «Волейбол ГДР» (свыше 25 тысяч человек) и зрителей на чемпионате страны (около 5 тысяч человек) свидетельствует о том, что наш волейбол пока еще не имеет таких богатых традиций, которые сложились в футболе и ручном мяче. Однако следует заметить, что в игре ведущих волейбольных команд ГДР определилась такая тенденция, которая привела к достижениям в мировом масштабе.

По игровой сути волейбол следует отнести прежде всего к сфере спортивных игр (5) *. По игровой идее и характеру он принадлежит к разряду игр с отбиванием мяча и сопоставим с теннисом, бадминтоном и др. От перечисленных спортивных игр волейбол отличается тем, что он — коллективная «игра в летающий мяч» (как его называли первое время). В противоположность многим другим спортивным играм волейбол не обладает целевым

центром (ворота, пометка или корзина). Можно отметить также другие отличительные особенности игры в волейбол.

В тактике игры (она существенно зависит от правил, определяющих форму и величину площадки, число игроков, количество возможных действий и порядок ведения счета) на первый взгляд можно установить относительно малый диапазон коллективных действий. Она обусловлена отсутствием возможностей, связанных с управлением мячом в играх с воротами, пометками и корзиной, а также количеством касаний мяча, не превышаемым играющей стороной трех раз. Тем большее значение приобретает индивидуальная тактика.

Так же как во всех спортивных играх, тактика волейбола обладает известной тенденцией к специализации.

По тактической функции и вытекающим отсюда различным тактическим и физическим предпосылкам различают три типа игроков: разыгрывающего игрока, основного нападающего и универсального игрока (см. 2.2.2) **.

Одно из существенных преимуществ волейбола

* См. в библиографии под номером 5.

** В дальнейших ссылках авторы используют цифровую нумерацию заголовков. — *Прим. ред.*

12

заключается в том, что правила запрещают твердое распределение игровых зон, и тем самым исключена возможность продолжительной специализации в роли нападающего и защитника.

В связи с этим специализация касается, в сущности, лишь сферы нападения, в то время как все без исключения игроки одной команды обязаны быть полноценными защитниками.

Другая особенность волейбола, касающаяся всей тактики игры, вытекает из порядка ведения счета, согласно которому лишь подающая команда получает возможность выигрывать очки.

Что касается техники игры, то по многообразию возможностей она равноценна технике любой другой спортивной игры. В волейболе техника игры приобретает даже ведущее значение, поскольку подвергается оценке со стороны судьи, и тем самым, как ни в какой другой спортивной игре, непосредственно влияет на результат.

При малых размерах площадки и ограничении касаний мяча (не более трех) выполнение всех технических элементов требует точности и целенаправленности движений. Точно так же характер игры формирует атлетические требования, предъявляемые к игроку. Малые размеры площадки по отношению к численности игроков (13,5 м² чисто игровой площади на одного игрока) требуют иных перемещений, чем это имеет место, например, при игре в ручной мяч, футбол, хоккей. Здесь эти действия заключаются во множестве молниеносных стартов из игровой зоны и дистанций пробежек от 3 до 15 м. Наряду с таким изменением игрового места волейболист совершает на протяжении игры (1,5—2,5 часа):

— примерно 100—200 прыжков с относительно короткого разбега и при максимальной высоте. При этом показатели абсолютной высоты прыжка достигают 90—105 см у мужчин и 70—80 см у женщин;

— большое число ударных движений с максимальным и точно дозированным расходом силы;

— игровые действия, связанные с быстротой реакции и движений (например, в момент приема нападающих ударов при скорости полета мяча свыше 100 км/час с расстояния от 5 до 8 м);

13

— игровые действия, связанные с чрезвычайной ловкостью при комбинациях на тесном пространстве, а также при падении на землю из всех положений.

Следует учитывать высокую нервную нагрузку, характерную для всех спортивных игр на игровой площадке. Если при игре на большом поле возможны периоды относительного отдыха для отдельных игроков и групп игроков, то волейбол требует от них сконцентрированности на протяжении всего времени игры (смена мяча каждые 2—4 сек. при игровых ходах в среднем 9, максимум 50 сек.). Даже в сопоставлении с такой игрой «на выдержку нервов», как теннис, сравнительный анализ «мертвого» игрового времени волейболиста обнаруживает в этом отношении примерно такие же требования к работоспособности.

В технике игры ведущих команд мира в настоящее время едва ли можно установить существенную разницу. В целом она сводится к большему или меньшему совершенству отдельных элементов.

Довольно заметные различия наблюдаются, однако, в атлетическом развитии и тактическом мышлении волейболистов. Между тем и другим, по-видимому, существует прямая взаимосвязь. Если сравнительно низкорослые команды Азии и Центральной Америки имеют обыкновение вести очень подвижную игру с преимущественно низкими передачами и высоким ошеломляющим моментом, то более высокорослые команды Европы до последних лет предпочитали высокие передачи, медленные движения и несложные тактические приемы, полагаясь в большей мере на пробивную силу своих нападающих (у женщин эти различия менее значительны).

Как показывают результаты чемпионата мира для мужчин 1966 г., пальма первенства принадлежит в настоящих условиях европейским командам (по крайней мере за игровую манеру мужчин).

Об игре 9 : 9, которая отчасти все еще имеет распространение в современной Азии, у нас почти ничего не известно. В наши дни эта манера игры утратила мировое значение и поэтому в данном изложении опускается.

Игровая манера европейских команд, в свою очередь, обнаруживает известные различия. Они сложились

14.

в результате подбора игроков с различными атлетическими данными и выражаются в силовом нападении, с одной стороны (СССР, ГДР, Польша), и в более широком диапазоне применяемых технико-тактических средств нападения, с другой (ЧССР, Румыния). Однако эти различия столь незначительны, что зритель едва ли их заметит.

2. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВОЛЕЙБОЛА

Прежде чем тренер приступит к подготовке волейболистов, он должен иметь полную ясность, в частности, по двум вопросам:

1. Из каких компонентов складывается игра и какова взаимосвязь между ними?
2. Каков уровень требований по каждому отдельно взятому компоненту?

В учебниках по волейболу обычно приводят четыре составные части системы подготовки волейболиста, сочетание которых рождает мастерство спортсмена. Это физическая подготовленность, техника и тактика игры, а также морально-волевые качества спортсмена.

Какая из перечисленных частей подготовки волейболиста имеет первостепенное значение? Если спросить об этом четырех тренеров, то можно услышать четыре различных ответа, каждый из которых в силу приводимых доводов будет справедлив. Это свидетельствует лишь о том, что оценить значимость каждой из этих частей в отдельности не такое уж легкое дело.

Первый тренер ставит на первое место физическую подготовку, аргументируя свое мнение следующим образом. Игрок, не обнаруживающий достаточных физических качеств, т. е. не обладающий хорошей спортивной подготовкой ни с общей, ни с атлетической точки зрения, обязательно проявит свое несовершенство в технике игры. Если он, скажем, малоподвижен, то нет уверенности в том, что ему всегда удастся своевременно принять мяч. Отсутствие определенной сноровки, в свою очередь, отрицательно сказывается на целых комплексах движений, от чего страдает «чистая техника». Говоря об атлетизме, нельзя не упомянуть о выносливости.

15

Какой смысл в том, если команда имеет успех на первых этапах игры, а на последних теряет темп из-за усталости? Благодаря блестящей атлетической подготовке волейбольные команды Советского Союза на протяжении многих лет одерживают победу над своими противниками. Успехи национальных волейбольных команд ГДР связаны в первую очередь с высоким уровнем атлетической подготовки. Подчас команды, выступающие в крупных турнирах, не настолько слабы, как это свидетельствуют результаты спортивных встреч. Дело в том, что при тренировках они не уделяют должного внимания физической подготовке и в период состязаний не выдерживают темпа борьбы.

Другой тренер считает, что наиболее существенным компонентом в волейболе является техника. Грош цена самой хитроумной тактике, если отсутствуют технические предпосылки, т. е. нет основы для ее осуществления. Советский тренер по футболу Аркадьев формулирует это положение так: «Команда никогда не играет быстрее и действенней, чем это позволяет техническое мастерство ее игроков, и никакая тактическая идея, как бы нова она ни была, не способна оживить игру команды, если для осуществления этой идеи требуется больше, чем то в состоянии сделать с мячом игроки данной команды» (2). Только владение техникой дает возможность уделять должное внимание игровым ситуациям. Наконец, хорошая техника способствует экономии времени и сохранению сил.

Третий тренер предпочитает в ряду прочих компонентов тактику, утверждая, что решающим является владение тактическим мастерством. Игроки бьют мяч не просто так и не просто куда-нибудь, а подчиняют игру определенной тактической цели, как бы проста она ни была. Тактика предопределяет целесообразность применения техники и тем самым ее эффективность.

Четвертый тренер выскажется за преимущество морально-волевых качеств, которые, если говорить лаконично, связаны с поведением отдельного игрока и всей команды в целом. Морально-волевые качества — залог успеха в любом спортивном состязании, поскольку выражаются они во внутренней готовности игрока достичь в составе команды и вместе с командой общей

16

цели, несмотря на все трудности тренировки и личные жертвы, а также предполагают добровольное его включение в творческую жизнь спортивного коллектива и безоговорочное исполнение распоряжений тренера. Высокие достижения и успехи в тренировке и состязаниях долго заставят себя ждать, если между игроками нет доверия, уважения и взаимной помощи, если нет внутреннего участия и воодушевления игрой, если писанные и неписанные законы спортивного мира хотя бы отчасти не соблюдаются, если нет гордости за команду, свой спортивный клуб и, не в последнюю очередь, за государство, от имени которого и за честь которого команда сражается. Физическое, техническое и тактическое превосходство команды теряет смысл, если потеря очка или игры деморализует, вместо того чтобы служить стимулом к повышению спортивного мастерства.

Рассмотрев достоинства каждого из основных компонентов в нескольких аспектах, зададимся вопросом:

можно ли пренебречь хотя бы одним из них в период игры? Подобный вопрос повисает, однако, в воздухе, если вспомнить, что все четыре компонента неотъемлемы в игре и составляют единое целое. Если между ними и допускают разграничение, то оно, как правило, носит абстрактно-теоретический характер и служит для того, чтобы яснее проступал контур каждого из компонентов и тем самым четче рисовалась общая структура игры.

Чтобы внести большую ясность в вопрос о тесной взаимосвязи (28) и прямой взаимозависимости основных частей спортивной подготовки, взглянем на него с другой точки зрения. С одной стороны, физическое совершенство в известной степени является предпосылкой для развития техники и тактики. С другой стороны, благодаря влиянию в ходе тренировки техники и тактики совершенствуется и атлетический компонент. Так, для отработки нападающего удара необходимы неоднократные его повторения. А эти повторения, в свою очередь,

способствуют совершенствованию прыжка. Число прыжков увеличивается в зависимости от постановки тактической задачи (например, если указание тренера гласит: «Больше ударов с первого паса» и т. п.).

Коснемся еще раз вопроса о преимуществах одного компонента перед другими. В свете сказанного выше морально-волевые качества спортсмена действительно

17

занимают особое положение. Они являются мобилизующей силой, которая поистине способна «сдвинуть горы», но, естественно, не в состоянии восполнить недостающее игровое мастерство.

Среди трех остальных компонентов справедливо особо выделить технику. В конечном счете она составляет «ткань» игры. С другой стороны, ее роль объясняется особенностями игры.

Так, например, техника подвергается строгой оценке со стороны судьи. Ошибки, связанные с техникой игры, ведут к потере мяча, а то и к прямому увеличению числа очков противника.

Далее следует заметить, что при тренировках физическая подготовленность, техника и тактика попеременно занимают ведущее место в зависимости от конкретных задач, стоящих перед командами или отдельными игроками при подготовке к определенным соревнованиям (13).

Уяснив себе положение о теснейшей взаимосвязи и, в целом, равнозначности основных компонентов игры, современный тренер обязан учитывать его при организации тренировки, с тем чтобы проводить ее наиболее рационально и эффективно. В ходе спортивной подготовки нельзя пренебречь ни одним из основных компонентов.

2.1. Техника игры и индивидуальная тактика

В целом под техникой игры в спорте понимают систему рациональных действий, направленных на достижение высоких спортивных показателей (17). Иными словами, техника в любом виде спорта — это манера, в которой выполняют движение, сам процесс его выполнения, построенный на комплексе специальных правил. В волейболе, о чем упоминалось выше, эти правила имеют при формировании техники игры особенно важное значение.

Индивидуальная тактика сводится к применению технических умений и навыков, к целенаправленному использованию всего арсенала технических средств, а

18

также к учету и оценке реакций противника отдельно взятым игроком (7).

Если трудно установить, где кончается техника игры и где начинается ее тактика, то это в высшей степени относится к сфере соприкосновения или, точнее, тесной взаимосвязи техники игры с индивидуальной тактикой. Продемонстрируем эту тесную взаимосвязь только одним примером. Передачи для нападающего удара, т. е. высота и дальность траектории полета мяча, крайне многообразны по видам пасовки. Каждый из видов передач целесообразен, однако, при определенной игровой ситуации, поскольку обладает особыми техническими свойствами. Знание того, когда и где более всего подходит тот или иной вид передачи, следует привить игроку в период тренировок.

Отработку индивидуальной тактики можно считать завершенной, если во время состязания игрок при выборе технических приемов, которыми он овладел, максимально близко подходит к оптимальному решению, обусловленному ситуацией. Определив абсолютно лучшее решение чисто теоретически, игрок, прежде чем примет решение, должен в кратчайшее время учесть все влияющие факторы. Однако это весьма трудно. Мгновенная оценка большого числа взаимодействующих факторов и принятие решения, которое даст наибольший эффект, доступны лишь искусному игроку. (При этом игрок, с одной стороны, может задавать тон, формируя определенные ситуации, с другой — приспосабливается к положению вещей).

Применять индивидуальную тактику, естественно, не означает действовать только по собственному усмотрению. Каждый игрок обязан учитывать общекомандные тактические действия. Так, например, если игре задают быстрый темп, то не стоит злоупотреблять высокими передачами. Пасующему игроку следует прибегать, соответственно обстановке, в основном к низким и настильным передачам.

В остальном авторы полностью придерживаются мнения Кобрле, который на международном симпозиуме в рамках чемпионата мира по волейболу в Праге в сентябре 1966 г. логично заметил, что индивидуальная тактика ответственна за творческий момент в игре. Индивидуальная тактика действительно делает игру бога-

19

че, красивей, интересней и привлекательней. В ней изюминка игры.

Довольно большой арсенал технических средств складывается из многообразия различных способов и приемов, которые сведены в шесть основных групп, если не учитывать вариантов. (Под вариантами следует понимать различные возможности придания мячу кручения или выполнения движения рукой при нападающем ударе.)

Арсенал технических средств каждого игрока велик, поскольку игрок помимо специализации (использования своих сильных сторон) обязан владеть на должном уровне всеми остальными умениями и навыками. На любой позиции во время игры он должен «постоять за себя». Игрок, не умеющий принимать подачи, не представляет ценности для команды, хотя успешно может «замещать», скажем, нападающего. Команды применяют технические средства в различном комплексном сочетании. Существуют два пути повышения эффективности техники без учета тактических требований. Это, с одной стороны, увеличение арсенала технических средств, используемого командами, или частичная замена ранее применявшихся форм более современными и целесообразными; с другой

стороны, отточка, доведение до совершенства существующей техники игры (8). Именно этот второй путь наиболее приемлем для команд, имеющих низкий и средний уровень спортивных достижений.

Хотя структура отдельных технических элементов и кажется довольно простой, овладение ею представляет собой известную трудность. Трудность овладения техникой игры определяют следующие компоненты:

- кратковременность дозволенного касания мяча и невозможность вследствие этого исправления ошибки в результате предыдущего движения;
- тип обращения с мячом (малая площадь касания мяча, особенно при передаче, значительно усложняет достижение четкости выполнения);
- максимум три касания мяча, требующие высокой точности исполнения;
- частые и быстрые передачи мяча и смена ситуаций. Это требует от всех игроков большой выдержки и внимания, а также постоянной готовности.

20

Для исполнения отдельных технических элементов существует образец, т. е. эталон, к которому у приближаются путем тренировки. Эталон, однако, более или менее изменяется с течением времени в результате практики и новых научных достижений (17). Он не предписывает выполнение движений во всех подробностях, но заключает в себе важнейшие положения, соблюдение которых обязательно для всех спортсменов.

Наиболее сложной представляется возможность оценки движений отдельных игроков на практике. Поэтому часто возникает вопрос: в чем же заключаются ошибки и в чем проявляется личное своеобразие? Ответить на это можно лишь опираясь на богатый опыт и широкую практику в данной области. Прежде всего следует категорически отказаться от попытки элементарного подражания другому игроку, хотя бы даже очень известному. Более того, надо внимательно следить за игрой хороших волейболистов и отмечать для себя то общее, что их роднит. Это скорее приведет к желанной цели.

Довольно часто при оценке техники имеют привычку ссылаться на большой спортивный успех. Но успех не всегда служит доказательством превосходной техники. Путем многократных упражнений игроки могут при случае добиваться значительных результатов, даже допуская ошибки при выполнении движения. Как правило, такие игроки останавливаются на грани хороших показателей и никогда не достигают очень хороших.

Вскрывать причины ошибок и устранять их следует при тренировках во всех возрастных группах и на всех уровнях спортивных достижений. Достаточно подробный разбор различного типа ошибок и возможности их исправления можно найти в специальной литературе.

Прежде всего важно обнаружить характер ошибки. Затем следует установить, какой тип ошибок имеет "вместо: ошибки, типичные для новичков, грубые или мелкие ошибки или же ошибки, перешедшие в автоматизм. Желательно вскрыть причину каждой ошибки. Так, например, пас у новичков разыгрывается то слишком далеким, то слишком низким, то слишком вправо, то слишком влево. Если проанализировать движение, то можно, в частности, заметить, что к моменту разгибания туловища бег

21

еще не завершен, вследствие чего игрок не успевает принять стойку, отвечающую игровой ситуации. Это может заключаться также в том, что у игрока складывается неверное представление о движении из-за того, что он недостаточно внимательно следил за мячом и не в состоянии оценить траектории и скорости полета приближающегося мяча, слишком медленно реагирует или недостаточно быстро перемещается.

Одна ошибка может быть следствием нескольких причин, и в то же время несколько ошибок могут происходить из одной причины.

Тренер должен стремиться к тому, чтобы обнаружить ошибки еще на начальной стадии обучения и устранить их, а также установить основную ошибку. Не следует исправлять несколько ошибок одновременно.

Важно прежде всего вскрыть причину ошибок, с тем чтобы применить необходимые методы их исправления с учетом индивидуальных качеств игрока.

Среди методов и средств по устранению ошибок наиболее распространены такие, как разъяснение, указание, повторный показ, подбадривающие оклики, сопоставление неправильных процессов с правильными, разметка площадки мелом, применение спортивных снарядов или аппаратуры, убыстряющей информированность спортсмена.

Предлагаемая в настоящей книге систематизация техники игры основана на учете частоты и последовательности появления элементов в ходе игры и эффективна постольку, поскольку сохраняется игровая взаимосвязь между ними. Избранная систематизация удобна также с методической точки зрения. Элементы техники игры следует преподнести в процессе их освоения (например, подача и прием подачи; передача, передача для нападающего удара и нападение и т. д.).

2.1.1. Подачи

Значение в игре. Первое время значение подач сводилось к введению мяча в игру. Постепенно они превратились в немаловажный нападающий прием, используемый командой, и значительно влияют на исход состязания. Примерно до 1960 г. максимальный эффект получали от акцентированной подачи «свечой». Теперь

20

ее повсеместно вытеснили разные типы планирующих подач. Доля, отводимая подачам в общем арсенале технических средств, составляет 13%, что далеко не свидетельствует об их преимущественном

положении. Однако оценивать значение подач только по процентной квоте было бы ошибочным. Подачи являются как бы первым звеном в цепи игровых действий. Чем эффективней подача, тем положительной это сказывается в ходе игры для команды, перехватившей право подачи и тем самым инициативу. С подачи начинаются наступательные действия. При встрече двух равноценных команд от подачи может зависеть победа или поражение. Это относится прежде всего к женским командам.

Подведение итогов соревнований на первенство Европы 1967 г. (3) показало, что прямые выигрыши по очкам (мужчины—1—2%; женщины—5—10%), а также ошибки (мужчины—4—6%; женщины—5—10%), связанные с подачей, редки *. Напротив, эффект, получаемый в результате применения тактических средств, составил 25—30% у мужчин и 40—50% у женщин.

Различают следующие виды подач:

<i>Подачи с вращением мяча</i>		<i>Подачи без вращения мяча</i>	
Нижняя подача	3,6%**	Планирующая боковая подача (японский вид)	46,1%
Верхняя прямая подача (теннисная подача)	1,2%	Планирующая прямая подача (американский вид)	43,3%
Подача крюком	6,0%		

Индивидуальная тактика. Выполняя подачу, игрок должен стремиться прежде всего: получить прямой выигрыш очков и достигнуть тактического эффекта при

* См. Шайдерайт Д. Значение и эффективность технических элементов в волейболе во время мужского чемпионата мира 1966 г. в Праге. «Теория и практика физической культуры» 16 (1967) 11, стр. 992.

** Процентные квоты показывают частоту применения отдельных видов подачи (подача равна 100%). Этот оценочный критерий относится также к числовым показателям в последующих разделах. — *Прим. авт.*

23

нецеленаправленном приеме мяча и вынужденной импровизации нападения. Однако в настоящее время этому, особенно среди мужских команд, не придают должного внимания. Хотя надежность в приеме подач чрезвычайно высока и прямой выигрыш очков здесь очень редкий, игрокам не мешало бы делать попытку расстроить комбинацию противника.

Большая опасность женских подач по сравнению с мужскими заключается прежде всего в том, что высота сетки ниже и вследствие этого траектория полета мяча проходит настильной, прямолинейней.

Опасность (эффективность) подач можно повысить:

- если они будут неожиданны для противника (это часто бывает при неожиданной смене вида подачи);
- если они особо пассивированы;
- если придать мячу сложную траекторию полета с кручением или без него;
- если увеличить их силу.

Тактическая зрелость игрока выражается в понимании того, куда и как подавать мяч (1). При этом игрок должен учитывать:

- собственные технические умения и навыки;
- расстановку команды противника со всеми ее сильными и слабыми сторонами, технические возможности защитников и предполагаемую тактику нападения противника;
- свое психическое состояние, а также психическое состояние своей и чужой команды, уровень игры и результаты предшествующих игровых действий;
- внешние обстоятельства (метеорологические условия, освещенность и пр.).

Выполнение подачи требует наивысшей концентрации внимания. Игрок должен спокойно направиться к месту подачи и за время, пока перемещается, принять решение, как и куда послать мяч. На месте подачи, прежде чем осуществить движение, он еще раз окидывает взглядом противоположную половину игровой площадки, ориентируется в расстановке игроков противника и фиксирует свою цель.

Вслед за тем игрок полностью концентрируется на процессе выполнения движения, не забывая о правиле пяти секунд.

Принятие индивидуально-тактических решений тем

24

легче, чем лучше игрок освоит следующие общепринятые рекомендации.

Состязания — не эксперимент. Допустимы лишь те виды подач, которыми владеет игрок.

Известные преимущества дает владение двумя видами подачи. При этом одну из них, даже при высокой нагрузке, выполняют уверенно и целенаправленно, другая подача отличается особенно точной траекторией полета мяча. Искусные игроки подчас владеют особой подачей (индивидуальное выполнение).

Смена подачи может повысить эффективность. Это заключается прежде всего в ошеломлении противника. Подобный эффект для команды, находящейся в защите, достигим в том случае, если каждый из ее игроков владеет своим особым видом подачи *.

Надежность подачи следует обеспечить в начале игры и партии, после перерывов, после замены, после предшествующих ошибок собственной команды или выбывшего игрока, а также неудачных подач при высоком психическом возбуждении подающего. В приведенных случаях неуспех или последующие ошибки могли бы легко вызвать неуверенность, скованность в действиях собственной команды, снизить ее боевой дух.

Поддачи с повышенным риском оправданны при безнадежном отставании подающей команды в условиях примерного равновесия между обеими командами незадолго до конца партии или игры, при неблагоприятной освещенности, при психической усталости противника, при высоком лидировании.

При целенаправленной подаче мяч посылают на определенные, незащищенные, участки игровой площадки или на определенных игроков. Незащищенные участки часто бывают сразу за сеткой и у лицевой или боковой линии.

Перспективна подача, направленная через продолжительный промежуток времени на вполне определенных игроков: на тех, кто плохо владеет техникой защиты, на только что подмененных игроков или на игрока, часто выполняющего передачи для нападающего удара.

* Тренер сборной женской команды Японии Даймапу утверждает, что японские волейболисты владеют шестью видами подач, при этом он имеет в виду, по всей видимости, всего лишь особенности выполнения подачи. — *Прим. авт.*

25

Внешние обстоятельства можно использовать для эффективности подачи, подавая, например, мяч таким образом, чтобы он вырывался из потока света. При сырой погоде, при игре против ветра и при плохой освещенности настильные подачи наиболее целесообразны.

При легком ветре со спины наиболее эффективны высокие и планирующие подачи. Мяч летит неровно, и его трудно принять. При боковом ветре мяч следует «подрезать», т. е. придать ему дополнительное кручение в направлении ветра (I).

В низких или узких залах наиболее действенны жесткие подачи или подачи на край поля.

Типы двигательных процессов. При всех подачах движение складывается из начала движения и замаха (стадия замаха), ударного движения (стадия удара) и затухающего движения (конечная стадия).

Часто возникает вопрос, подбрасывать ли мяч одной рукой или двумя. Игроки используют обе формы, от части предпочитая и промежуточную. Они начинают подбрасывать мяч двумя руками и отводят одну руку от мяча перед самым его отрывом от руки. Одни игроки при всех типах подачи предпочитают одну и ту же форму подбрасывания, другие, в свою очередь, меняют форму подбрасывания мяча в связи с типом подачи. Форма подбрасывания зависит от индивидуального выполнения и специфики подачи.

Какой должна быть высота подбрасывания? Простейшее правило сводится к следующему: подбрасывай мяч настолько высоко, чтобы движение было спокойным, но упругим и плавным. По окончании движения пауза недопустима. Невольно возникает разница между высотой подбрасывания мяча отдельными игроками, так как быстрота, с которой каждый из них выполняет движение, различна. Очень важно уделить наибольшее внимание отработке точного подбрасывания, поскольку от него в значительной степени зависит успех подачи.

Поддачи крученым мячом. Придать мячу кручение означает сознательно ударить его так, чтобы он во время полета вращался вокруг собственной оси.

Нижние подачи бывают прямыми и боковыми в сторону сетки. Благодаря простоте выполнения они являются основным типом подачи для начинающих.

26

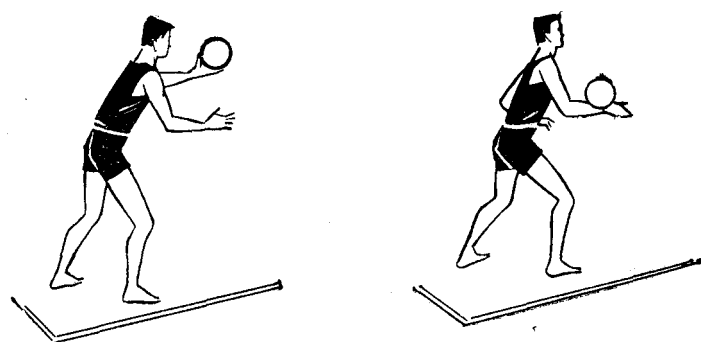


Рис. 1

Их быстро осваивают и выполняют с большой уверенностью и точностью. Поскольку скорость полета мяча невелика и легко поддается расчету, нижние подачи не представляют серьезной опасности для защиты противника.

Подача «свечой» (рис.1) представляет собой особую форму нижней подачи. Мяч бьют очень высоко, что допустимо при игре под открытым небом или в очень высоких залах. Эффект «свечи» связан с большой высотой и тем самым со скоростью падения и кручением. Она служит для снижения темпа игры.

Наиболее употребительна форма, при которой подающий игрок, став правым боком к сетке, подбрасывает мяч левой рукой примерно на уровень головы, а правую отводит вниз-назад для замаха. Мощный удар, связанный с одновременным сильным распрямлением туловища, наносится ребром ладони (со стороны большого пальца

правой руки) по нижней части мяча, удаленной от сетки, таким образом, чтобы мяч приобрел кручение и взлетел вверх почти вертикально.

Верхнюю прямую подачу (рис. 2) используют как для целенаправленного удара, так и для жесткого нападающего удара при подаче, в зависимости от того, какую скорость придает мячу игрок.

Стадия замаха: исходное положение — лицом к сетке, цель прямая. После подбрасывания мяча бьющая рука продолжает движение. Туловище более или менее подается вперед (в зависимости от удаленности цели,

27

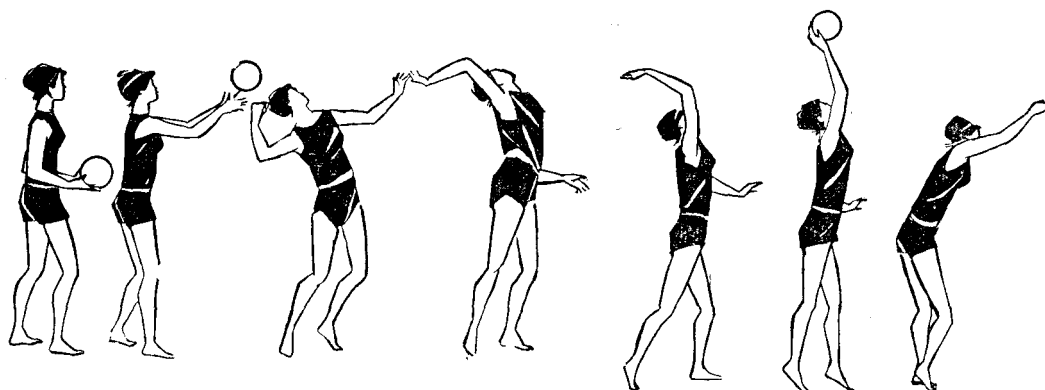


Рис. 2

жесткости, индивидуальных особенностей). Часто наблюдается сочетание фронтальной дуговой упругости и кручения. Упругость почти не спадает, контакт с грунтом (полом) сохраняется до касания мяча.

Стадия удара: полное попадание по центру мяча выпуклой, напряженной кистью вытянутой бьющей руки при активном действии кистевого сустава. Кисть скользит по мячу сзади-снизу вперед-вверх и придает тем самым мячу ускоряющее кручение.

Конечная стадия: плавное движение рукой в целевом направлении и немедленное занятие позиции на площадке.

Подача крюком (рис. 3) является одной из самых сильных нападающих подач. Чем сильнее удар, тем больше опасность заноса в сторону. Как показывает опыт, игроки проявляют склонность к удару, сила которого от подачи к подаче возрастает. Чтобы не допускать

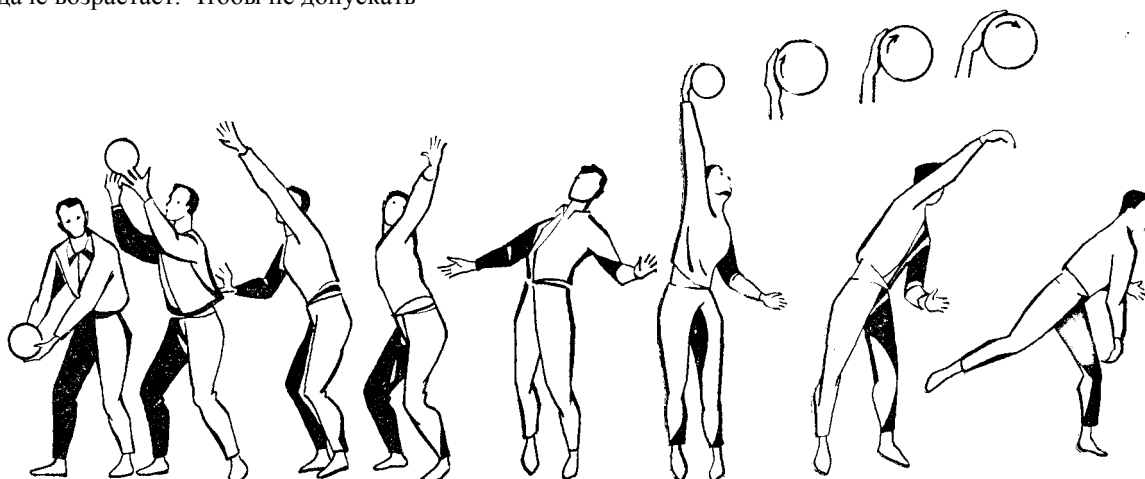


Рис. 3

28

неоправданное возрастание силы удара, целесообразно сменять этот тип подачи другими подачами.

Стадия замаха: исходная позиция — боком к сетке, свободная, расслабленная стойка; подбрасывая мяч, бьющую руку отводят кругообразно назад-вниз при одновременном перенесении центра тяжести на ногу, «удаленную от сетки».

Стадия удара: полная подача туловищем вперед при распрямлении. Удар по мячу высоко перед со-

29

бой вытянутой бьющей рукой; кисть касается центра мяча. Движение кисти загибом такое же, как при прямой подаче с кручением.

Конечная стадия: бьющая рука вследствие быстрого и сильного замаха продолжает главное движение, центр тяжести перемещается на выносимую вперед ногу, полный поворот игрока до стойки лицом к сетке.

Подачи без вращения. Известны под названием планирующих подач. Это связано с характером перемещения

мяча в пространстве. Он как бы парит, планирует в воздухе.

Эффект планирующих подач основан на неправильности траектории полета мяча, что вызывает при ее расчете дополнительные трудности у противника, требуя значительной сосредоточенности. Отклонение траектории полета возможно как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении (мгновенное, неожиданное, почти вертикальное падение мяча на землю). Причина этого в том, что мячу не придано вращение (направление силы по центру). Мяч преодолевает воздушные течения различной плотности, что, в свою очередь, вызывает отклонение мяча, делает траекторию его полета сбивчивой.

Прямая планирующая подача (американский тип; рис. 4).

Стадия замаха: перед подбрасыванием мяч поднимают выше головы. Затем отводят вытянутую бьющую руку для замаха. Высота подбрасывания малая, подача туловищем вперед незначительная,

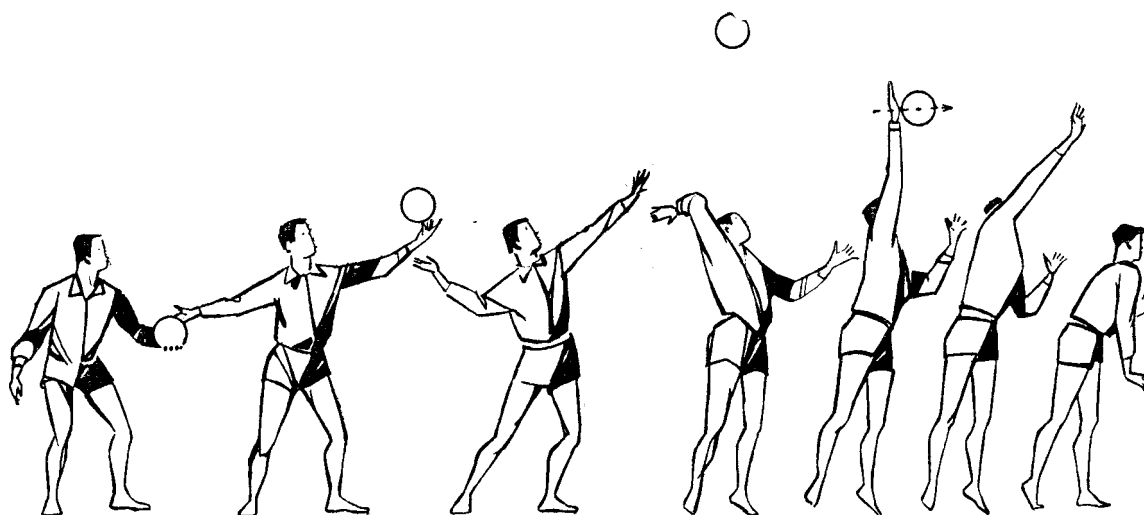


Рис. 4

30

Стадия удара: кистевой сустав жестко напрягают перед самым ударом, удар осуществляют по центру мяча с дальнейшим его сопровождением. Конечная стадия: непосредственно после удара игрок выжидает, пока не «погаснет» движение. *Боковую планирующую подачу* (японский тип) выполняют с разбега или без него. Стадия замаха: исходная позиция — боком к сетке. Перенесение центра тяжести и движение замаха рукой почти такие же, как при подаче крюком. Бьющую руку далеко отводят в сторону-назад для замаха. Верхняя часть туловища также наклоняется в этом направлении.

Стадия удара: удар по мячу вытянутой рукой. Ладонью бьют по центру мяча. Касание мяча происходит высоко над туловищем, которое в момент удара обращено к сетке почти прямо. Мяч сопровождается движением кисти.

Конечная стадия: бьющая рука и кисть останавливаются непосредственно после удара и лишь вслед за тем продолжают движение.

31

Обучение и совершенствование

При отработке подач необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Сначала точность, потом сила.
2. Мяч бить только с места подачи.
3. Выполнять подачи в определенные зоны площадки, где находятся защитники или, по обстоятельствам, какие-либо предметы.

4. Выполняемую подачу часто связывать с ее приемом.

5. С особой тщательностью выполнять первую подачу.

Отработка подач при постоянных игровых условиях

Игрок выполняет несколько подач в одном направлении и при одинаковой удаленности цели. Удаленность цели вначале незначительна, затем дистанция постепенно увеличивается.

Целью могут служить игроки, маркированные зоны и позиции, ящики, маты, мишени или же линии игровой площадки. Если отклонения от цели невелики и попадание в цель после нескольких попыток удастся, то переходят к отработке подач с различными вариантами игровых условий.

Отработка подач с различными вариантами игровых условий.

Подающий посылает несколько мячей в разных направлениях и по разным целям, стремясь «с ходу» их поразить. Он может целиться в маркированные точки, расположенные рядом или одна за другой. Это требует

особенно тонкого умения соразмерять силы. В обоих случаях точкой прицела может служить один из партнеров, который по собственному усмотрению от подачи к подаче меняет позицию на игровой площадке. Если в отработке этой формы участвует вся команда, то в виде исключения мяч разрешается подавать не только с места подачи.

При комплексных тренировках и на малой игровой площадке (см. 3.5) отрабатывают подачи, направленные на определенных игроков или определенные участки,

32

одновременно связывая эти подачи с другими элементами в сочетаниях, близких к игровым.

Почти идеальной для отработки подач представляется односторонняя игра, когда возможности при постановке задачи крайне велики. Полная шестерка отрабатывает при этом прием подачи и структуру нападения, а «противники» стараются блокировать нападающий удар. Блокирующие и подающий попеременно меняются.

О том, что отработка подач может проходить с учетом физической нагрузки и психического напряжения, здесь остается лишь упомянуть (надо имитировать обстоятельства, от которых зависит исход игры, создавать сложные ситуации).

Развитию индивидуального тактического мышления игроков помогает решение ими основных задач в односторонней или тренировочной игре (например, выполнение подачи с наивысшей эффективностью) и свободный выбор наиболее целесообразных тактических средств. Тренерская оценка игровых действий обязательна.

2.1.2. Прием подачи

Значение в игре. Любая ошибка при приеме подачи немедленно приводит к проигрышу очков. Более того, качество приема подачи резко сказывается на формировании структуры игры и нападения. Опыт показывает, что от этого элемента подчас зависит исход игры. Развитие приема подачи за истекшие годы служит тому доказательством. Почти все без исключения команды прибегают последнее время к приему на манжеты, как наиболее удобной форме приема мяча. Прием на манжеты доводится на тренировках до такого совершенства, что надежность его у ведущих команд едва ли можно повысить (мужчины—2—4% чистых ошибок, женщины—4—6%). Резко возросла точность (мужчины и женщины — 50—70%) при приеме подач (3). Благодаря этому теперь снова открылась возможность для ведения комбинированной игры. Доля приема подач в общем арсенале технических средств составляет 12%.

33

Индивидуальная тактика. В противоположность подающему игрок, принимающий мяч, находится в более зависимом положении. Ему нужно настроиться на подачу со стороны противника и в то же время нацеливать свою передачу в определенную зону игровой площадки или на определенного игрока соответственно тактике нападения собственной команды. Действия игрока, принимающего подачу, в значительной степени зависят от тактики команды. Поэтому возможности при проявлении индивидуальных тактических действий весьма ограничены.

При приеме подачи необходимо учитывать следующие положения:

1. Каждый игрок должен своевременно распознать тип подачи и точно оценить траекторию полета и точку падения мяча. К тому же надо быть очень подвижным, чтобы принять мяч в наиболее удобной стойке.

2. Действия каждого игрока должны быть связаны с определенным пространством. Пределы этого пространства, устанавливаемые в зависимости от типа блока и возможностей отдельного игрока, должен точно знать каждый игрок.

3. При выборе наиболее удачного исходного положения следует иметь в виду, что перемещение бегом вперед быстрее перемещения бегом назад, а также то, что левша по сравнению с игроком, бьющим правой рукой, занимает позицию, несколько смещенную вправо.

4. Игрок, бросившийся на прием мяча первым, обязан его принять, хотя позиция партнера может быть и более удачной. Опыт показывает, что в этом случае партнер не в состоянии своевременно принять мяч или правильно его отбить. В подобных ситуациях игрокам лучше всего прибегать к оклику (кто окликнул первым, тот и принимает мяч).

Что касается высоты, дальности и направления траектории полета отбиваемого мяча, то здесь можно руководствоваться следующими правилами:

- посылать мяч лучше выше, чем настильней;
- отбивать мяч лучше дальше от сетки, чем ближе к ней;
- всегда посылать мяч туда, куда перемещается связующий игрок;

34

— по возможности избегать крутых пасов (их трудно принимать игроку, выполняющему передачу для нападающего удара у сетки);

— стремиться дать первый пас для нападающего удара лишь в том случае, если возможен безошибочный и точный прием.

Принимающий игрок непременно должен стремиться к приему двумя руками. Прием одной рукой допустим лишь в крайнем случае. Если мяч летит высоко и далеко назад, то имеет смысл сделать поворот и отбить мяч в сторону.

Типы двигательных процессов. Движение перед касанием мяча. Приняв ненапряженное исходное положение, игрок концентрирует внимание на подающем игроке и вслед за тем на летящем мяче *. Исходное положение: ноги врозь, руки перед торсом, слегка согнуты, верхняя часть туловища немного наклонена вперед.

Быстро переместившись навстречу мячу, игрок заканчивает бег перед моментом приема мяча. Руки вытягивает далеко вперед, параллельно одну другой, повернув их внутреннюю часть вперед-вверх. Кисти отгибаются вниз (это повышает напряженность рук), центр тяжести тела опускается.

При приеме на левую половину игровой площадки выставляется вперед левая нога. Игрок поворачивается в ту сторону, куда намерен направить мяч.

Движение в момент касания мяча. Туловище мягко и плавно распрямляется. Принимая мяч на предплечья (внутренняя сторона рук), игрок не допускает рикошета, а, сделав плавное движение вперед плечами, посылает мяч в нужном направлении. Туловище следует занести по возможности более точно за мяч.

Движение после касания мяча. Характеризуется распрямлением тела в направлении посланного мяча и немедленным переходом к последующему игровому действию.

** Многие игроки пребывают в ожидании подачи в постоянном движении, желая быть предельно готовыми к приему. Против легкой подвижности на месте возражать не приходится. Однако следует предостеречь от широких шагов в пространстве, которые мешают наивысшей готовности к приему вследствие низкой игровой стойки при широко расставленных ногах. — Прим. авт.*

35

Такое движение является наиболее целесообразной и чаще всего применяемой формой (рис. 5). Параллельно применяются, в зависимости от ситуации, прием сбоку, прием у самой земли с выпадом, нижний прием в падении, прием одной рукой, верхняя передача. Не следует упускать из виду различие между техникой приема подачи и техникой защиты игровой площадки (см. 2. 1. 6).

Упражнения для обучения приему подачи и совершенствования.

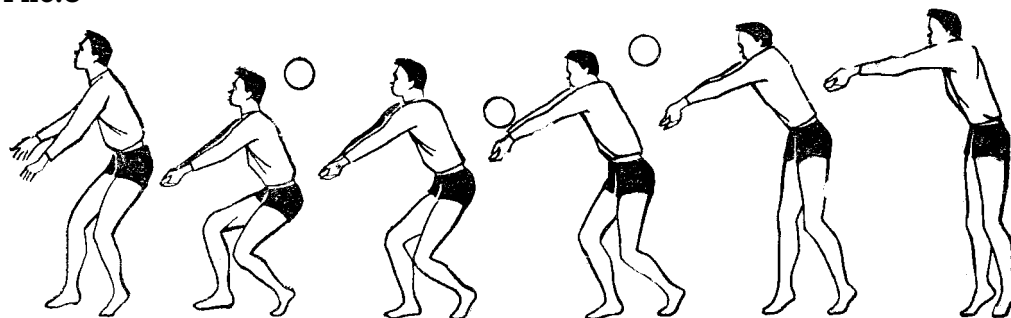
В тренировочной практике нет ни большого количества упражнений, связанных с подготовкой к приему подачи, ни ступеней, четко выраженных методически. Как правило, тренер прибегает к немногим упражнениям, имитирующим движения, близкие к игровым, сводя процесс обучения и совершенствования к продолжительной отработке игроком этих движений. Всякий раз прием следует по возможности своевременно связывать с регулярной подачей, а -позже и с системой нападения. Целесообразно применять при этом:

1. Легкие подачи мяча через сетку на игровую площадку, разделенную вдоль, и целенаправленный прием одним или двумя находящимися там игроками в зону 3, где находятся либо игрок, либо ящик, либо стол для прыжков.

Варианты: целевые точки в зоне нападения перемещают; мяч подают на короткое или длинное расстояние; виды подач меняют.

2. Упражнение, аналогичное упражнению 1 (включая варианты). Добавляют только передачу для нападающего удара и нападающий удар.

Рис.5



36

Варианты: 2, 3 или 4 игрока принимают подачи, один из них перебегает в зону нападения и выполняет передачу для нападающего удара, другой ведет нападение.

Прием подачи и систему нападения отрабатывают в играх на половине игровой площадки.

При односторонней игре прием подачи совершенствуют в сочетании с групповой тактикой (упражнения см. в 2. 2. 5).

Варианты: отработка различных видов подачи попеременно; сочетание приема подачи с определенными нападающими комбинациями.

2.1.3. Верхняя передача

Значение в игре. Передача (пас) для нападающего удара чаще всего проводится со вторым касанием мяча внутри команды. Это основная форма верхней передачи. Она требует особенно тщательного выполнения.

Для обеспечения успеха в нападении верхняя передача имеет решающее значение. Лучшие нападающие не смогут проявить себя, если передача для нападающего удара выполняется недостаточно квалифицированно. Поэтому советские специалисты правы, метко называя передачу «мозгом» или «душой» нападения.

Игроки, ответственные за передачу, и в первую очередь разыгрывающие игроки (см. 2. 2. 2), в идеальном

случае должны быть в состоянии сделать из любой точки площадки передачу нападающему, «точную» по расстоянию, высоте и направлению. Надо заметить, что

37

предельная точность и максимальная вариабильность передачи редко достижимы даже в командах международного класса.

На первенстве мира 1966 г. на долю верхней передачи пришлось 20% от общего объема технических средств. При этой передаче в целом было допущено 6 % всех ошибок и тем самым потеряно 8% всех очков в игре.

У команд ГДР — это касается не только сборных, но и низовых команд — верхняя передача все еще остается слабым местом в общем комплексе технических средств и требует усиленного внимания при тренировке.

По виду выполнения движения различают передачу вперед (около 68%), через голову (около 18%), в падении (около 5%), боковую передачу (около 5%) и передачу в прыжке (около 4%).

По траектории полета мяча передачи делятся на:

- низкие и настильные (до 0,5 м), средние (до 2 м), высокие (свыше 2 м);
- на короткие (до 2 м), средние (3—5 м) или далекие (свыше 5 м) расстояния;
- ближе или дальше от сетки;
- косые (по диагонали) и отвесные по отношению к сетке.

Индивидуальная тактика. Вести тактически разумную игру — нелегкое дело, особенно для разыгрывающего игрока, поскольку ему приходится учитывать особенно много обстоятельств. При этом едва ли возможно установить общие правила для различных ситуаций. Поэтому ниже приведены лишь основные правила, которые будут полезны для игрока, выполняющего передачу для нападающего удара, при выборе им различных технических средств:

1. Постоянно следите за действиями игроков своей команды и команды противника.
2. Стремитесь при любой передаче к наивысшей точности (в том числе при неточных ударах и сложном приеме мячей).
3. Избегайте однобокости (схематизма) в розыгрыше (это касается вида передачи, траектории полета мяча и действий нападающих).
4. Используйте всю ширину сетки.

38

5. Подкрепляйте игровые действия собственных нападающих; используйте слабости блокирующих команды противника.

Заметим, что чем длиннее передача (возрастающая дальность), тем больше угроза неточности.

Чтобы действия в розыгрыше были разумными и успешными, игрок, выполняющий передачу, должен учесть и оценить систему игры, качество первой передачи, собственное техническое умение, игру нападающих и размещение блокирующих команды противника, а также внешние условия.

Учитывая перечисленные правила и оценивая обстановку в конкретном случае, игрок выбирает вид передачи для нападающего удара (высота, длина и направление). Универсального ответа на вопрос, как добиться высокоэффективной передачи, дать нельзя. Примером тому служит различный уровень передач лучших команд мира. Однако в принципе можно сказать, что передача при высоких и далеких мячах при организации нападения дает игрокам достаточно времени для ориентации и выполнения движения и придает уверенность. В то же время преимущество низкой, настильной передачи заключается в ошеломлении противника и убыстрении ритма игры. Но поскольку выполнение низкой передачи выдвигает очень высокие требования перед игроками (чрезвычайная концентрация, молниеносная реакция, техническое совершенство и полная согласованность между игроками), то здесь можно говорить лишь о сильных командах.

Передачу следует, естественно, подчинить *системе игры*. Этим в принципе устанавливается, который из игроков выступает в роли разыгрывающего игрока, с каких позиций целесообразно вести передачу (устанавливается примерный радиус действия) и с каких — преимущественно нападение. Тем самым разыгрывающему игроку дается в индивидуальной тактике известная доля инициативы.

Качество приема подачи должно быть высоким при всех видах передач. Ошибки и неточности, допускаемые при приеме (первом ударе), значительно ограничивают возможности разыгрывающего игрока и, как правило, отрицательно сказываются на результате нападения.

39

Если передача выполняется из глубины площадки, то пасующий игрок предпочитает передачу по диагонали.

Если пасующий игрок принимает первую передачу в зоне нападения, то ему предстоит решить, учитывая тот факт, что противник ожидает передачу:

- а) выполнять ли ему самому нападающий удар (достаточна ли высота первой передачи? удобна ли его собственная позиция? ошеломит ли нападающий удар противника? и т. п.);
- б) посылать ли мяч противнику (целенаправленная передача, обманные действия по перебросу могут дать значительный эффект, если ими не злоупотребляют. Довольно часто и успешно этот прием использовали японки, состязаясь с национальной командой ГДР);
- в) передавать ли мяч нападающему, имитируя нападающий удар в прыжке.

В принципе передачу можно выполнять из всех зон и в любые зоны. Довольно часто нападающий находится на

правой половине зоны нападения, поскольку нападающие в основной своей массе осуществляют удар по мячу правой рукой. В свою очередь, нападающий не должен упускать мяча из поля зрения, даже на стадии замаха для нападающего удара.

Занимая игровую позицию, пасующий игрок должен учитывать, что:

- а) постоянно надо следить за траекторией полета мяча;
- б) необходимый поворот в направлении предполагаемой передачи должен быть как можно меньше;
- в) в момент передачи надо стоять по возможности фронтально к направлению передачи.

Если это невозможно, то пасующий игрок передает мяч в нужном направлении только за счет кистей. При большей нагрузке на правую руку (левую руку разгибают не полностью) мяч отправляют влево. Подобный прием доступен, однако, высококвалифицированным игрокам.

Отдельные виды передачи применяют для точной передачи нападающему или для ошеломления противника. Чем уверенней владеет ими пасующий игрок, тем легче ему решать соответствующие игровые задачи.

40

Передача над собой помогает вызвать активные действия наиболее перспективного нападающего или использовать для нападения всю ширину сетки. Защиту противника легко ввести в заблуждение передачей на малой высоте и коротком расстоянии или очень быстрой передачей. Если нападающей команде с помощью различных звуковых и визуальных эффектов (взгляд, оклик, действия нападающего) удастся спровоцировать преждевременную постановку блока, а пасующий игрок в последний момент передает мяч над собой, то перед нами пример обманного маневра.

Значение верхней передачи в безопорной фазе при формировании нападения многие команды пока еще недооценивают. Часты, однако, случаи, когда контрнападение, особенно у женских команд, срывается или не дает должного эффекта, поскольку вместо верхней передачи выполняется прием на манжеты. Передача в безопорной фазе является при соответствующей скорости и технике самой удобной формой паса, если партнер неточно посылает мяч (после приема подачи) или если мячи низки из-за слабости удара или отведены от блока. Передача в безопорной фазе является вторым, отчасти первым касанием мяча и может иметь место как в зоне нападения, так и на всей площадке.

Боковая передача применяется редко, чаще всего как вынужденное решение в случае приема мячей близко от сетки или для обманных действий. Поскольку пасующий игрок стоит боком к направлению передачи, точная игра затруднена.

Откидка (лобовая и боковая передача в прыжке) применяется чаще всего после имитированного нападающего удара и служит для обеспечения собственному нападающему возможности выполнить удар без блока, расстроить блок. Нередко откидка является вынужденным решением, когда мяч находится близко от сетки или когда игрок в защите слишком выступил вперед. Выполняя передачу для нападающего удара, игрок непременно должен учитывать ситуацию, благоприятную для организации нападения после приема подачи противника или при собственной подаче. При подаче противника неудачное нападение влечет за собой потерю очка, успешное — дает право подачи. В первом

41

случае при передаче предпочитают осторожность. Во втором же право на подачу дает шанс на выигрыш очка, и поэтому риск обретает смысл.

При участии нападающих пасующий игрок обязан уяснить, где и кто начнет нападение. Успешного нападения следует ожидать прежде всего там, где в данной, конкретно взятой игре стоит наиболее опытный нападающий *. Однако нередко различные обстоятельства вынуждают разыгрывающего игрока использовать в нападении другого игрока, например:

- если наиболее опытный нападающий неоднократно допускает ошибки;
- если основного нападающего необходимо разгрузить;
- если с хорошей передачей сопряжен большой риск;
- если основной нападающий еще не в состоянии принять полного участия в игре;
- если самые слабые блокирующие находятся в другой зоне;
- если противник заблаговременно организовал блок;
- если в игре необходима внезапность, неожиданность.

В принципе вид передачи для нападающего удара зависит от индивидуальных качеств каждого напа-

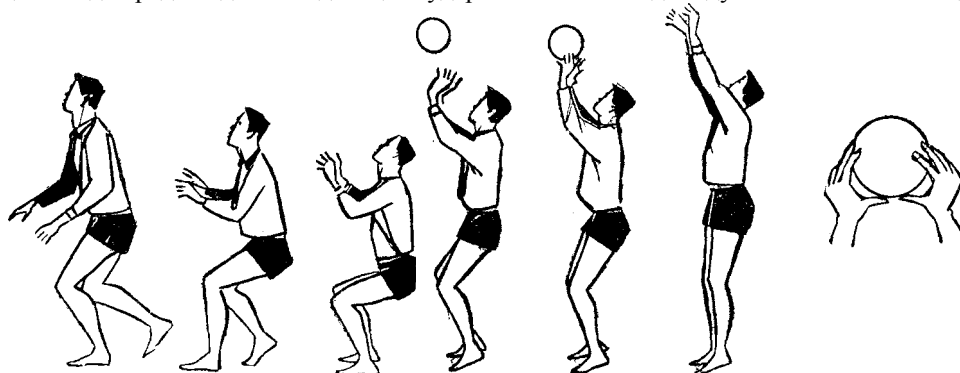


Рис. 6

* Существующие исследования о наиболее перспективной зоне нападения показали, что игроки достигают максимума успеха там, где в среднем было меньше нападений. — *Прим. авт.*

дающего. Различие в росте подскажет шансы. Игроков небольшого роста следует использовать по отношению к игрокам высокого роста в глубине площадки, поскольку у первых при их быстроте в среднем более короткая дистанция разбега. Игроки высокого роста могут в случае необходимости бить мяч даже у самой сетки. Напротив, игрокам низкого роста следует держаться на известной дистанции от сетки (не менее 75 см), чтобы не совершить ошибки.

После введения нового правила по организации блока игроки обычно не выполняют передач для нападающего удара вплотную к сетке, чтобы воспрепятствовать активным действиям блокирующих.

При передаче полезно учитывать также внешние условия, такие, как размеры зала, видимость, ветер. Как правило, не передают мяча нападающему, который ослеплен солнцем или по другим причинам лишен хорошей видимости. В низких залах или в залах, где подвесные спортивные снаряды ограничивают пространство, невольно напрашиваются более настильные передачи и на более короткие расстояния. Однако на открытой площадке при сильном ветре необходимо обеспечить эффективность нападения. С этой целью следует избегать длинных или очень высоких передач, привлекая к игровым действиям близстоящего партнера.

Типы двигательных процессов. Ниже в общих штрихах приведены важнейшие моменты, связанные с выполнением движения при верхней передаче вперед

43

двумя руками — основной форме передачи. Во многом они вполне правомерны и для других видов передачи, несмотря на отклонения в двигательной форме их выполнения (рис. 6).

Техника выполнения передачи включает:

- движение перед касанием мяча;
- движение в момент касания мяча;
- движение после касания мяча.

Движение перед касанием мяча. Исходное положение*: заняв стойку, удобную для своевременного и мгновенного выполнения движений, игрок следит за траекторией полета мяча. Быстрое перемещение (по возможности заблаговременно) к мячу и, в случае необходимости, поворот в направлении передачи следует закончить до распрямления тела.

Игровая стойка характеризуется тем, что ноги игрока расставлены, вес тела равномерно распределен на обе ступни, колени согнуты под различным углом, руки слегка согнуты, кисти несколько повернуты одна к другой и раскрыты. Распрямление тела в направлении передачи проходит непрерывно, начинаясь с ног (руки и ноги распрямляются либо последовательно, либо параллельно).

Движение в момент касания мяча. Характеризуется полным, равномерным, сферообразным «покрытием» нижней половины мяча; большим расстоянием между кистями, касающимися мяча на одном уровне. Широко раздвинутые и слегка согнутые пальцы (наибольшая ширина между большими и указательными пальцами) в разной степени касаются мяча верхними фалангами. Напряженные пальцы и кисти рук мягко пружинят, принимая мяч, и вслед за тем долго «сопровождают» его в обратном направлении соответственно правилам игры.

В момент касания мяча руки и ноги еще заметно согнуты. При этом руки согнуты сильнее либо в той же степени, что и ноги (последовательное перенесение движения).

* Его можно назвать также выжидательным. Форма стойки зависит от личных качеств игрока, а также от игровой ситуации. Суть исходного положения заключается, однако, в том, что оно дает возможность быстро занять наиболее удобную стойку. — *Прим. авт.*

44

Движение после касания мяча. Ноги, туловище и руки выпрямляются после выполненной передачи, какой бы она ни была по своей продолжительности и характеру.

Специальные исследования (8) показали, что волейболистки, обладавшие особенно высокой точностью передачи при выполнении движения, как правило, отличались:

- 1) мягкими, гибкими движениями с плавными переходами (ни на одной стадии движение не затухает);
- 2) мгновенной реакцией на мяч;
- 3) заблаговременной ориентировкой и поворотом к цели;
- 4) большой опорной площадью на игровой позиции (она необходима для сохранения равновесия);
- 5) максимальной площадью касания мяча кистями рук;
- 6) варьированием активности рук и ног соответственно необходимой дальности и высоте передачи;
- 7) активным движением пальцев и кистей рук на мяче;
- 8) полным конечным распрямлением тела;
- 9) контролируемым затуханием движения на последней стадии.

Рис. 7



45

Передача через голову (рис. 7) отличается от передачи вперед тем, что игрок здесь находится непосредственно под мячом и распрямление рук и тела происходит вверх-назад. Распрямление начинается с не очень резкого движения бедрами вперед при слегка откинутой назад голове. Движение руками назад, выполненное слишком подчеркнуто, неизбежно приводит к тому, что траектория полета мяча описывает длинную, настильную кривую. Опытные игроки приводят в действие руки и кистевые суставы лишь в самый последний момент, стремясь как можно дольше оставлять противника в неведении, какой вид передачи будет применен.

Игрок, прибегающий к передаче через голову, должен тонко чувствовать движение как таковое, поскольку при передаче он не в состоянии фиксировать цель.

Передача в падении (рис. 8). Выполняется при быстром и своевременном перемещении в сторону мяча, а также при активной работе пальцев и кистей рук на мяче при передаче вперед. Для перевода низкого мяча в высокий пас при нападении необходимо, чтобы игрок, находящийся под мячом, энергично и полностью распрямил тело. Падение, как следствие такого распрямления, происходит позже, большей частью после завершения передачи. В этом случае игрок обычно делает перекат на спине. Вплоть до конца движения руки почти полностью вытянуты в направлении передачи.

При довольно сложной *передаче в прыжке* ноги бездействуют. Этот вид передачи основан прежде всего на активной работе рук и пальцев. Существенным здесь является умение уловить кульминационный мо-

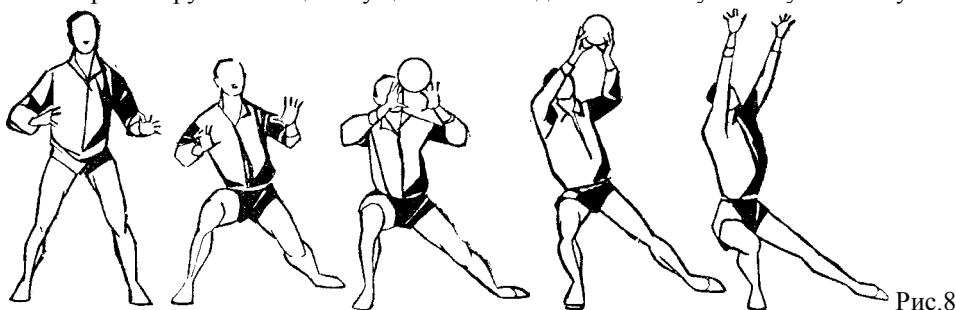


Рис.8

46

мент в приеме мяча (наивысшая точка подъема в прыжке или перехват еще только взлетающего мяча). При повороте для имитируемого нападающего удара игрок должен «демонстрировать» нападающий удар еще при отталкивании. Чтобы противник мог распознать обманные игровые действия лишь в последний момент, нужно не только делать намек на движение для нападающего удара, но и выполнять это движение до начала ударной стадии.

При *боковой передаче* игрок стоит боком к направлению передачи.

Виды тренировочных упражнений для отработки и совершенствования передач.

Видов тренировочных упражнений для обучения верхней передаче бесконечно много. До проведения специальных тренировочных занятий по отработке передачи рекомендуют использовать так называемые школьные виды тренировок, где совмещены многие виды и варианты расстановки, применяемые также в других спортивных играх. Например:

- передача в одиночку (высокий подброс мяча с места или при перемещении, продолжительные броски о стену, через сетку с затухающим бегом, при отскоке от баскетбольного щита и т. д.);
- передача в парах (на различную высоту, на различные расстояния, с применением дополнительных подач);
- передача в группах (построенных треугольником, четырехугольником, кругом, в линию, в виде ко-

Перечисленные упражнения выполняют по возможности в непрерывном движении, оживляют элементом соревновательности и почти сразу проводят на игровой площадке. Передачи в веренице с затухающим бегом, вдоль сетки и по диагонали с площадки удобно отрабатывать с помощью разметки сетки и игровой площадки.

Стандартное упражнение при передаче сводится к следующему:

зоны 2, 3 и 4 заняты по мере необходимости одним игроком. Шеренга стоит на площадке, чаще всего в зоне 4. Передачу выполняют оттуда к зонам 3:4:6, или к зонам 3:2:6, или попеременно к зонам 3:4:6, 3:2:6.

Вариант. Игрок, выполняющий передачу для нападающего удара, имитирует перед передачей блок.

Вопреки требованию о возможно быстром применении во время тренировок комплексов упражнений, близких к игровым, следует с самого начала (да и позднее) уделять максимум внимания передаче у сетки. Помимо высокой эффективности таких упражнений при тренировках они хороши тем, что показывают достигнутую степень точности четче, чем при обыкновенной передаче нападающему. (Нападающий в состоянии сгладить некоторую неточность паса в ширину и в длину. Определенной высотой передачи при этом также можно пренебречь.)

1. Передача по мишени у сетки.

а) передачу выполняют с различных расстояний по мишени в пределах зоны нападения. Сначала многократная отработка в отдельных зонах. Вслед за тем передачи варьируют таким образом, чтобы игрок постоянно перемещался на различное расстояние (мишень находится в зоне 2 или 4) **;

* Богатый выбор упражнений такого рода можно найти в книге «Тренировка в игре» (Коллектив авторов). Берлин, Изд-во «Спорт», 1966. — *Прим. авт.*

** Само собой разумеется, что таких мишеней можно поставить в ширину и в длину сколько угодно; важно лишь, чтобы игрок выполнял передачу из определенной зоны. — *Прим. авт.*

48

б) передачу отрабатывают из различных зон исключительно из глубины игровой площадки. Прежде всего выполняют передачи по диагонали (мишень расположена так же, как в п. 1 «а»);

в) начальный ход для передачи в зоне нападения можно осуществлять с различных позиций на игровой площадке несколько раз. Игрок, выполняющий передачу для нападающего удара, решает в зависимости от направления подлетающего мяча, какая передача вперед выгодней (в зону 2 или 3);

г) в качестве предварительного упражнения для отработки передачи в движении начальный пас направляют на определенный участок у сетки (между зонами 2 и 3). Пасующий игрок бежит из зоны 1 в этом направлении и выполняет передачу по мишени у сетки.

2. Упражнение с нападающим.

а) при передаче мяча нападающему сохраняют смысл многие упражнения, приведенные в п. 1 (нападающий занимает место мишени);

б) в дополнение к упражнениям, перечисленным в п. 1, следует проводить тренировки по отработке различной высоты траектории полета мяча. При этом важно учитывать индивидуальные силовые качества нападающего;

в) передачу для нападающего удара осуществляют попеременно вперед и через голову. Нападающий находится в зонах 4 и 2;

г) упражнение, аналогичное предыдущему. Основной нападающий мгновенно садится в момент начального хода на землю, показывая тем самым, что не готов для нападения. От выполняющего передачу для нападающего удара требуется острая наблюдательность и умение включить в игру других нападающих;

д) игрок, выполняющий передачу для нападающего удара, принимает мяч из зон 5, 6 и 1 и решает, как и в каком направлении выполнить передачу для нападающего удара.

3. Упражнения с блоком и нападающими.

а) в зонах 2, 3 и 4 игровой площадки находятся по одному блокирующему игроку. Игрок зоны 3 заблаго-

49

временно отбегает в сторону, организуя двойной блок. Игрок, выполняющий передачу для нападающего удара, передает мяч нападающему, который может бить мяч, минуя двойной блок;

б) упражнение, аналогичное предыдущему. Два или три блокирующих игрока различного роста нерегулярно сменяют позиции. Игрок, выполняющий передачу для нападающего удара, включает в игру того нападающего, который находится напротив низкорослого блокирующего игрока.

Далее нападающая команда должна комплектоваться до шести игроков и строить разнообразные комбинации нападения исходя из приема подачи (в движении) или нападения противника (нападение с риском, передача для нападающего удара с первого паса, отработка передачи для нападающего удара в прыжке).

2.1. 4. Нападающие удары

Значение в игре. Нападающие удары соединяют в себе при искусном выполнении сконцентрированную силу, наивысшую скорость, ловкость и точность и занимают почетное место рядом с броском в прыжке (ручной мяч), голом (футбол) и смешем (теннис).

Что касается их значения для успеха команды, то в технике игры они занимают центральное место. В общем объеме наиболее часто используемых технических элементов на их долю падает 21%. Доля нападающих ударов при потере очков составляет 54% (38% у женщин), а при выигрыше очков—31% (39% у женщин).

Основными техническими приемами при выполнении нападающего удара являются следующие:

- прямой нападающий удар с некоторым удлинением трассы разбега (около 66%);
- прямой нападающий удар с вращением или без вращения (около 10%);
- удар запястьем в различном направлении (около 9%);
- боковой нападающий удар или крюк (3—4%);
- обманный нападающий удар или финт (около 12%).

50

Индивидуальная тактика. Индивидуальная тактика нападающего игрока прямо противопоставлена блоку и защите площадки противника и направлена на достижение наилучшего результата для собственной команды. Эффективность индивидуальной тактики зависит от:

- технического арсенала нападающего соответственно его позиции;
- размещения в игровом пространстве, численности и действий блокирующих игроков;
- размещения защиты противника со всеми ее сильными и слабыми сторонами соответственно ситуации ;
- психического состояния самого нападающего;
- счета партий и уровня игры, а также от состояния собственной команды и команды противника, от конкретной игровой ситуации.

Уже одного первого и двух последних пунктов вполне достаточно, чтобы полностью поглотить внимание нападающего средних возможностей, если учесть, что время, остающееся ему для игровых действий, относительно невелико (около 2—3 сек.). Только хороший нападающий в состоянии учесть при выполнении своей миссии все остальные факторы. Предпосылкой тому является способность воспринимать перед прыжком и в прыжке не только мяч, но также блок и часть игровой площадки противника с помощью периферического зрения *.

Каково же поведение нападающего игрока? После, а чаще в момент приема подачи или нападающего удара нападающий игрок полностью занимает исходную позицию для разбега и внимательно следит — это четко видно по движениям его головы — за рассредоточением команды противника. По ходу он быстро ориентируется в действиях собственного передающего (примет ли он и как примет передачу) до того момента, пока мяч, переданный ему для нападающего удара, не окажется на подъеме кривой полета.

* Под этим следует понимать способность глаза распознавать явления рядом с центром внимания, у края поля обзора (краевое восприятие). — *Прим. авт.*

51

В этот момент нападающий игрок обычно (при высокой передаче) начинает разбег. Уже на первом шагу разбега хороший нападающий еще раз переводит взгляд с передачи на игровую площадку противника. На стадии замаха он проверяет и корректирует в зависимости от положения и направленности рук в групповом блоке правильность собственного выбора, связанного с видом и направлением удара. При этом одновременный обзор того, как рассредоточены остальные игроки противника, удается сделать лишь немногим лучшим игрокам. Все другие делают такой обзор до передачи. После выполнения удара нападающий избавляется от всего, что могло бы помешать ему продолжать игру в темпе, т. е. от последствий удара при чрезмерно выброшенной руке и развернутом плече (вращение тела от мяча и вынужденное приземление на одну ногу, а также многократное прыгание во время приземления).

Разнообразные индивидуально-тактические возможности нападающего, складывающиеся в результате взаимодействия перечисленных факторов, едва ли можно втиснуть в схему. Нападающему игроку полезно познакомиться со следующими общими положениями:

- наряду с основной формой нападающего удара с вращением и без него (удар по диагонали и удар по линии) нападающему необходимо хорошо владеть по крайней мере еще одним техническим вариантом;
- если передача выполнена слишком далеко от края сетки, то удар по мячу надо выполнять вдоль боковой линии; если нападающий вынужден покрывать большое расстояние, перемещаясь снаружи к зоне 3,

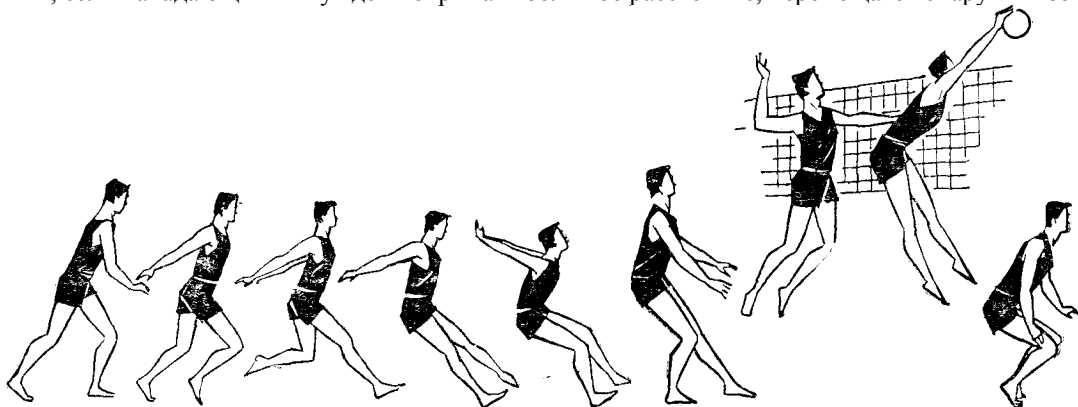


Рис.9

то ему следует бить круто внутрь. Блок по ширине сетки обычно менее подвижен, чем нападающий;

— мячи, летящие от противника по длинной траектории, очень трудно рассчитать для немедленного удара. Поскольку их чаще всего приходится бить в прыжке из положения стоя, то, как правило, рекомендуется повторная доигровка мяча (использование трех касаний);

— нападающий стремится прежде всего к тому, чтобы посланный им мяч миновал блок или, пролетев выше, поразил защиту противника. «Разбить» современный блок — дело весьма трудное;

— после двух нападающих ударов, принятых на игровой площадке противника, следует использовать другой вид удара, лучше всего обман (финт). Однако его следует выполнять на высоком уровне и в ходе последующих действий направлять мяч в разные зоны. Хороший игрок вообще никогда не использует только один вид удара и только в одном направлении;

— «бить» по блоку, по крайней мере ударами средней силы, можно лишь с краев сетки;

— «загонка» мяча в центр блока не дает эффекта;

— мячи, посылаемые на верхний край сетки (вплотную к сетке) и не позволяющие развернуть успешное нападение, следует одной рукой «втискивать» в блок и там удерживать. Это даст в крайнем случае повторение вместо нападения со стороны противника. Ни в коем случае эти мячи нельзя бить;

— хороший нападающий способен пласировать удар или финт по оклику своего соседа.

Типы двигательных процессов. Выполнение движений по всем видам нападающих действий условно подразделяют на четыре стадии — разбег, прыжок, удар с движением замаха и приземление (рис. 9). Существенные различия в принципе обнаруживаются лишь на стадии удара.

Разбег складывается, в основном, не более чем из двух шагов и связан обычно с первым шагом (переступанием); при повторном нападении сводится к одному шагу. Расстояние, которое при этом пробегает игрок, составляет 2,5—4 м. Тем самым игрок получает для своего прыжка максимальное ускорение разбега при равномерном ускорении и перемещении центра тяжести тела вниз (рис. 10). Это означает, что первый шаг левой ногой приближает игрока к мячу, второй шаг носит характер шага для упора, он быстрый, глубокий и очень широкий. Этот шаг подводит игрока к состоянию прыжка, при котором центр тяжести тела словно остается под ногами. Еще при выполнении первого шага обе вытянутые руки отводят рывком как можно дальше назад-вверх; при втором шаге они, опять же

Условные обозначения.

-  Игрок (также связующий)
-  Универсальный игрок (нападающий)
-  Основной нападающий
-  Перемещение игроков
-  Нападающий удар
-  Мяч
-  Перемещение связующего
-  Передача
-  Тренер

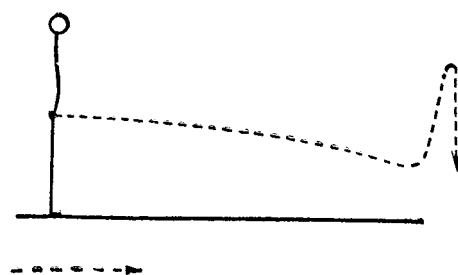


Рис. 10

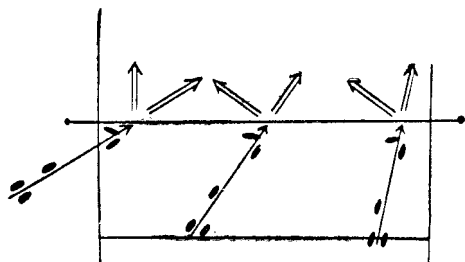
в вытянутом состоянии, минуют в вертикальной плоскости тело и выносятся на последней стадии прыжка до уровня пояса. При очень коротком разбеге нападающий выполняет круговое движение руками и переходит

непосредственно к движению замаха для удара;

при более длинном разбеге (и почти без исключения у женщин) руками взмахивают больше в вертикальной плоскости назад-вверх. Направления разбега в принципе соответствуют тем, что изображены на рис. 11. В отдельных случаях направление разбега зависит от вида выполняемого удара и точности паса (места нападения).

Прыжок выполняют из стойки, при которой ноги находятся на ширине плеч, а стопы параллельны или повернуты носками внутрь. В любом случае ноги ставят подчеркнуто пятками врозь. Этим достигают, с одной стороны, необходимого опорного эффекта, с другой стороны, физиологически благоприятного предварительного напряжения мускулатуры, осуществляющей прыгательный процесс. После длинного и быстрого разбега стопами касаются грунта, как правило, одновременно

Рис. 11



55

и параллельно, при менее быстром разбеге — большей частью последовательно (правая — левая). При этом левую стопу, которая следует за правой, ставят слегка под углом к направлению разбега, достигая тем самым лучшего опорного эффекта. Основная нагрузка после прыжка падает на правую ногу, и туловище нападающего несколько наклонено назад, в сторону бьющей руки. Оба варианта выполнения прыжка равноценны. И тот и другой можно подкрепить достаточным количеством примеров из практики нападающих игроков высокого класса.

Стадию удара подготавливают непосредственно после отталкивания в наивысшей точке прыжка движением для замаха. Бьющая рука, вытянутая во время прыжка, продолжает движение вперед-вверх и за голову, причем локоть заводят по возможности выше плечевого пояса. Небьющая рука, вытянутая вперед почти горизонтально, обеспечивает равновесие тела в воздухе. Тело слегка выгнуто, в зависимости от направления удара, при средней или сильной подаче плеч в сторону бьющей руки. Но и здесь возможны известные отличия. Если, например, игроки из стран Азии бьют только «с плеча», то для лучших нападающих Европы характерно хорошее сочетание того и другого вида силового эффекта (и выгиба тела и подачи плеч). Если стадия замаха должна быть одинакова для всех видов нападающего удара (исключая «крюк»), то собственное движение для удара кладет начало вариантам техники нападения.

Прямой нападающий удар. Быстрое последовательное и параллельное сокращение мускулатуры живота, плеч и рук. Кисть «перекрывает» мяч на последней стадии (кручение). Вся рука посылает мяч.

Удар с вращением. Незначительное обегание мяча (30—50 см) при разбеге, незначительная подача плеч при замахе, более продолжительное сопровождение мяча в сторону кручения.

Удар запястьем. Движение полного замаха (ошеломляющий момент). Перед самым касанием мяча задержать бьющую руку и кисть. Благодаря соответствующему введению в действие кисти возможен очень точный удар в любом направлении и в глубину игровой площадки с вращением и без него.

56

Нападающий финт. Обманное движение для замаха и выполнение нападающего удара. Вслед за тем вытягивание руки и легкое «сопровождение» мяча пальцами в направлении противника.

Боковой нападающий удар. Разбег наискось от направления, параллельного сетке. Бьющая рука описывает кривую от полукруга до круга. Удар по мячу на уровне головы способствует повороту тела в сторону удара. Приземление лицом к сетке.

Для всех видов нападающего удара свойственны:

- плавный и быстрый переход от стадии замаха к ударному движению (без паузы);
- удар по мячу в наивысшей точке прыжка вытянутой бьющей рукой (в том числе при обмане);
- опускание вытянутой или слегка согнутой небьющей руки синхронно выбросу вперед бьющей руки.

Приземление начинается непосредственно после удара легким сгибанием туловища и уравнивающим движением ног вперед. Выполнять его следует по возможности на обе ноги, без глубокого пружинящего приседания (с другой стороны, многократное жесткое приземление на обе ноги часто ведет к повреждениям в области позвоночника). Если игрок находится слишком близко от средней линии и оказывается перед угрозой ее нарушения, то он приземляется на одну ногу, ставя стопу параллельно средней линии. В принципе ноги следует ставить на месте прыжка опять же на ширине плеч (исключение: «крюк» и удар с кручением). При этом легкий «дрейф вперед» — около 20—30 см — вполне допустим.

Наряду с перечисленными техническими приемами при нападающем ударе встречаются также многочисленные варианты и отклонения, описания и оценки которых здесь опускаются.

Упражнения для отработки и совершенствования нападающего удара.

1. Упражнения для отработки нападающего удара. Начинаются с удара по мячу в зоне 4 при передаче из зоны 3.

Это — наиболее легкое и у многих команд, к сожалению, единственное упражнение для отработки нападающего удара, к тому же в силовом выполнении.

Требования можно варьировать, повышать и тем самым приближать к игровой ситуации путем:

57

а) изменения зоны передачи (благодаря чему нападающий принимает длинные, диагональные и отвесные пасы) и тренировки во всех зонах нападения;

б) применения различных видов и вариантов удара при различной удаленности от сетки и полном использовании ее ширины;

в) введения маркировки цели. Лишь тот, кто умеет пласировать мяч, будет технически хорошо выполнять точные нападающие удары.

Выполнять эти упражнения можно также под звуковой сигнал тренера или другого игрока о виде и цели удара (например, «Финт близко!»).

Проведение таких упражнений, связанных с отработкой технических умений и навыков, имеет смысл, хотя и не должно быть слишком интенсивным (при 12 игроках каждый из них должен выполнять на тренировке максимум один удар в минуту). Более целесообразными как для повышения интенсивности, так и для отработки тактики являются следующие комплексные упражнения, специально разработанные для нападения.

2. Упражнения с блоком: а) блокирующие (одиночный или двойной блок, смотря по численности игроков) непрерывно подпрыгивают, стараясь любым способом перехитрить нападающего игрока;

б) блокирующие подпрыгивают не при всяком нападающем ударе. Нападающий игрок должен прибегать к обманным действиям, если блокирующие подпрыгивают, в противном же случае выполнять нападающий удар (блокирующие должны при этом подпрыгивать полностью и действительно стремиться к блокированию мяча, а не к обману любой ценой нападающего);

в) оба блокирующих игрока ставят (по взаимной договоренности) одиночный или двойной блок. Задача нападающего при одиночном блоке заключается в преодолении его наиболее целесообразным видом удара, при двойном блоке — в применении обманных действий.

3. Упражнения с игроками площадки: а) принимающий игрок располагается в глубине центра игровой площадки. В тот момент, когда нападающий прыгает, принимающий игрок перебегает вправо или влево.

58

Задача нападающего заключается в том, чтобы попасть в незащищенную половину глубины площадки;

б) то же, что и в п. «а», но защитник перебегает от центральной точки игровой площадки в зону 1 или в зону 5.

4. Упражнения с игроками блока и площадки. Если все перечисленные выше упражнения посильны при необходимой концентрации игроку среднего класса, то при такой двойной комбинации трудности мгновенно возрастают вдвое. Поэтому рекомендуется повышать требования постепенно, начиная, например, с двойного блока и одного игрока площадки, причем последний меняет свою позицию, как описано выше. В этом случае перед нападающим могли бы открыться, в частности, такие варианты решения:

— при отсутствии блока или при одиночном блоке нападающий удар производится по незащищенной площадке (в зависимости от позиции, занимаемой блокирующим игроком площадки);

— при двойном блоке производится удар кистью руки или обманный удар (в зависимости от качества передачи для нападающего удара и позиции блокирующего) по незащищенной части площадки.

Для дальнейшего усложнения упражнений вводят дополнительных игроков площадки (вплоть до полной комбинации защиты), постепенно сокращая пустоты на игровой площадке.

Технику и тактику нападающего удара совершенствуют при выполнении всех комплексных упражнений, предназначенных для отработки коллективной тактики нападения (см. 2. 2. 5).

2.1.5. Блокирование

Значение в игре. После появления первых нападающих ударов (в Европе в начале 20-х годов) невольно сформировалось блокирование, как наиболее эффективное защитное средство. Оно развивается от одиночного блока (около 1930 г.) до группового (конец 30-х годов).

Блокирование составляет ядро всей защиты и является ориентиром для защитников площадки при игре в волейбол. Если блокирующие не имеют успеха, т. е.

59

дезориентированы, не прыгают или плохо прыгают, если мощь ударов не ослабевает или нападающий обнаруживает в защите пустоты, то вся команда позади блокирующих производит впечатление беспомощности.

С 1964 г., когда возможности блокирующих значительно расширились благодаря введению «переноса рук» и разрешению двойного касания, блок отчасти становится при возрастающем уровне игры даже средством нападения.

По частоте своего применения блокирование занимает первое место среди всех технических элементов. В среднем оно является каждым третьим действием отдельного игрока.

Из-за непосредственного влияния блока возникает около 18% всех ошибок в нападении противника (первенство мира 1966 г.). Ошибки при блокировании ведут к потере около 9 % (женщины—11%) всех очков, а также являются причиной значительной части неудачных действий со стороны защитников.

Основной формой блокирования является двойной блок (72%). Одиночный (23,5%) и тройной блок (4,5%)

применяют реже. Одиночный блок, как правило, не является для хорошего нападающего серьезным препятствием. Тройной блок представляет собой прежде всего в зоне 3 «вынужденное решение» под давлением противника за счет защиты игрового поля.

По техническому исполнению в настоящее время различают два основных варианта:

— блокирование с «консервативным», пассивным положением рук, причем руки переносятся мало или вовсе не переносятся;

— так называемый нападающий блок с активным перехватом.

Индивидуальная тактика. Индивидуальная тактика блокирующего игрока основывается прежде всего на достижимой высоте перехвата, которая зависит от прыгучести и длины тела блокирующего. При этом игрок прежде всего обдумывает, какую технику выбрать.

Наиболее эффективен нападающий блок, при выполнении которого блокирующий игрок стремится к тому, чтобы не только принять мяч на верхнем продолжении плоскости сетки, но и вслед за тем круто направить его активным действием рук и кистевых суставов

60

на игровую площадку противника. Предпосылкой к этому является положение предплечий игрока (локти вблизи верхнего края сетки), обеспечивающее «свободу перемещения» рук над сеткой (не менее 50 см). Следует, однако, заметить, что высота, которой блокирующий игрок достигает обеими руками при прыжке из стойки, на 35—40 см ниже высоты, достигаемой им при прыжке в нападении. Тем самым, чтобы обеспечить з прыжке из стойки нападающий блок, блокирующий должен достичь максимальной высоты (при прыжке с разбега) — не менее 3,30 м (женщины — около 3 м). При блокировании прыжок из стойки тактически благоприятней, поскольку блокирующие игроки имеют возможность дольше наблюдать за нападающим игроком и могут лучше выбрать место и время для выполнения прыжка.

Однако большинство волейболистов ГДР пока еще не пользуются этим методом для отработки прыжков в высоту, достаточную для нападающего блока. Смотри по игровой манере нападающего команды противника, эти игроки решают, не целесообразней ли отказаться от эффекта нападающего блока и ограничиться, выполнив прыжок из стойки, при относительной надежности и хорошей возможности обзора, так сказать, пассивным, «легким» выбросом рук над сеткой. Таким игрокам следовало бы стремиться к наращиванию высоты прыжка до уровня, достаточного для блокирования, причем прыжок выполнять с разбега, хотя вначале будет затруднено наблюдение за противником и взаимодействие с партнерами по команде (это наблюдается в женских командах вследствие низкого уровня выброса рук над сеткой).

Если игрок предпочтет первый из вариантов блокирования, то его внимание должно концентрироваться на зоне и поведении игрока команды противника, выполняющего передачу для нападающего удара, чтобы по возможности раньше достичь зоны предполагаемого нападения. В последнем случае внимание следует концентрировать в первую очередь на мяче.

Далее нужно подумать о моменте прыжка. Если прыжок выполняют из стойки, то установить этот момент относительно просто. Визуально оценив действия нападающего при разбеге (направление разбега),

61

блокирующий игрок корректирует по ним собственную позицию и лишь затем прыгает. Это обусловлено большой высотой прыжка нападающего игрока и отрезком времени, который проходит с момента удара по мячу вплоть до его приближения к краю сетки (об этом всегда должен думать внешний блокирующий). Если средний блокирующий игрок начинает разбег, то он направляет его в сторону мяча. Поскольку высота прыжка блокирующего почти равна высоте прыжка нападающего, то первый должен учитывать кратковременность прохождения мяча и ориентироваться по нему точно так же, как нападающий. При разбеге следует по возможности следить за направлением разбега нападающего, а также за позицией собственного партнера.

Другими ориентирами для момента прыжка являются удаленность паса противника от сетки (при удаленности более 2,5 м блок в принципе не нужен), высота паса (чем настильней летит мяч, тем меньше временная разница между прыжком нападающего и прыжком блокирующего) и предполагаемая техника удара противника (при «крюке», ударах с кручением и обманных действиях прыгать следует с некоторым запозданием).

Далее нужно подумать о месте блокировки. И в этом случае блокирующий игрок, находящийся в стойке, имеет преимущество перед тем, который делает разбег, потому что он, ориентируясь по кривой полета мяча, переданного для нападающего удара, и по направлению разбега и главного удара нападающего игрока, тратит весь отрезок времени, которым располагает, на уточнение места собственного прыжка. По сравнению с этими наблюдениями опытного блокирующего различные указания (например: «Блокировать только изнутри!», «Ориентироваться по мячу!» и т. д.) представляются всего лишь простейшими и весьма спорными. Внимательное наблюдение за противником здесь выше любого правила!

Нередко блокирующие пытаются наблюдать за противником во время прыжка. Однако это нелегкое дело. К тому же тактически более разумно направить в этот момент взгляд на мяч. Но при этом блокирующий игрок так же, как нападающий, в свою очередь, продолжает следить с помощью периферического зрения за

62

игровыми действиями своего противника по положению его рук и плеч и соответственно согласует «выброс» собственных рук в нужную сторону.

Наконец, следует подумать о поведении игрока на завершающей стадии блокирования. Постоянно надо

стремиться к тому, чтобы, по меньшей мере, коснуться каждого мяча. Если нападающий прибегает к обманным действиям или бьет мяч в зону рядом или за блоком, то блокирующий, кроме того, пытается использовать свое право второго касания мяча, предоставленное ему сравнительно недавно. Тем самым блок в известной степени сам обеспечивает пространство, которое его окружает, отчасти разгружая защитников зоны нападения (см. 2. 1. 6). Уже при падении, самое позднее в момент приземления, голова и туловище обращены, как правило, к своей команде, что говорит о готовности немедленно подключиться к игре.

Выводы. Успех блокирующего игрока определяется не столько высокими техническими требованиями, сколько тактическими и атлетическими.

Недостаточную высоту прыжка из стойки при блокировании можно увеличить с помощью разбега. Разбег становится принудительным, когда противник ведет игру с вариантами комбинации, что не дает возможности среднему блокирующему заблаговременно оставить свою зону. Если (например, в женских командах) и в этом случае высота прыжка недостаточна, то лучше отказаться от блокирования.

Активный перехват имеет смысл лишь в том случае, если возможно полное касание мяча кистями рук.

Внешние блокирующие игроки по-прежнему прыгают для блокирования преимущественно из стойки или с первого шага. При блоке в зоне 3 это положение имеет силу для среднего блокирующего игрока.

Основной формой блокирования является двойной блок, организатором которого должен быть крайний игрок, находящийся, как правило, в стойке. Этот игрок руководит действиями своего соседа, указывая окриком место и время прыжка. В хорошо сыгранной команде за каждый групповой блок в любой зоне должен отвечать один такой «основной блокирующий игрок».

63

Наиболее угрожающим направлением удара является диагональ, потому что она всегда дает возможность максимального увеличения площади нападения. В качестве вспомогательного правила для неопытного блокирующего игрока могло бы служить следующее:

крайний игрок, выступая в роли организатора блока, «берет мяч», другой выполняет блок внутрь (рис. 12). Если в зоне 3 поставлен двойной блок, то подобный ему должны создать игроки 3-й и 4-й зон (см. рис. 35).

Все тактические ошибки при блокировании происходят в результате недостаточной наблюдательности (взгляд блокирующего игрока прикован к мячу, глаза в момент удара закрыты). При этом, как правило, прыгают слишком рано и слишком далеко «наружу».

После безуспешного блокирования кто-нибудь из игроков, находящихся позади блокирующих, должен корректирующим окриком сообщить им о виде ошибки (например: «Блок слишком рано!», «Дальше внутрь!»). Распознать собственную ошибку для блокирующего игрока особенно трудно.

Если противник ведет нападение с первой передачи, то блокирующие игроки должны действовать совершенно самостоятельно, опираясь на собственное знание способностей и поведения нападающего игрока противника. Если, например, нападающий проявит четкую тенденцию к замаху для удара, то противостоящий ему блокирующий должен, по крайней мере, сделать прыжок. Второй (средний) блокирующий принимает решение, блокировать ли ему сразу (при опасных нападающих) или переждать до затухания прыжка противника.

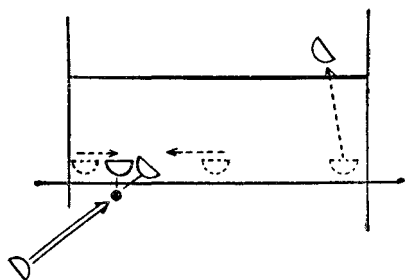


Рис. 12

64

Выполнение движений. Выполнение движений при блокировании не представляет большой сложности по сравнению с другими техническими элементами игры, хотя подчас бывает и небезошибочным.

Исходная позиция. Блокирующие удалены от сетки на 0,5—1 м. Крайний игрок стоит близ боковой линии. Взгляд направлен в сторону противника.

Прыжок производится без разбега и с предварительным разбегом. Разбег вдоль сетки такой же, как для нападающего удара, но с включением замаха рукой параллельно сетке. При опорном шаге стопы надо ставить наискось по отношению к направлению бега.

Из стойки (после одновременного перемещения к месту блокирования) прыжок выполняют почти «с ног» (колени сильно согнуты). Одновременно делается легкий опорный замах руками вперед-вверх.

Касание мяча. Кисти рук тесно сдвинуты, пальцы растопырены и напряжены (при нападающем блокировании легкий замах). Кисти рук обоих игроков, сдвинутые вместе, образуют вогнутую плоскость как можно выше и шире над сеткой. Тело сгибается в пояснице, и расслабленные ноги уравнивают прыжок легким движением вперед (рис. 13)

Приземление. Руки быстро отводятся вверх-назад. Взгляд следует за мячом (если мяч не отбит к противнику, то игрок, находясь еще в воздухе, поворачивается лицом к собственной площадке). Затем надо поддержать

партнера, если тот потерял равновесие, и немедленно подготовиться к последующим игровым действиям (отойти от сетки).

Упражнения для отработки и совершенствования блока.

65

Чтобы выполнить перестановку для блокирования с перехватом, а также своевременно исправить ошибки, рекомендуем следующие упражнения:

1. Игроки стоят на скамье, отрабатывая в стойке блокирование нападающих ударов. Руки поднимают вверх только во время разбега нападающего. Блокирующий концентрирует внимание на правильном выносе рук и кистей рук. С начинающими это упражнение выполняют до тех пор, пока у них полностью не исчезнут признаки страха и скованности (закрывание глаз, отвод взгляда в сторону, гримасы и т. п.).

2. Два партнера стоят у сетки один против другого. В прыжке из стойки оба стремятся коснуться кистей рук партнера над сеткой и с силой оттолкнуть их. (Сетки касаться нельзя!) То же самое из стойки в сторону, назад, с передачей мяча над сеткой и т. д.

3. Упражнение, аналогичное предыдущему, с той лишь разницей, что один игрок разбегается и имитирует в прыжке какой-нибудь из видов нападающего удара в различном направлении. Блокирующий игрок должен реагировать на это в прыжке из стойки. Позже нападающий сам подбрасывает себе мяч, нанося по нему удар, как сказано выше.

4. Отработка группового блока из стойки и в движении (без мяча). Обратить внимание на коррекцию прыжка и движений рук.

5. То же, что и предыдущее, но с мячом. Мяч бросают на край сетки или пускают в игру (пас нормальной высоты). Надо коснуться мяча и отбить его вниз.

Тренер при этом стоит наискось за блоком или си-

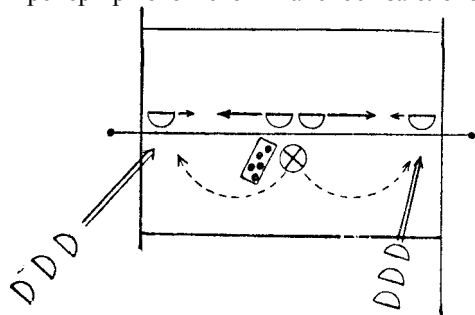


Рис. 14

66

дит в стороне на судейском кресле и корректирует техническое выполнение.

В связи с технической отработкой нападения формируют в качестве стандартного упражнения принципиально одиночный блок. Для достижения успеха блокирующий игрок вынужден быть крайне наблюдательным и выполнять прыжки предельной для себя высоты.

В тренировке сильных игроков надо использовать правило: «Никакой отработки нападения без блока!»

При организации нападения против двойного блока (если позволяет степень технического развития) передачи для нападающего удара выполняют оставаясь на одном месте и при постоянной удаленности от сетки (только в одной зоне), с тем чтобы блокирующий имел возможность продолжительное время отрабатывать определенную ситуацию и одновременно учился бы наблюдать за нападающим игроком.

Если нападающий удар отражен блоком не настолько далеко, чтобы один блокирующий игрок был в состоянии выполнить передачу на другой фланг, то непосредственно после приземления блокирующих сзади подкидывают второй мяч, так что один из них вынужден немедленно выполнять передачу.

Можно использовать упражнение, при котором мяч бросают свободному от блока игроку у сетки. Этот игрок, исполняя обязанности вспомогательного игрока, немедленно передает мяч для контрнападения одному из блокирующих игроков. Оба блокирующих игрока должны для этого мгновенно отойти от сетки. Блокирующий игрок, который не вовлечен в контрнападение, берет на себя страховку.

Для интенсификации тренировки передачу можно заменить подбросом мяча («броском под руку») напа-



дающему. При этом тренер попеременно и в быстром темпе бросает мячи для удара в обе нападающие зоны, как показано на рис. 14. (Игроки, не принимающие участия в выполнении упражнения, распределены по всей игровой площадке и непрерывно подбирают и складывают мячи в ящик, стоящий рядом с тренером).

Последующие комплексные упражнения для отработки групповой тактики защиты см. в 2. 2. 5.

67

2.1.6. Защита игровой площадки

Значение в игре. Слабая защита является причиной и поводом всех неудач в игре (мужчины — 42%, женщины—39%), причем команда теряет около 23 % (женщины — около 28 %) всех очков, что достаточно ясно показывает их значение для исхода игры.

Высокие требования к максимальной отдаче в игре, к ловкости, скорости реакции, концентрированию и выдержке, а также к такому качеству, как смелость «закрыть собой» от мяча игровую площадку, делают защиту одним из тяжелейших элементов игры.

Наконец, на долю защиты приходится наряду с точным нападающим ударом захватывающая динамика и боевой момент в волейболе.

Различают следующие виды приема мяча при защите игровой площадки:

- нижний прием двумя руками в стойке и в движении — около 28 % (в том числе прием на манжеты двумя руками при втором и третьем касании мяча, т. е. вместо передачи или наступательного действия — около 15%);
- нижний прием двумя руками в падении — около 20%;
- нижний прием одной рукой в стойке — около 10%;
- нижний прием одной рукой в падении — около 27% (в том числе около 1/3 в прыжке).

Верхнюю передачу применяют как средство защиты игровой площадки лишь при случае (в женских командах).

Индивидуальная тактика. Индивидуальная тактика защитника игровой площадки направлена прежде всего на то, чтобы с уверенностью определить и своевременно занять то место в пределах зоны своих действий, куда передают или бьют мяч. Хороший защитник успевает перехватить основное количество мячей, потому что он заранее занимает именно те квадратные метры своей зоны, на которые направлен удар.

Естественно, в защите игровой площадки всегда случаются ситуации, которые вопреки предварительным расчетам все же требуют предельного напряжения. Мяч, неожиданно отскочивший от своих игроков (от блока), обманные движения противника или позиционная ошибка партнера — все это часто требует мгновенной смены оборонительной позиции. Однако после сильного удара не ослабленный блокированием мяч, как правило, принять невозможно. Можно только попытаться там, где стоишь, отразить его одним из названных выше способов.

Второе соображение в отношении индивидуальной тактики (которая, однако, применима лишь к очень хорошим игрокам) касается вида, т. е. глубины оборонительной позиции игрока. Это означает, что оборонительная позиция должна быть тем глубже, чем вероятнее ожидание на своем участке точного удара со стороны противника и чем меньше при этом защищаемое пространство, и наоборот, чем менее вероятен точный удар и чем больше зона обороны, которую предопределяет для отдельного игрока коллективная тактика защиты и обстановка, тем в большей степени игрок должен быть готов к перемещению, тем в большей степени его оборонительная позиция должна отражать готовность к ответным действиям. Так, например, уже внешнее поведение игрока, находящегося на страховке блока, отличается от действий защитника поля, который находится под воздействием сильных ударов.

Эти соображения, так же как и в отношении игроков, ставящих блок, определяются рядом факторов, с которыми нужно как можно раньше знакомить новичков. Этими факторами являются защитное построение собственной команды, которое предписывает отдельному игроку определенную зону действия, способ передачи противником мяча для нападающего удара (высота, направление и расстояние от сетки), в результате чего создается возможность повлиять на действия нападающего противника или ограничить их, распределение в данный момент своих партнеров, включая блок. Речь идет, таким образом, о конкретной ситуации в собственной команде, о технических и физических возможностях команды.

Чтобы правильно выполнять индивидуальные тактические действия, игрок должен основательно познаться с оборонительными построениями команды и задачами для каждой отдельной зоны. Слишком часто, к сожалению (в командах среднего класса), эти элемен-

69

тарные знания недостаточны. Поскольку, однако, все тактические действия игрока должны постоянно оцениваться под углом зрения их пользы для команды, постольку твердые знания игрока о коллективной оборонительной тактике своей команды есть первая и решающая предпосылка для оценки его собственных действий.

Наблюдая за действиями при передаче мяча для удара, защитник в поле может уже распознать, какой участок собственной зоны подвергается наибольшей угрозе. Если мяч, например, подается очень близко к сетке, то задняя зона своего поля уже не подвергается сильным ударам. Игрок защиты может в этом случае немного выдвинуться вперед, чтобы лучше прикрыть среднюю зону. Иногда передача бывает настолько низкой или так удаленной от сетки, что нападающий удар исключается. Если нападающий противника получает от своих партнеров задней зоны крутую передачу или

по диагонали, то он бьет, как правило, точно так же по диагонали.

Игрок защиты концентрирует свое внимание прежде всего на нападающем, на его позиции относительно мяча, его разбега, плечевой оси и руке, наносящей удар. По поведению и движению нападающего в воздухе можно

обычно определить направление и силу его удара. Так как почти каждый нападающий предпочитает вполне определенные виды и направления ударов, то всегда целесообразно наблюдать за нападающими противника в других играх или же во время разминки.

Если перед нападающим появляется высокий блок, то защитник поля в своей зоне может рассчитывать на не очень сильный удар. Исходя из позиции блока по отношению к мячу и нападающему, защитник может сделать вывод о направлении удара. Одновременно игрок должен в этот момент видеть точную расстановку своих партнеров. Если кто-нибудь из них допускает позиционную ошибку, то хороший защитник стремится

так изменить свою позицию, чтобы прикрыть зону соседа.

Наконец, защитник должен оценивать свои собственные возможности. Так, например, игрок высокого роста может выдвигаться дальше, чем игрок небольшого роста, не боясь того, что мяч пролетит над его

70

головой (рис. 15). Там, где защитник не может предугадать более или менее точно точку попадания мяча, он оставляет перед собой столько места, сколько в состоянии прикрыть. При этом защитнику не требуется занимать позицию обязательно в центре своего сектора, потому что у каждого игрока есть излюбленное место, где он особенно успешно действует. Если игрок левша, то это левая сторона, остальные игроки предпочитают, как правило, правую сторону.

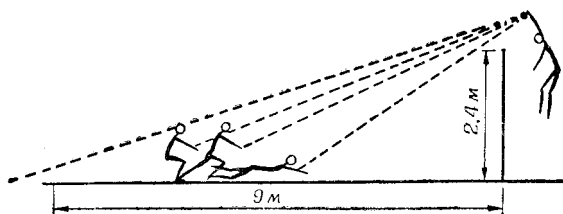
Индивидуальная тактика защиты поля предъявляет, пожалуй, самые высокие требования к интеллекту и реактивности игрока. Этой стороне тренировки необходимо уделять самое серьезное внимание уже в юношеском возрасте.

Выводы. Оценивая защитные действия игрока, тренер выбирает позицию для наблюдения попеременно как рядом с игровым полем, так и за ним. Тактическое мышление и продуманная позиционная игра в защите поля не исключают борьбы за мяч до последней возможности. Игрок должен вести борьбу за мяч до тех пор, пока мяч не коснулся площадки! Если спортсмен допустил позиционную ошибку, то он должен предпринять крайние усилия, чтобы каким-либо образом достать мяч.

Только тот игрок имеет право, как капитан, давать своему соседу тактические указания, который старался самоотверженными действиями исправить ошибку соседа.

Для самоотверженной игры (например, взятие мяча в падении) наиболее благоприятна глубокая оборонительная позиция. Тренер должен всегда обращать на это внимание. Для тактически еще не опытного игрока существует только одна оборонительная позиция, а

Рис. 15



71

именно глубокая! (исключение: страховка блока и страховка нападающего на расстоянии).

Игрок защиты должен в целом выбирать оборонительную позицию таким образом, чтобы он мог наблюдать из-за блока как за мячом, так и за нападающим.

Помимо основного требования при защите поля — брать любой мяч — высшей задачей игрока является такой прием мяча, при котором он либо выводится для контрнападения, либо немедленно отбивается.

Типы двигательных процессов. Процессы перемещения игрока защиты, так же как и при приеме подачи, особенно заметно изменились. Они стали прежде всего рациональнее (28).

От исходной позиции игрок быстро перемещается к тому месту своей зоны, где, согласно тактическому умозаключению игрока, следует ожидать мяч. Там он занимает оборонительную позицию, как можно более глубоко приседая, расставив параллельно ноги шире плеч (рис. 16).

Игрок, однако, не должен приседать слишком широко, вытягивая при этом ногу. Не надо также отклоняться слишком сильно назад и «садиться» на пятки! Бедра должны быть слегка наклонены вперед, вес тела равномерно распределен на носки обеих ног, однако пятки при этом не отрываются от пола. Туловище почти выпрямлено, руки широко расставлены и вытянуты вперед. Тело игрока, таким образом, слегка устремлено вперед, колени согнуты. Поскольку глубокое приседание требует большой затраты сил, то эту позицию игрок принимает в

момент удара по мячу со стороны противника. Данная позиция затрудняет заблаговременное перемещение игрока к мячу, верхний прием сильно пробитых мячей, а также отражение

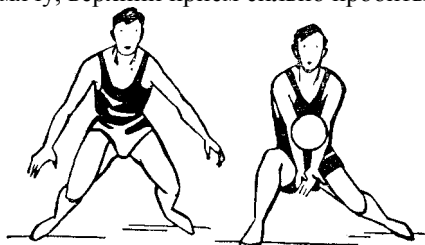


Рис. 16

72

неожиданных мячей. Однако она способствует безупречному приему одной и двумя руками сильнейших мячей, летящих низко над площадкой. Такая позиция защитника позволяет быстро и экономично падать (скользить) на площадку, причем остается достаточно времени для принятия мяча. Падение можно провести почти с одинаковой быстротой направо, налево и вперед (игрок ростом 1,80 м уверенно защищает таким образом зону примерно в 12 кв. м).

На оборонительной позиции осуществляются защитные действия, выполняемые различными способами.

Прием мяча двумя руками в положении стоя.

Это касается мячей, которые летят прямо на игрока. Обе руки мгновенно вытягиваются вперед, чтобы принять мяч в своей зоне. Чем сильнее удар, тем более гибкими должны быть руки. В момент приема мяча руки выпрямлены, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечье у лучезапястных суставов.

Прием мяча одной рукой в положении стоя. Практикуется в случаях, когда пробитые сильно или с близкого расстояния мячи летят мимо игрока. Рука вытягивается в сторону, игрок касается мяча внутренней стороной предплечья у лучезапястных суставов. Удар по мячу производится кистью руки с согнутыми пальцами или кулаком.

Прием мяча снизу одной рукой с падением в сторону (перекат в сторону). Применяется при доставании мячей, пролетающих на расстоянии $\sqrt{1/2}$ м от игрока. Положение рук и кистей при этом такое же, как описано выше. Падение (перекат) происходит в направлении выпада. Площадки касаются последовательно стопа, голень, бедро, спина. Падение обычно происходит после касания мяча.

Прием мяча одной или двумя руками в падении вперед в различных направлениях.

Выполняется при приеме боковых и фронтальных мячей.

Резко выпрямляя ноги, игрок скользит туловищем по полу (грудь, живот и бедра одновременно касаются пола). При падении влево или вправо (игрок падает Навзничь) туловище фронтально обращено в сторону пола (ступни повернуты внутрь). Касание мяча проис-

73

ходит двумя руками или ладонью, ближайшей к мячу, или же сильно вытянутой и напряженной кистью в момент падения. При большем удалении от мяча делается низкий скользящий прыжок с последующим упором на одну руку.

Всем видам защиты поля в одинаковой мере присущи небольшие перемещения или же совершенно спокойное положение рук в момент касания мяча и оптический (визуальный) контроль за защитными действиями (взгляд игрока направлен на мяч и руки).

После выполнения защитных действий игрок молниеносно выпрямляется или встает (после переката вбок по способу дзю-до).

Хотя описанные технико-тактические приемы полностью применимы для большинства действий по защите поля, однако встречаются ситуации, при которых игрок должен быстро выйти на мяч (отскочивший от блока мяч, обманные действия, мяч, отскочивший от сетки). Опытный игрок защиты частично может предвидеть такие ситуации и занимает не слишком низкую защитную позицию или принимает стартовую позицию.

В остальном в подобных случаях надо как можно быстрее выйти из этой защитной позиции, при которой тело игрока слегка наклонено вперед. При этом энергично работают руки, облегчая старт и перемещения. Лишь непосредственно перед касанием мяча игрок производит, как правило одной рукой, замах и удар, в то время как все тело остается по возможности неподвижным. Для этого есть две возможности:

а) если игрок может без труда достать мяч, то он затормаживает свое движение на последних двух шагах и производит удар почти из неподвижного положения ;

б) если игрок может достать мяч лишь с большим трудом, то и с помощью падения можно создать относительно «положение покоя», т. е. более ровное движение всего тела по сравнению с разбегом. Для этого игрок делает во время разбега последний шаг более длинным и низким и поворачивается в сторону к мячу, касаясь его сбоку в падении, или же в фазе последнего шага выполняет низкое скользящее движение («падение вперед в сторону выпада»). При этом игрок по инерции еще немного перемещается.

74

Этот первый вид падения из разбега (перекат) рекомендуется прежде всего для женщин в ситуациях, когда мяч находится далеко от спортсменки или же при плохом состоянии покрытия площадки, а также если близость к средней линии делает невозможным скольжение по площадке.

Виды тренировочных упражнений для обучения и совершенствования двигательных навыков

Так же как и при описании блокирования, уместно сделать несколько предварительных замечаний по способам обучения защитным действиям.

Защита поля в значительной степени отличается от приема подачи как в техническом, так и в тактическом аспектах. Освоение двигательных навыков при защите поля начинается с основательной отработки защитной позиции. Этому по возможности должна предшествовать специальная силовая подготовка. В начальной стадии обучения делается упор на частые повторения тренировок, небольших по продолжительности — не более 10—15 мин. на одну тренировку.

Если защитные действия выполняются удовлетворительно, то можно переходить к отработке технических навыков падения. При этом целесообразно начать овладевать техникой падения вперед (вперед и в сторону), потому что новичок с помощью переката (падение в сторону) очень быстро привыкает «сидеть» в защитной позиции, т. е. переносит тяжесть тела на пятки. А это мешает в последующий момент контролировать

более значительный участок.

Беспрерывное отражение легких ударов и нацеленных ударов средней силы при плохом, т. е. вертикальном, положении туловища не дает возможности, даже у новичков, добиться повышения результативности, поэтому тренер должен притормаживать ход игры своих учеников. При этом он может дать указание перехватывать отбитый мяч или включить в игру несколько обязательных передач. Игрок защиты получает возможность больше сосредоточиться на своих действиях, а его партнер может в этом случае бить более сильно и разнообразно. Вслед за освоением техники игрок должен привыкнуть к тому, чтобы доставать любой мяч

75

или по крайней мере коснуться его (играть в полную силу), затем удерживать мяч на своей половине поля и, наконец, передавать его своему партнеру. Этому помогают следующие упражнения:

1. Игрок защиты получает маркированную мелом или матами зону, которая соответствует его результативности. Каждый пробитый ему мяч внутри этой зоны расценивается как ошибка, если игрок не смог коснуться мяча. Партнер находится на соответствующем расстоянии (5—9 м), стоя на ящике или другом возвышении и используя при этом все виды удара по мячу. Целесообразно применять принцип соревнования.

2. В сочетании с атлетической подготовкой выполнять то же самое упражнение, но так, чтобы два или больше игроков, быстро сменяясь, по очереди били по мячу (обучение навыкам реакции и ловкости).

3. Игрок защищает заднюю зону по всей ее протяженности, отражая мячи, которые ему посылают тренер или партнер, быстро и поочередно направо или налево. Мячи посылаются таким образом, что игрок может достать их только последним усилием (воспитание выдержки и воли).

Упражнения 1—3 целесообразно сочетать с обучением нападающему удару (см. 1.1.4).

4. Два игрока получают в свое распоряжение зону, соответствующую их умению. Игрок, который не играет непосредственно в защите, должен достать отбитый мяч и отпасовать его (здесь так же, как и в других формах упражнений, следует использовать игровое поле в его очертаниях, чтобы привить игрокам специальное «чувство пространства»). Пас направляется в корзину у сетки или прямо к бьющему партнеру, который также стоит у сетки. При разделении всего игрового поля по его длине подобным образом могут участвовать в упражнениях 12 игроков, по три на каждой половине, выполняя каждое упражнение с высокой степенью интенсивности.

5. Три игрока защищают три задние зоны поля. Тренер или игрок посылает им мячи различным способом в разных направлениях и с разной силой удара. Все другие игроки распределяются вокруг поля и непрерывно подбирают мячи, которые другой игрок тут же передает тренеру. Тренер находится или в зоне 3

76

той же самой половины игрового поля или, стоя на ящике, бьет мячи через сетку.

Желательно точное дозирование времени (не более 10 мин.) Игроки могут при этом менять позиции, например на задней линии, через каждые 3 мин.

Использование двух половин игрового поля дает возможность добиться наивысшей интенсивности и хорошо дозированной нагрузки, причем даже отдыхающие игроки вовлекаются в процесс тренировок.

6. Две группы (по 2—4 игрока в каждой) стоят друг против друга, разделенные двумя линиями длиной 6—9 м или волейбольной сеткой и линиями нападения. Мяч посылается с одной стороны на другую, где его принимают, передают партнеру, который с места или в прыжке отбивает мяч назад.

Через разграничительную линию (на поле линия нападения) переступать нельзя.

Далее рекомендуются все комплексные упражнения и игровые формы, направленные на обучение защите и блокированию.

2.2. Командная тактика

2.2.1. Сущность и значение

Для всех спортивных игр тактика со своим многообразием возможностей, средств и методов имеет большее значение, чем для других видов спорта.

Это относится и к волейболу. Мы понимаем под тактикой игры «совокупность индивидуальных и коллективных способов нападения и защиты, которые на основе правил игры приспособляются к методу борьбы противника и разнообразным условиям игры. С помощью тактики должна быть реализована концепция построения игры, чтобы получить оптимальный игровой результат» (4).

Специфические игровые различия и особенности тактики обусловлены в основном данными правилами игры. Для волейбола это означает, что не существует никакой так называемой оборонительной тактики. Достигнутый перевес в очках не может быть удержан особо подчеркнутой страховкой мяча, массовой за-

77

щитой и затягиванием игры. Поскольку мяч нельзя удержать на одной стороне и правила предусматривают засчитывание очков только для подающей команды, то любая команда вынуждена стремиться к непосредственному успеху, ибо только так можно помешать противнику сделать то же самое.

Следовательно, волейбол признает только «наступательную тактику»!

Тот, кто отказывается от нападения и связанного с ним риска, заранее обрекает себя на неудачу.

Индивидуальная игра волейболиста в значительном объеме является невозможной. Из-за отсутствия дриблинга, применяющегося в других спортивных играх, в волейболе каждый игрок постоянно обязан вовлекать в сферу своих действий всю команду. В связи с этим заметно расширяется объем коллективной наступательной тактики.

Необходимость вести защиту, а также подготавливать и завершать атаки всего в три касания мяча создает самые благоприятные условия для отработки многочисленных стандартных положений. При этом несколько сужается количество коллективных действий, но зато большее значение приобретает тактика индивидуальных действий волейболиста на малом пространстве.

Задачи организации атаки требуют высокой универсальности и технико-тактической грамотности от всех игроков защитных и атакующих линий. Тактика игры не допускает узкой специализации игроков, играющих только в стабильной позиционной обороняющейся манере. Наоборот, всегда неизбежным условием игры было четкое распределение функций между разыгрывающими игроками и нападающими. В принципе такое распределение относится к сфере наступательной игры.

Особенностью тактических действий при игре в волейбол является также игра при своей подаче и при подаче противника. Например, команда, владеющая правом подачи мяча, может применять для возможного выигрыша очка иные, более рискованные тактические средства, чем команда, которой угрожает проигрыш очка и которая принимает подачу.

Наряду с уже приведенными особенностями на вы-

78

бор тактических средств влияют следующие общие факторы:

1. Техническое мастерство как решающий момент, а также тактические навыки и знания (опыт) отдельных игроков и всей команды в целом. В индивидуальной тактике особенно четко проявляется зависимость от технического мастерства.

2. Атлетическая подготовка отдельных игроков, а также всей команды в целом. Она влияет как на тактические действия отдельных игроков на всех позициях, так и на действия всей команды (например, при игре в пятой партии из-за недостаточной выносливости сильно ограничивается выбор тактических средств).

3. Индивидуальная и коллективная тактика противника. Например, манера игры отдельного нападающего противника, а также действия отдельного игрока, играющего на блоке, частично могут определять общее построение собственных обороняющихся порядков.

4. Комплекс внешних условий. Под этим в общем понимаются размеры и высота зала, а также качество пространства над игровой площадкой, цвет стен зала и условия видимости, качество пола, а кроме того, условия погоды и грунта во время игры на открытой площадке.

5. Характер и вид соревнования, а также цель перспективного развития командной игры или соответственно отдельных игроков, т. е. стратегическая цель командной игры.

Из всего комплекса тактических средств и методов тренер должен отбирать наиболее удобные для его команды, потому что ни одна команда не может овладеть всем арсеналом средств и методов и применять их в игре. Тем самым тренер создает необходимые тактические рамки действий отдельных игроков и всей команды.

Как и в большинстве спортивных игр, в волейболе, чтобы обрисовать необходимые тактические действия, применяется термин «система», точнее, «игровая система». Выражение «манера игры» также может быть здесь применено, но на практике оно допускает возможность самых различных толкований. Например, принято говорить об азиатской и европейской, яркой

79

или бледной манере игры, что характеризует исключительно внешнее впечатление от отдельного компонента игры.

2.2.2. Системы игры

Соответствующая система игры определенной команды включает возможно точное распределение функций, позиций и пространственных зон для основных и запасных игроков во всех положениях (расстановках) и фазах защиты и нападения, включая основные применяемые средства и методы. В целом система игры зависит от наличия игроков (т. е. числа и распределения определенных категорий игроков в команде), а также от их мастерства, особенно в зоне атакующей игры.

Все иные уже названные факторы большей частью влияют лишь на детали в самой системе в смысле тактических концепций для каждого соревнования.

Мы различаем в волейболе две или соответственно три категории игроков, которые при всей универсальности в известной степени являются специалистами.

Разыгрывающие, или связующие, игроки. В их задачу входит подготовка нападающего удара с помощью точной распасовки мяча для соответствующего нападающего в самых различных формах.

Однако разыгрывающие сами должны уметь хорошо выполнять атакующие удары. В большинстве случаев это наименее высокие игроки в команде. Они должны быть очень ловкими и подвижными, с отличной реакцией и обладать в идеальном случае большим опытом, а также хорошим видением площадки во время всей игры в сочетании с хладнокровием и точным расчетом. Как правило, разыгрывающие являются самыми зрелыми, опытными игроками и исполняют во многих командах функции капитана.

Нападающие. Эти игроки в большинстве своем высокого роста и обладающие к тому же отличной прыгучестью. Их основная задача — завершать атаку. Поэтому нападающие обязаны владеть различными вариантами нападающего удара. Разумеется, они должны также уметь точно и своевременно дать пас и владеть соответствующим техническим арсеналом.

80

В зависимости от диапазона атакующих действий и результативности можно говорить об основных нападающих и универсальных игроках, или же полунападающих. Понятие «универсальный игрок» берет свое начало еще с периода развития волейбола, когда было известным шагом вперед быть одинаково сильным в атаке и в нападении. Эта универсальность сегодня относится к обязательным условиям, предъявляемым к каждому хорошему волейболисту. При этом универсальные игроки в отличие от основных нападающих чаще берут на себя труд по построению атаки и действуют как основные блокирующие игроки, т. е. используются более универсально.

Применяемые в настоящее время на практике системы распадаются на парную систему 3:3 и на систему 2:4. Систему 3:3 в своей чистой форме можно видеть очень редко, потому что трех нападающих при современном уровне игры для хорошей команды слишком мало, даже принимая во внимание, что все игроки в состоянии нападать. Однако, как показывает практика, достаточно двух хороших нападающих, чтобы реализовать свыше 70% всех видов передач. Они стоят внутри площадки по диагонали друг от друга так, что всегда один из них находится в зоне нападения, а второй в задней части площадки. Остальные 4 игрока в ведущих командах, как правило, четко делятся на основных и вспомогательных нападающих (в зависимости от конституции, эффективности и частоты использования в определенных игровых ситуациях). Для большинства средних команд такое разделение (2:2:2) очень сложно и большей частью производится произвольно. В таком случае оно малоэффективно, потому что в большинстве команд не имеется двух настоящих основных нападающих. Поэтому тренер должен в зависимости от конкретных обстоятельств выбирать между системой 2:1:3 и 2:0:4 (разыгрывающие — основной нападающий — вспомогательные нападающие). Например, в первом случае (2:1:3) основной нападающий используется в эпицентре игры, пока он находится у сетки, другие — в зависимости от ситуации и возможности. Во втором случае использование всех нападающих зависит исключительно от их эффективности в данный момент и от возникающих в ходе ситуации

81

индивидуально-тактических комбинаций для разыгрывающего игрока.

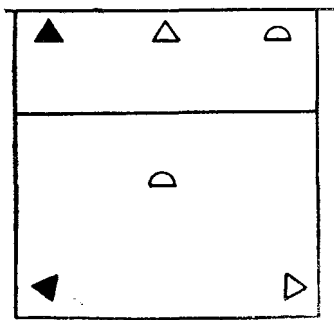
Вместе с тем нередко одна команда располагает всего одним хорошим разыгрывающим игроком (1:5), вследствие чего последний использует для паса от четырех до пяти позиций. При этом один или несколько нападающих должны помогать разыгрывающему при розыгрыше мяча, потому что одного разыгрывающего явно не достаточно. Поэтому, вообще говоря, трудно рассчитывать на особую эффективность системы 1 : 5. Во многих детских и юношеских командах, где игроки не владеют атакующим ударом и поэтому невозможна еще специализация игроков, существует система игры, основанная только на рациональном распределении игроков на площадке с целью осуществления простейших тактических расстановок при подаче мяча (например, использование всех трех касаний мяча, передача мяча в определенной последовательности от игрока к игроку, плоский перевод мяча далеко в сторону площадки противника и другие действия).

Наконец, наиболее высокая форма организации системы состоит в использовании в команде 6 абсолютно равноценных во всех зонах игроков, каждый из которых может показать максимально эффективную игру в любой зоне. Однако такая система крайне редко может быть осуществлена на практике. Поэтому принцип специализации и распределения функций до сих пор является обязательным условием достижения наибольшей эффективности в нападении или в передаче. Благодаря этому лучше могут быть использованы и потенциальные возможности отдельного игрока. Кроме того, этот принцип требуется в интересах упорядочивания и систематизации игры (однако это не должно навести на ошибочные мысли юных игроков! См. 3.8).

Систему, основанную на таком принципе, можно назвать скотской 6 : 6.

82

Рис. Организация защиты в пределах системы не так ортодоксально определяется составом команды. Каждый игрок (не говоря об игроках юношеских команд) может занимать прочную позицию в задней линии площадки. При этом (в защите площадки), например, разыгрывающий игрок находится в зоне 6, основной нападающий в зоне 5, вспомогательный нападающий в зоне 1 (рис. 17). Все-таки и здесь на выбор соответствующей обороны в сильной степени влияет тактика противника и технико-тактическое мастерство отдельного игрока.



Когда мы в следующем разделе будем рассматривать возможные методы нападения и защиты, среди которых тренер обязан выбирать наиболее пригодные для своей команды, то прежде всего мы сошлемся на графические рисунки системы 2 : 4.

2.2.3. Методы нападения и защиты 2.2.3.1. Комбинации в нападении

Комбинации через переднего игрока. Наиболее простой и самой надежной формой этих атакующих комбинаций является комбинация, которая проводится через установленную для всей игры зону разыгрывающего игрока, как правило, через зону 3. Каждый игрок, который попадает в эту зону, тем самым становится разыгрывающим. Хотя при этом исключается всякая специализация игроков, однако опасность недоразумений становится незначительной и стимулирует дальнейшее универсальное обучение всех игроков. Таким образом, эта комбинация в известной мере представляет собой методическую стадию тактического воспитания в командах начинающих и в юношеских командах. К этой комбинации следует стремиться, если игроки не овладели еще большим арсеналом нападающих ударов.

Эта комбинация (как и все комбинации через одного переднего игрока) имеет всего два варианта завершения. Как правило, игра сводится к тому, чтобы мяч, поданный из левой половины площадки, отыграть в зону 4 или мячи, подаваемые из правой половины пло-

83

щадки, передать в зону 2. От возможных вариантов передачи мяча следует отказаться. Но если же имеются соответствующие условия, нужно перейти к передаче через разыгрывающего игрока передней линии, независимо от его позиции.

В противоположность всем последующим комбинациям в этом случае команда всегда сохраняет высокую степень надежности в нападении. Однако игроки не только обязаны осмысленно направлять мяч в установленную заранее зону, но должны постоянно ориентироваться на соответствующую зону разыгрывающего игрока. По сравнению с предшествующей формой все игроки уже должны надежнее действовать в передаче и доставании мяча в защите, а также быть сыграны между собой, чтобы эффективно использовать преимущества специализации. Благодаря более точной и надежной игре в пас действия нападающих становятся более эффективными.

Наиболее удачные позиции для передачи мяча находятся в зонах 3 и 2. Из зоны 4, в основном, лишь тогда можно осуществлять передачу мяча, если в зонах 3 или 2 находятся нападающие-левши (смотри 2.1.3). Если же разыгрывающий игрок находится непосредственно в зоне 4, то либо следует предпринять смену позиции, либо другой игрок должен взять на себя розыгрыш мяча.

Нормальное завершение атаки осуществляется после высокой передачи одним из нападающих.

Наряду с индивидуально-тактическими возможностями (изменение расстояния передачи от сетки и боковой линии) все варианты основаны на изменении высоты передачи или замене позиции нападающих. При этом преследуется цель ошеломить противника. С помощью высокой передачи эффект неожиданности достигается лишь в том случае, если высота заметно варьируется. Небольшое изменение обычной высоты передачи нередко больше затрудняет действия собственного нападающего, чем блока соперника.

Варианты на основании «перекрещивания» при комбинациях через одного переднего игрока возможны, пожалуй, лишь теоретически и на практике применяются только как неизбежное средство, вытекающее из создавшейся ситуации. Это объясняется тем, что

84

при «перекрещивании» могут быть различные неточности и недоразумения из-за несыгранности, причем в этой комбинации не участвует третий нападающий, который в подобном случае может быть использован благодаря высокой передаче. Кроме того, пробежки нападающих часто оказываются слишком длинными.

Варианты передачи из зоны 3:

1. Плоская передача в зону 4 или соответственно для игроков-левшей в зону 2. Всякий раз другой игрок готов к удару с высокой передачи.

2. Невысокая или же соответственно короткая передача для нападающего, перемещающегося из зоны 4 в зону 3 (или же для нападающего-левши из зоны 2). Всякий раз другой игрок получает высокую передачу, как в первом примере (рис. 18).

3. Полувысокая передача в зону 3, причем оба нападающих из крайних зон перемещаются справа или слева к середине сетки наряду с разыгрывающим (рис. 19).

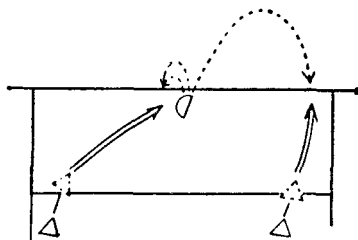
Варианты передачи из зоны 2:

1. Плоская длинная передача в зону 4. Нападающий в зоне 3 используется с максимальной отдачей.

2. Полувысокая или же короткая передача для нападающего, перемещающегося из зоны 3 в зону 2, где находится разыгрывающий; высокая длинная передача в зону 4 (рис. 20).

3. Аналогично предыдущему варианту нападающий перемещается из зоны 4 в зону 3 и тотчас же наносит удар, атакуя с высокой или полувысокой передачи.

Рис. 18



4. Полувысокая или же короткая передача для нападающего в зоне 3 (так же, как и в варианте 2) и плоская длинная передача в зону 4.

85

5. Высокая, по возможности полувысокая передача через голову в зону нападающего,

перемещающегося из зоны 3 в зону 2, позади

разыгрывающего. Игрок в зоне 4 может также использовать высокую или плоскую длинную передачу или сместиться в зону 3 (рис. 21).

Варианты передачи из зоны 2 (1—5) равно применимы для передачи в зону 4, если в зонах 3 и 2 находятся игроки-левши.

6. Использование основного нападающего, находящегося в задней части площадки (в зонах 1, 6 или 5). Высокая передача направляется в заднюю треть зоны нападения. Соответствующий нападающий, выпрыгивая после достаточно длинного разбега, бьет по мячу внутри зоны нападения (толчок за линией нападения!).

Этот вариант применим для передачи с любых позиций.

Комбинации через выходящего игрока. Использование разыгрывающего игрока, «выходящего», который из глубины площадки устремляется вперед, чтобы взять на себя розыгрыш мяча, может быть рациональным, если второй разыгрывающий игрок команды

находится в неудобной позиции и не может сменить ее или если лучший разыгрывающий находится в задней части площадки. В данном случае комбинация с выходящим игроком представляет в известном смысле необходимое решение. Кроме того, три нападающих вместо прежних двух в настоящее время могут обеспечить большее количество вариантов атаки и увеличить эффект ее внезапности.

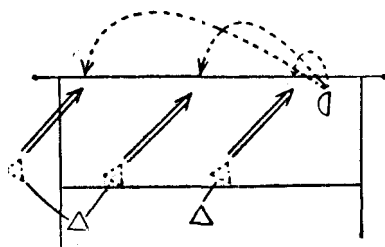


Рис. 20

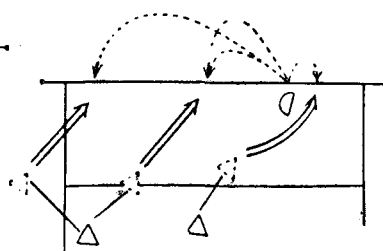


Рис. 21

В отличие от комбинаций через переднего игрока комбинации с выходящим игроком в основном имеют то преимущество,

86

что при них лучше используются способности разыгрывающих игроков. Комбинация с выходящим игроком позволяет иметь в команде всего двух разыгрывающих за счет усиления линии нападения. Помимо того, благодаря более высокому числу вариантов атаки и повышенному моменту внезапности обеспечивается высокая эффективность каждого нападающего.

К отрицательным моментам комбинации через выходящего игрока следует отнести то, что:

- еще до защитных действий или во время них зону устремившегося вперед игрока вынужден страховать его ближний партнер;
- взятый или принятый с удара мяч приходится отыгрывать высоко и точно в пустое пространство площадки, в зону набегающего игрока;
- выходящий игрок не обязан сам бить с первой передачи на сетку и большей частью мешает переднему игроку тотчас же атаковать с этих передач;
- затрудняется надежность бьющего нападающего.

Комбинации с выходящими игроками, следовательно, требуют абсолютной сыгранности всей команды, высокого технико-тактического мастерства от каждого игрока и в отличие от комбинаций через переднего игрока содержат в себе высокий процент риска.

Применение комбинаций с выходящими игроками возможно как в момент защиты при подаче, так и при защите площадки во время слабых атак соперника.

Выбор наиболее удобной позиции для передачи и для разыгрывающего игрока заслуживает серьезных размышлений. В большинстве случаев (для нападающих, бьющих правой рукой) эта позиция находится вблизи сетки, между зонами 2 и 3. Здесь может быть наиболее удобно использована ударная мощь сразу двоих или троих нападающих. Отсюда следует, что обычно набегать к сетке можно только из зон 1 и 6. Наиболее удобный маршрут движения при этом проходит из зоны 1 вдоль боковой линии, потому что здесь наименьшая опасность скрещивания с траекторией движения мяча. Если нападающие-левши находятся в зоне 3 или 2, то в этом случае можно набегать из зоны 5 и передавать мяч между зонами 4 и 3. В любом случае при этом зона защиты выходящего игрока подстраховывается ближайшим партнером (см. рис. 22 — игроки обозначены

87

штрихами. При выходе игрока из зоны 1 или 5 игрок в зоне 6 страхует оставленную зону, при выходе из зоны 6 его страхует игрок зоны 1). Обычное завершение атаки осуществляется одним из трех нападающих, которым направляется высокая передача.

Все варианты преследуют цель осложнить и затруднить оборону соперника с помощью моментов внезапности. В этом, собственно, заключается смысл комбинаций с выходящими игроками. Условия для этого создаются в том случае, если хотя бы один из игроков атакующей линии в состоянии уверенно и надежно ударить по мячу с короткой передачи. Благодаря этому один из блокирующих игроков соперника — обычно средний блокирующий игрок — из-за постоянной опасности атаки с короткой передачи вынужден оставаться в своей зоне или провоцируется на прыжок. Тем самым можно, с внешних позиций, атаковать через запоздавший, дезориентированный групповой блок или же через блок, поставленный одним игроком. Дополнительные трудности для полного использования всех вариантов комбинаций с выходящими игроками заключаются не только в том, что команда должна обладать высоким техническим мастерством и быть хорошо сыгранной, но прежде всего в ограниченных возможностях выходящего игрока, который должен в доли секунды оценить соответствующую ситуацию и принять правильное тактическое решение (установить наиболее правильное направление передачи).

В основном не требуется, чтобы выходящий игрок выполнял передачу в прыжке, так как передачи при этом становятся неточными, затрудняются короткие пасы.

Возможны следующие варианты комбинаций с выходящим игроком:

1. Короткая передача в зону 3, высокая передача в зоны 2 и 4 в качестве стандартных комбинаций.

88

2. Короткая передача в зону 3, полувысокая передача (через голову) в зону 2, высокая длинная передача в зону 4.
3. Плоская длинная передача в зону 4 (эта комбинация до сих пор разыгрывалась лишь азиатскими командами, в то время как в европейских командах в большинстве случаев один нападающий всегда получал высокую передачу).
4. Нападающий из зоны 4 делает пробежку на короткую или полувысокую передачу в зону 3 навстречу выходящему игроку, нападающий из зоны 3 меняется с ним зонами для удара с высокой передачей в зоне 4. Зона 2 в этом случае используется для приема полувысоких или высоких передач (рис. 23 — левая сторона).
5. Нападающий из зоны 2 выбегает для удара с полувысокой передачей в зону 3, нападающий из зоны 3 меняется с ним для удара с полувысокой или высокой передачей в зону 2. Зона 4 используется для приема высокой или полувысокой передачи (рис. 23).

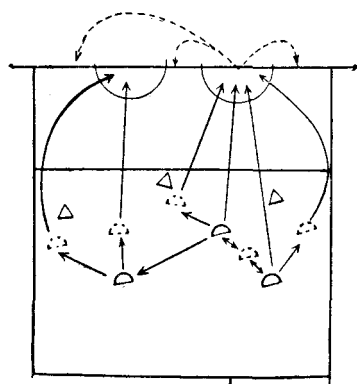


Рис. 22

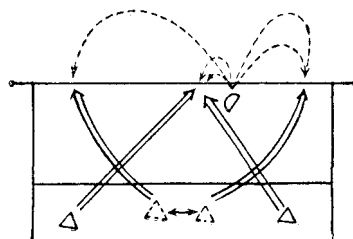


Рис. 23

Оба варианта «перекрещивания» (пп. 4 и 5) дополнительно запутывают противника, так как блокирующие игроки стремятся всякий раз сдерживать подопечного нападающего и, в свою очередь, мешают друг другу. Но игроки очень быстро начинают привыкать принимать на себя нападающего, так что эффект внезапности в большинстве случаев действует лишь кратковременно. Недостаток этих вариантов заключается главным образом в том, что нападающие вынуждены совершать длинные пробежки, и в том, что один из них вынужден обегать своего партнера по дуге, вследствие чего сужается радиус его ударной мощи. Таким образом, удобно, когда нападающий в зоне 3 (п. 4) или в зоне 2 (п. 5) является левшой. Всякий раз нападающий, не участвующий в комбинации «скрещивания», используется в своей зоне в зависимости от создавшейся обстановки для удара с высокой или полувысокой передачи.

89

6. Вариант, аналогичный изложенному в п. 4, однако нападающий из зоны 3 не уходит в зону 4, а производит удар непосредственно из-за своего партнера — несколько в отдалении от сетки с полувысокой передачи (рис. 24). Блокирующие противника или выпрыгивают уже с первым нападающим одновременно, или застигаются врасплох, потому что нужны доли секунды, чтобы понять, что налицо не просто ошибка с передачей мяча («комбинация с эстафетой»).

Изложенные варианты могут быть использованы и в комбинации с выходящим игроком из зоны 5 (позиция выходящего игрока между зонами 3 и 4).

Комбинации с первой передачи. Передачи, которые выполняются с первого касания мяча своей командой сразу для нападающего удара, с самого начала рассчитаны на ускоренный темп игры и обычно поражают противника своей внезапностью. В отличие от уже описанных комбинаций они весьма рискованны. Здесь нет основной форы, которая, как, например, в комбинациях с выходящим игроком, гарантирует определенный минимум надежности. Если первая передача будет неудачной, то противник сразу может атаковать. Свой ясе игрок у сетки с большими затруднениями может отыграть этот мяч для дальнейшей распасовки.

Чтобы, наоборот, полностью использовать тактические возможности, скрытые в первой передаче, требуется иметь нападающего игрока с высоким арсеналом технических и тактических средств. Вторым обязательным условием успеха таких комбинаций является достаточная точность первой передачи.

Так как первое касание мяча, как правило, осуществляется по принципу приема мяча снизу и поскольку этот способ в большинстве случаев не гарантирует высокой точности, то комбинации с первой передачи применимы лишь в тех случаях, когда мяч с первого касания принимается на высокую передачу или же когда условия приема мяча благоприятны.

90

Первая передача достаточной высоты и точности в основном осуществляется из зоны передней и средней части

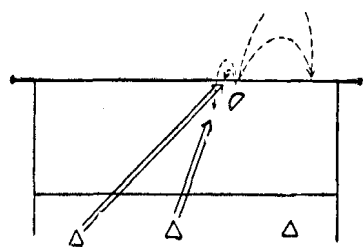


рис. 24

площадки, реже из задней части площадки.

Завершение этой комбинации направлено на то, чтобы произвести удар по возможности без блока, во всяком случае, против блока, поставленного лишь одним игроком. Если же соперник ставит двойной блок против одного нападающего (после второго касания мяча), то передачу следует всегда производить в прыжке таким образом, чтобы блок больше не мешал и можно было прыгнуть второй раз, в удалении по крайней мере метра от сетки и лишь на половинную высоту.

При этом предлагаются следующие варианты:

1. Первая передача посылается в одну из крайних зон сетки (в зоны 2 или 4). Игрок передней линии уже в прыжке должен ориентироваться, противопоставит ли ему одиночный или двойной блок. При одиночном блоке игрок производит нападающий удар, при двойном блоке он в прыжке отыгрывает мяч партнеру в зону 3. Это самый удачный вариант (рис. 25).

2. Первая передача направляется между зонами 2 и 3. Игрок из зоны 2 выбегает на этот мяч или бьет сам (как указано в п. 1) или же через голову играет на заднего партнера в зону 2 (рис. 26, справа). Если в зоне 3 стоит

игрок-левша, то первую передачу можно направить между зонами 3 и 4. Обычно здесь второе касание мяча делает игрок с внешнего края площадки. Но если передача выполняется с левой половины площадки, то ее принимает игрок-левша в зоне 3, а игрок в зоне 4 нападает сзади (рис. 26, слева).

91

3. Первая передача посылается нападающему в зоне 3, исходная позиция которого находится в этом случае между зонами 3 и 4. Если против этого игрока образуется двойной блок, то он обязан передать мяч на край сетки. При одиночном блоке нападающий может или бить сам, или передать мяч

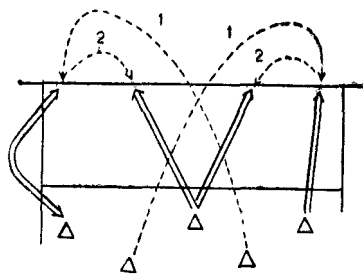


Рис. 26. Это самый эффективный, хотя и труднейший вариант.

4. Комбинация с первой передачи после приема подачи («замок»), когда разыгрывающий игрок у сетки из стабильного положения или после очень короткого разбега не выполняет обычную вторую передачу, а сам бьет через сетку.

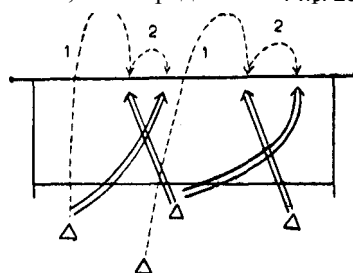


Рис. 26

Этот индивидуальный тактический вариант разыгрывающего игрока, очень эффективный из-за своей внезапности, возможен лишь тогда, когда прием подачи осуществлен достаточно высоко и вблизи сетки. Положение разыгрывающего игрока у сетки меняется в зависимости от того, в каком положении находится он в зоне 3 как игрок, бьющий правой рукой, по отношению к зоне 4.

Для всех вариантов атаки с первой передачи действуют следующие общие тактические принципы:

- собственный нападающий игрок с первой передачи может быть столь же ошеломлен, как и игрок соперника. Поэтому первую передачу следует сопровождать обращением (например, криком «пас!» или назвать имя игрока);
- игрок не должен прыгать, если атака с самого начала кажется нереальной. В данном случае передача в прыжке вводит в заблуждение не соперника, а своих игроков и ведет к плохой второй передаче;
- бесполезна передача в прыжке, который с самого начала можно заметить как таковой по положению рук игрока. Игрок может воспользоваться этой передачей лишь с тем, чтобы при отсутствии блока молниеносно произвести кистевой удар или удар с предплечья ;
- если нападающий игрок после первой передачи не уверен в том, как будет реагировать соперник, то он при хорошей передаче и достаточном разбеге должен ударить сам.

Комбинации со второй передачей из задней части площадки. В отличие от передачи вблизи сетки при

92

комбинациях с передним или выходящим игроками так называемая диагональная передача как вторая передача применяется всегда, когда:

- а) мяч после приема подачи соперника не попадает в зону нападения;
- б) собственный блок не в состоянии полностью закрыть атаку соперника, а только касается мяча, уменьшив скорость его полета;
- в) собственный игрок защиты после атаки соперника спас мяч, однако не в состоянии отыграть его по адресу в переднюю часть площадки.

Эти ситуации часто встречаются как в ведущих командах, так и в командах начинающих, и поэтому построение атаки из глубины площадки следует так же тщательно тренировать, как и описанные выше комбинации.

Высшим принципом в этой связи должно быть то, чтобы каждый мяч со вторым касанием внутри команды, если это возможно, обеспечивал нападающий удар у сетки, т.е. мяч следует отыгрывать самыми различными способами. К тому же передача направляется в крайние зоны передней линии.

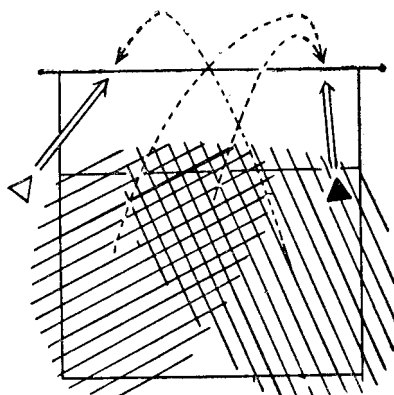


Рис. 27

В отдельности предлагаются следующие варианты:

1. При плохо принятой подаче соперника мяч отыгрывается к игроку передней линии, стоящему по диагонали, т. е. из зон 2 и 1

в зону 4 и из зон 4 и 5 в зону 2. В сомнительных случаях можно попытаться из средней части площадки использовать находящегося у сетки основного нападающего (рис. 27, основной нападающий — в зоне 2).

2. Мячи, отскочившие от блока, принимает свободный игрок у сетки, не участвующий в блоке. В данной ситуации он является единственным игроком, который может атаковать с разбегу и тем самым лучше видит площадку соперника (рис. 28).

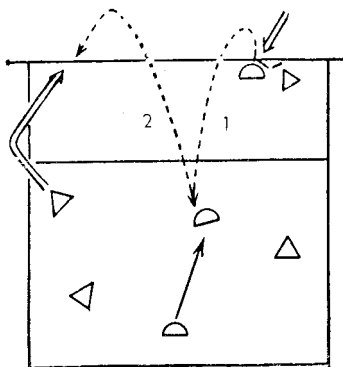


Рис. 28

3. Мячи, которые отскочили на площадку, не коснувшись блока, разыгрываются по возможности так же, как и в предыдущем варианте. Выгодно также изменить направление атаки на другое крыло. Соперник в этом

случае вынужден полностью переформировать свою оборону, тогда как его собственная линия атаки концентрируется на определенной части площадки.

Однако если мяч отыгран игроками защиты достаточно высоко, то, кроме того, у обоих игроков, ставящих блок, остается достаточно времени, чтобы занять исходные позиции для собственной атаки (главное требование во всех ситуациях заключается в том, чтобы блокирующие как можно быстрее отходили от сетки).

Идеальным вариантом, к которому следует стремиться, остается прямая целенаправленная защита от атаки соперника с последующей передачей мяча свободному собственному игроку, причем последний может завязать комбинацию с первой передачей.

Подстраховка нападающего осуществляется при всех атакующих комбинациях методом групповой концентрации всей команды вокруг нападающего двумя сферическими линиями. Распределение обязанностей игроков на обеих линиях зависит от предпочтительного способа защиты, а также от применяемой атакующей комбинации.

94

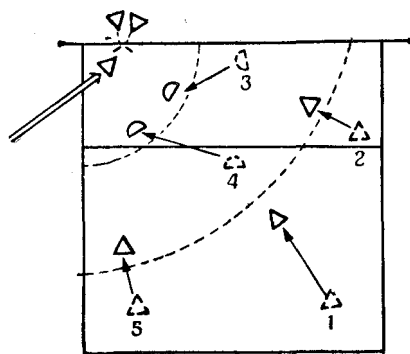


Рис. 29

Если игра ведется с выдвинутым вперед игроком зоны 6 (рис. 29), то этот игрок вместе с соответствующими партнерами образует первую страховую линию примерно в 2—3 м от места атаки. В зоне 3 осуществляется близкая страховка соответственно 3 игроками. Все прочие игроки занимают позицию в ожидании «окна», так что вся площадка прикрыта на случай приема мяча от блока. Если игра ведется с оттянутым назад шестым номером, всякий раз игрок сзади нападающего вместе с его партнером выполняет задачу близкой подстраховки, в то время как игрок из зоны 6 остается во второй линии подстраховки. В зоне 3 дополнительно задачи ближней подстраховки разделяет и игрок сзади нападающего с внешней стороны. При оборонительном построении «шесть в центре площадки» этот игрок, как и при построении «шесть впереди», участвует в ближней подстраховке.

Если организация атаки осуществляется через выходящего игрока, то последний включается как третий игрок в ближнюю подстраховку и лишь после этого перемещается в заднюю часть площадки. Но чем сложнее комбинации и варианты атаки, тем труднее становится систематическая подстраховка, так что нередко лишь ближайший задний игрок проводит ближнюю подстраховку нападающего. Высококлассная команда отличается как молниеносной организацией подстраховки нападения, так и быстрой заменой этой линии задними игроками.

Общие признаки атакующих комбинаций любого вида.

Определенный для всякой комбинации разыгрывающий игрок обладает наибольшим пространством для своих

маневров среди всех игроков команды. Так же, как и подыгрывающий игрок у сетки, он (при подаче соперника) должен настолько расширить радиус своих действий, насколько это позволяют его технические и атлетические возможности. Второй разыгрывающий игрок команды всегда выполняет роль вспомогательного подыгрывающего игрока. Если один разыгрывающий участвует в постановке блока, то на его долю выпадает большей частью также задача мгновенного приема мячей из собственной зоны блока.

95

Варианты комбинации должны отрабатываться в расчете на окрик или зрительный сигнал нападающего партнеру. В то же время разыгрывающий игрок нуждается в полной концентрации для оценки ситуации и поэтому не должен, вопреки общему требованию, привлекать внимание нападающего окриком.

Варианты с осуществлением коротких передач лучше всего осуществлять, когда разыгрывающий игрок направляет мяч вплотную к сетке. В противном случае короткая передача весьма рискованна. Следовательно, чтобы выполнить удар с короткой передачи, нападающие обязаны предвидеть по траектории полета мяча с первой передачи, намечается ли данный вариант, и продолжать его, в то время как подыгрывающий игрок по ходу возникающей ситуации решает, где завершается атака.

Комбинации и варианты разрушаются тем легче, чем они сложнее и труднее. Поэтому ни в коем случае нельзя играть ради самих комбинаций. Решающим условием их применения в игре является мгновенная оценка соотношения вероятного успеха или срыва комбинации.

2.2.3.2. Защитные построения

Построения для защиты и приема подачи.

Построение команды для защиты и приема подачи соперника («замок») должно удовлетворять следующим требованиям:

1. Вся собственная площадка должна быть по возможности без малейших «окон» закрыта при самых различных видах подач соперника.
2. Переход к нападению должен осуществляться легко и без слишком больших перемещений участвующих в нем игроков.

В практике волейбола нет таких расстановок, которые полностью удовлетворяли бы обоим требованиям. Тренер поэтому должен уметь выбирать и варьировать из описанных ниже основных форм расстановки самые выгодные для своей команды и избранной системы игры.

«Пятикратный замок» (рис. 30). Гарантирует относительно хорошее прикрытие всей площадки

96

и удобное построение атаки, когда один разыгрывающий игрок с самого начала освобожден из «замка» и может полностью переключиться на выполнение передачи, в то время как 5 игроков, как правило, вполне достаточно для защиты и приема подачи.

Основным принципом здесь является расстановка игроков в виде более или менее заметной буквы \U. Основные положения расстановки следующие: 3 игрока стоят примерно в метре за линией нападения по слегка скошенной линии. При этом средний из них должен занимать середину игровой площадки. Он господствует почти над всей передней частью площадки. По этому игроку ориентируются другие, особенно игроки задней линии. Левый игрок передней линии стоит с таким расчетом, чтобы он мог, сделав шаг в сторону, попасть на внешнюю линию площадки и таким путем ограничить всю боковую полосу игровой площадки шириной около 2 м почти до основной линии. Правый игрок передней линии стоит приблизительно в 2 шагах от боковой линии внутри площадки, так что он не может принимать мячи, которые по диагонали летят за пределы площадки. Два игрока задней линии при расстановке по системе «дубль-вз» контролируют всю заднюю часть площадки, причем особо уязвимая задняя центральная зона площадки страхуется тем игроком, у которого она находится с его наиболее сильной стороны. Например, для игроков, играющих уверенно правой рукой, это зона 5.

Положение шестого игрока, разыгрывающего, зависит от намеченной атакующей комбинации команды. При этом возможны следующие варианты. Для комбинаций через игрока передней линии разыгрывающий игрок занимает у сетки такое положение, чтобы подача соперника не могла попасть в него. Итак, если игрок зоны 3 остается у сетки, то игрок зоны 6 переме-

97

щается в центр передней линии; если игрок зоны 3 перемещается в зону 2 у сетки, то игрок зоны 1 двигается вправо-вперед. В этом случае зона шестого номера остается справа-сзади. Если, в виде исключения, игрок зоны 4 располагается у сетки, то игрок зоны 5 уходит влево-вперед, а игрок зоны 6 — влево-назад.

При комбинациях через выходящего игрока этот последний так располагается за своим игроком передней

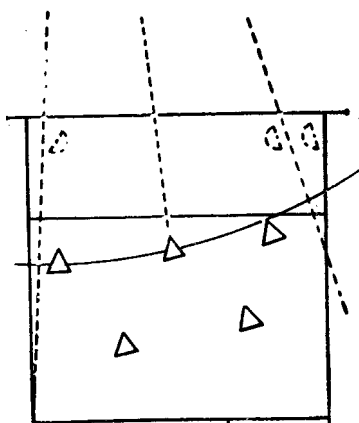


Рис. 30

линии, чтобы кратчайшим путем он мог попасть на свою позицию к сетке (позиция выходящего игрока), не мешая другим игрокам при приеме подачи соперника (скрытое перемещение). Если подача пробита по направлению движения выходящего игрока, то он по ходу движения должен своевременно вернуться или же «застыть» после приема мяча (нередко преждевременные перемещения выходящего игрока приводят к нарушениям правил). Если перемещение начато из зоны 1, то игрок зоны 6 берет на себя подстраховку правого заднего наконечника W; при перемещении из зоны 6 игрок зоны 1 остается там, а если, в виде исключения, начинается выход из зоны 5, то игрок зоны 6 перемещается из своей зоны влево-назад (см. рис. 22).

«Шестикратный замок». Гарантирует оптимальную страховку всей площадки, но осложняет для большинства команд переход от защиты к атаке, потому что при этом варианте возможны многочисленные недоразумения. Этот вариант целесообразно применять командам среднего класса при сильных подачах соперника, а также высокклассным командам, чтобы атаковать или с первой передачи, или же через подыгрыш выходящего игрока.

Основную расстановку можно видеть на рис. 22. Как только атака с первой передачи не удалась, соответствующий разыгрывающий игрок перемещается для передачи мяча. Если он этого выполнить не может, второй разыгрывающий игрок команды берет на себя указанную функцию. «Шестикратный замок» тем самым требует исключительной реакции и полного взаимопонимания обоих разыгрывающих игроков. Вариант более эффективен в том случае, когда оба разыгрывающих расположены не очень близко один к другому (например, в зонах 1 и 4). В этой связи в определенных обстоятельствах выгодно, если кроме разыгрывающего,

98

стоящего рядом с ним в передней линии, второй внешний игрок передней линии становится дополнительным разыгрывающим игроком.

«Четверной замок». Позиция представляет собой оптимальный вариант перехода от защиты к атаке, но лишь в том случае обеспечивает страховку игровой площадки, если в команде есть 4 игрока, отличающихся исключительной скоростной реакцией и большим диапазоном действий, а также техническим мастерством и опытом игры при приеме подач.

Принимающие подачу игроки стоят как бы полукругом (рис. 31), причем все занятые игроки задней линии по возможности прикрывают центральную зону в глубине площадки, а игроки передней линии остаются в статическом положении, ориентируясь вперед и во внешнюю сторону. Оба разыгрывающих игрока освобождаются от приема, чтобы сконцентрироваться на передаче, и лишь в идеальном случае находятся в зоне нападения рядом друг с другом — в зонах 3 и 6 (обратить внимание на соблюдение первоначального варианта «замка»). Во всех других расстановках разыгрывающие точно так же остаются за пределами «замка», причем передний игрок стоит у сетки, а другой игрок за своим игроком передней линии или у боковой линии.

Подстраховка при приеме подачи соперника при всех расстановках осуществляется двояко. Прежде всего, игрок, на которого соперник подает подачу в надежде на его слабый прием, получает поддержку со стороны ближайших партнеров, которые сужают его зону приема подачи, в то время как вся команда сохраняет максимальную мобильность и готовность подстраховать слабый прием и разыграть мяч для последующего нападения. Если эта мера окажется бесполезной и игрок все-таки допускает ошибку, то его временно можно полностью освободить от приема. В этой связи рекомендуется следующее;

рис. 31

99

— игрок передней линии (в зонах 3 или 2) может быть поставлен прямо у сетки, чтобы при комбинациях через игрока передней линии принять на себя розыгрыш мяча вместо разыгрывающего игрока;

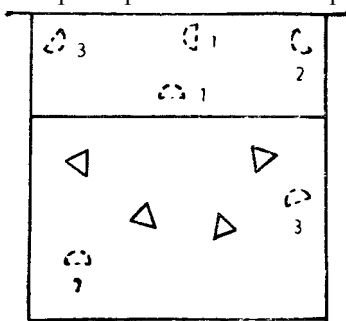
— игрок передней линии в зонах 3 или 4 отправляется к сетке, чтобы сразу после приема подачи отойти вновь на старое место, в то время как передача происходит через зону 2 через выходящего игрока;

— внешний игрок передней или задней линии (зоны 4, 2 или 5) становится вплотную к боковой линии. Тем самым для соперника создается большой соблазн произвести нацеленный удар в него;

— один игрок задней линии (зоны 1, 6 или 5) может стоять прямо на основной линии, по возможности за своим игроком передней линии.

При всех расстановках по системе «замок» следует обращать внимание на состав команды и вид подачи. Более сильные в защите игроки должны получать большую зону обороны, чем более слабые. Игроки задней линии могут при этом по возможности разгрузить игрока у сетки, чтобы последний мог сконцентрировать свои усилия для удачного завершения атаки.

Чем больше траектория полета мяча с подачи соперника, тем более глубоко эшелонированным должен быть «замок». Чем резче и более отлого пробита подача, тем более выровнена должна быть линия «замка». При этом передняя часть площадки может быть раскрыта, так что «замок» часто оттягивается (отодвигается) до 3 м от лицевой линии. Но поскольку соперник постоянно видоизменяет свои подачи, их вид и направление, то нужно



постоянно изменять и по-новому формировать также «замок». Поэтому капитан или один разыгрывающий игрок, свободный от «замка», должен

постоянно вносить в расстановку игроков необходимые коррективы.

При приеме или непосредственно после приема подачи нападающие должны так сменить свою позицию, чтобы расположиться в наиболее удобном положении по отношению к игроку, дающему пас.

Нет «замка», который был бы одинаково удобен для всех команд. Таким образом, каждая команда

100

обязана искать наиболее рациональную форму «замка» для каждой из шести расстановок, особо отрабатывать и соответственно приспособлять ее к специфическим особенностям соперника.

Расстановка игроков при блоке. Защита от атакующих ударов соперника (в практике волейбола она для краткости называется нередко «обороной») может быть успешной лишь благодаря тесному содействию между играющими на блоке и полевыми игроками. Обычным условием такой обороны является двойной блок.

Без блока в большинстве случаев играют только в командах новичков, особенно в командах девочек и в женских командах. Здесь оборона площадки ведется с помощью глубоко эшелонированного пятикратного или шестикратного «замка».

Одиночный блок большей частью применяется, когда сопернику путем комбинационной игры удалось воспрепятствовать образованию группового блока. В этих случаях шансы на успех обороняющейся команды значительно ниже.

Тройной блок ставится относительно редко и только против выдающихся нападающих соперника, большей частью в зоне 3 и реже в зонах с края площадки. Трудности, возникающие при тройном блоке (затруднено успешное взаимодействие блокирующих, недостаточное прикрытие или подстраховка площадки всего 3 полевыми игроками), вызывают многочисленные дискуссии относительно его целесообразности и необходимости. Конечно, эффективность такого блока можно выявить лишь в игре только одной конкретной команды. Так, например, на международной арене относительно часто применяют тройной блок команды из малорослых игроков, в то время как «высокорослые» команды (СССР, ГДР) пользуются им реже.

Двойной блок как обычную форму обороны площадки можно классифицировать по 3 формам расстановки, или функциональным видам.

Защита с выдвинутым вперед шестым номером (близкая страховка блока) *. Такая

** Термин «шестой впереди» не совсем правильный. В нашей литературе принят термин «углом вперед», так как вперед может выходить любой игрок задней линии, а не только игрок зоны 6. — Прим. ред.*

101

расстановка относится к наиболее старым и наиболее простым по своей функциональной манере. Ее по праву с одинаковым успехом могут применять как команды новичков, так и команды мастеров. Сущность расстановки состоит в том, чтобы игрока в зоне 6 сделать исключительно игроком прикрытия и подстраховки, освободив его полностью от отражения ударов соперника в задней части площадки. В пользу этого довода говорит следующее соображение: зона, находящаяся непосредственно за блоком, всегда является самой опасной зоной игровой площадки, потому что туда легко могут попадать удары даже самых слабых нападающих соперника. Кроме того, посланный туда в прыжке мяч может быть замечен слишком поздно, так как он имеет слишком короткую траекторию полета и заставляет любого игрока защитного плана делать слишком большие перемещения по площадке. Таким образом, оборонительное построение «шест впереди» обозначает: ближняя подстраховка блока и защита площадки 3 полевыми игроками. К тому же игрок в зоне 6 находится несколько сзади линии атаки и точно в тени блока, как бы скрываясь от него (рис. 32).

Игрок в зоне 6 в этой позиции не стремится принимать удары в броске, а исключительно ориентируется на приеме обманных мячей, а также отскочивших от блока в своей зоне. В течение дальнейшей игры этот игрок постоянно двигается в передней центральной зоне площадки и принимает участие в ближней подстраховке своего нападающего. Свободный игрок у сетки при этом не может располагаться также ближе к блоку или на высоте линии атаки, когда этого требует способ атаки соперника.

Если блок ставит только один игрок, то игрок в зоне 6 страхует самый опасный участок передней части площадки, как правило, там где уже не находится ни одного игрока передней линии. Здесь игроки передней линии, не принимающие участия в блоке, обязаны стремиться как можно дальше отойти от сетки, чтобы суметь по крайней мере прикрыть свою часть передней линии.

При атаке соперника из зоны 3 игрок в зоне 6 обычно выходит (двойной блок) из тени блока и участвует в страховке передней части площадки вместе со свобод-

102

ным игроком у сетки (рис. 33). Решение о том, кому из игроков передней линии организовать блок, может быть в основном принято для каждого из 6 вариантов расстановки команды особо. При этом не следует забывать о таких аспектах:

— блок образуется в соответствии с индивидуально-тактическими соображениями;

— оба самых больших игрока передней линии блокируют атаку соперника;

— игрок, находящийся с края площадки, со стороны которого соперник разыгрывает мяч, также участвует в блоке;

— если соперник про-, изводит удар (в зоне 3) преимущественно после косого разбега, то в блоке участвует также игрок из зоны 4, потому что он ближе всех находится по направлению главного удара. Если же, напротив, в зоне 3 поставлен тройной блок, то игрок прикрытия (шестой номер) должен своевременно расположиться за блоком, чтобы иметь возможность наблюдать за движениями нападающего, так как он смотрит мимо блока, будучи сам незаметен для соперника. Если противник выполняет обманное движение, то игрок прикрытия или находится в нужном месте площадки, или же может своевременно поспеть на другой участок.

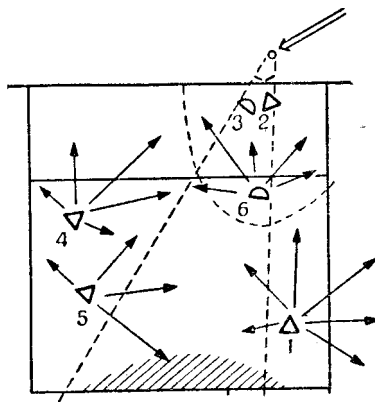


Рис. 32

Во всех ситуациях самой опасной зоной любой расстановки системы

103

«шесть впереди» является центральная зона задней части площадки, наиболее уязвимая для пласированных ударов через блок (рис. 32, штрихованная площадь).

Защита с оттянутым назад шестым номером (дальняя страховка блока). В противоположность к расстановке «шесть впереди» здесь отрицается ближняя страховка блока, чтобы обеспечить лучшую защиту задней части площадки против крайне сильно атакующего соперника. Но правильное использование этого принципа расстановки предполагает наличие очень быстрых и тактически опытных игроков защиты, которые также, даже находясь на большом удалении от мячей, своевременно могут попасть в опасную зону позади блока.

Тем самым этот принцип расстановки более эффективен по сравнению с расстановкой «шесть впереди» и большей частью с успехом применяется лишь классными командами.

Сущность этой расстановки заключается в том, что всякий раз защитник, находящийся за блоком, несет полную ответственность за оборону, или прием ударов соперника в своей части задней площадки, а также за обманные удары из-за блока (рис. 34). Его исходным участком является та же зона, что и при расстановке «шесть впереди» (сравните рис. 32 и рис. 34). Игрок в зоне 6 образует задний стержень защитной линии и ориентируется на мячи, которые пробиваются через блок или отскакивают от блока в глубину площадки. Если один из крайних игроков задней линии в ожидании обмана преждевременно забежал за блок, то игрок из зоны 6 дополнительно берет на себя подстраховку освободившейся зоны в задней части площадки. Зоны всех остальных игроков показаны на рис. 34. Если движения полевых игроков обороны при расстановке «шесть впереди» могут быть направлены во все стороны, то при расстановке «шесть сзади» существует одно отклонение: игрок зоны 6 ориентируется вправо и влево, все другие — больше вперед.

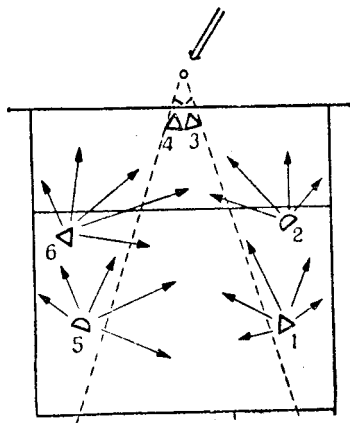


рис. 33

Если блок ставит только один игрок, то второй относящийся к постановке блока игрок берет на себя его ближнюю страховку, в то время как все остальные игроки ограничиваются обороной остальной части площадки.

104

При атаке соперника из зоны 3 и при постановке ему двойного блока каждый свободный игрок у сетки дополнительно берет на себя страховку блока, в то время как на другой стороне площадки игрок зоны 6 (сзади) и крайний игрок задней линии (спереди) производят перестановку, которая приближительно отображена на рис. 33. В случае постановки тройного блока один игрок обязан все же взять на себя по возможности подстраховку вблизи блока, так как иначе вся передняя часть площадки окажется незащищенной.

Наряду с этим в практике волейбола можно наблюдать еще два варианта расстановки «шесть сзади»:

1. Свободный игрок у сетки настолько близко перемещается к блоку, что он уже не может участвовать в приеме ударов соперника и выполняет чисто страховочную функцию. Тем самым вся задняя линия вынуждена весьма быстро и равномерно сместиться на освободившуюся сторону.

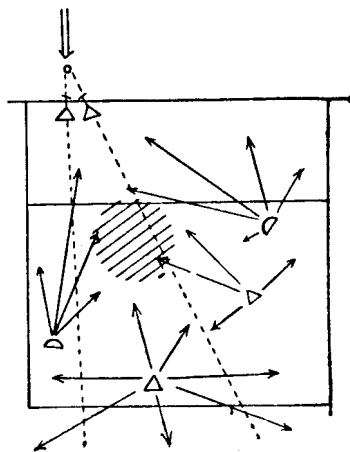
2. При атаке соперника из крайних позиций игрок задней линии начинает движение слишком рано вперед и тем

самым пренебрегает своими собственными оборонительными задачами. Задняя линия, включая свободного игрока у сетки, вновь вынуждена сместиться, на этот раз только в другую сторону.

Оба варианта означают возврат к принципу ближней страховки блока, к расстановке «шесть впереди», однако уже без его достоинств. Они представляют как бы предварительные ступени, ведущие к расстановке «шесть сзади», и могут быть рекомендованы как тренировочные занятия, чтобы обучить взаимодействию игроков задней линии. В соревнованиях эти варианты могут быть использованы только в тактически оправданных случаях при расстановках с оттянутым назад игроком зоны 6 (например, против отдель-

ных нападающих, которые охотно пользуются обманными движениями, при тесно разыгрываемых вплотную к сетке передачах соперника, когда, следовательно, с большой вероятностью можно ожидать атаку на переднюю часть площадки).

Наиболее уязвимой зоной при расстановке «шесть сзади» наряду с зоной вблизи за блоком всегда является зона вокруг центра игровой площадки, в которой пересекаются радиусы действия нескольких игроков (см. рис. 34, штрихованная площадь). Рис. 34



Защита с расстановкой «шесть в центральной зоне площадки». В отличие от вариантов с более или менее твердо очерченными зонами игроков в защите площадки, эта расстановка дает простор для маневрирования. Ее принцип основан на том, что игрок в зоне 6 определяет своим поведением применяемую расстановку. Обязательным условием при этом служит то обстоятельство, что находящийся в задней части площадки самый быстрый и тактически опытный игрок переходит в эту зону. Этим игроком в благоприятных обстоятельствах может быть разыгрывающий, который в зоне 6 одновременно получает наилучшие возможности для организации контратаки из задней части площадки (рис. 35),

Зона применения этой расстановки ограничивается лишь ведущими командами обоего пола, игроки которых отлично сыграны друг с другом и всякий раз могут поставить надежный эффективный блок.

Из своей исходной позиции в центральной зоне площадки игрок в зоне 6 в стадии атаки соперника в зависимости от своей тактической сообразительности (часто лишь в последний момент) принимает решение, следует ли ему взять на себя ближнюю подстраховку блока или же лучше оттянуться для защиты в заднюю часть площадки. В первом случае будет эффективна расстановка «шесть впереди», в послед-

106

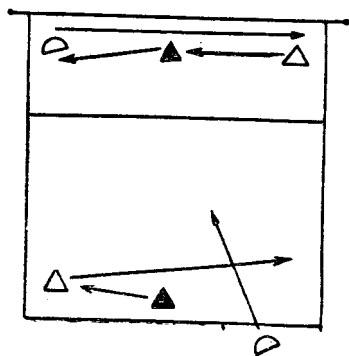


Рис. 35. Расстановка «шесть сзади». Если игрок в зоне 6 точно предвидит направление удара нападающего соперника, то он может усилить подвергаемую опасности половину площадки, не занимая основной позиции (см. рис. 34).

Если образован только одиночный блок, то он должен быть оттянут в заднюю часть площадки, при тройном блоке, наоборот, действуют как при расстановке «шесть впереди».

Как только другой игрок принял мяч, не направив его точно по адресу игроку передней линии, игрок зоны 6 берет на себя мяч для второй передачи из задней части площадки.

Эта расстановка практически не имеет слабых мест. Но при современном уровне игры для ее успешного воплощения необходимо более высокое техническое и тактическое мастерство игроков по сравнению с тем, что демонстрирует большинство команд среднего класса.

Подстраховка в защите площадки преследует цель спасти трудные мячи и по возможности организовывать контратаку. К тому же партнеры игрока, который обязан взять на себя самые трудные оборонительные функции, должны быть всегда готовы отыграть мяч дальше, когда он даже не летит по ожидаемой траектории.

При всех расстановках защиты с помощью блока площадки крайне важно помнить о следующих моментах:

1. Классная команда должна уметь применять все принципы расстановки для обороны собственной площадки, чтобы во всеоружии встретить атаки соперника.
2. Оборонительная тактика с возрастающим моментом внезапности атаки соперника становится все сложнее.
3. Лишь тактически умелая расстановка в сочетании с предельным физическим и волевым настроем всех игроков гарантирует успех. Этот принцип начинает действовать уже при блокировке. Если игроки, ставящие блок, борются не с полной концентрацией и энергией, то коллективная оборонительная тактика становится неэффективной.
4. Блок должен использовать свое право на два касания, когда игроки пытаются по крайней мере достать или коснуться обманных мячей (собственная подстра-

107

ховка). Благодаря этому разрушается оборона площадки.

5. Игрок передней линии в защите должен или выпрыгнуть на блок или отойти. Нахождение у сетки без постановки блока удару соперника всегда будет грубой ошибкой.

Для регулярных расстановок и для обороны площадки рекомендуется размеры зон обороны установить или определить в зависимости от умения отдельного игрока команды. Следует особо установить и тренировать для каждой из шести форм расстановки команды оборонительную тактику в зависимости от манеры игры соперника и от собственных возможностей.

2.2.4. Методические указания по ведению игры

Поддержание темпа и ритма игры. Одна грубая ошибка команды нередко влечет за собой целый ряд дальнейших ошибок. Часто без видимых причин сама команда внезапно теряет свой ритм и темп. В равной степени в большинстве случаев именно в этот момент повышается боевой дух соперника. Каждая команда стремится основательно использовать такие периоды, чтобы форсировать темп или, наоборот, затянуть игру, чтобы выдержать в этот трудный момент. Тактически опытные и дисциплинированные команды в таких случаях предпринимают попытки путем постоянной смены темпа игры сознательно воздействовать на атакующие действия соперника.

Для замедления темпа игры используются следующие средства:

1. Остановка игры с помощью перерыва (тайм-аута). Перерывы в игре — наиболее эффективное средство для того, чтобы прервать серию собственных неудач или успехов соперника и нарушить ритм игры соперника. Здесь очень многое зависит от поведения тренера, т. е. от его понимания игры, его педагогического умения и психологического понимания хода игры. Все, что говорит тренер во время перерыва, должно соответствовать особенностям момента или данному состоянию команды. Тренер обязан говорить максимально кратко, спокойно и обдуманно, не задерживаясь и не фиксируя внимания

108

на явных ошибках, а лишь называть их причины и ориентировать на дальнейшую игру. В частности, шутка или остроумное замечание могут оказаться весьма полезными, в то время как действенность выговора остается сомнительной.

Следовательно, не может быть готового рецепта на все случаи жизни. Однако всегда надо помнить о том, что для физически измученной, уставшей команды 30 сек. перерыва не являются отдыхом! Кроме того, способность игроков понять тактические указания и реализовать их в игре в большинстве случаев тренер переоценивает!

Перерыв в игре не следует брать непосредственно в начале партии. Очень часто перерывы берут или слишком поздно или слишком рано.

2. Замедление темпа игры с помощью высокого приема подачи и очень высокой передачи, а также с помощью спокойного розыгрыша всех трех касаний внутри команды.

3. Затягивание «мертвого» времени игры между ошибками и новой подачей в рамках допустимого. После совершения собственной ошибки не следует бездумно, как это делается во многих случаях, отдавать мяч сопернику, прежде чем собственная команда не будет готова для приема подачи. Мяч, вышедший за пределы площадки, можно подавать сопернику в темпе разминочных шагов. Точно так же смена или замена при переходе подачи производится шагом. При этом подающему мяч отдается не прямо броском, а желательно направить его через партнера в зоне 6, чтобы последний мог бы сосредоточиться в течение драгоценных долей секунды. Конечно, при всем этом нужно соблюдать рамки честного, благородного поведения на площадке! Например, нечестно при подаче соперника сознательно бросить мяч в сторону от соперника, или подчеркнуто медленно катать его у центральной линии, или даже оставлять его просто на собственной площадке.

Для ускорения игры, наоборот, имеются такие средства:

1. Ускорение темпа игры путем более гибкой и богатой вариантами наступательной игры с использованием полуввысоких и коротких передач или с помощью комбинаций с первой передачи.

109

2. Сокращение «мертвого» игрового времени. «Мертвые» мячи по возможности достаются бегом близстоящим игроком и могут быть прямо направлены подающему. Смена при собственной подаче происходит бегом, причем подающий должен занимать не более 1—2 сек. В течение этого времени все игроки перемещаются особо интенсивно по площадке.

Подстраховка. Является тактическим моментом индивидуального и коллективного характера, который отражается во всех стадиях игры.

Обязательным условием подстраховки является индивидуальная способность всех игроков к постоянному участию в игре. Эта способность находит свое практическое отражение в соответствующей готовности и непрерывном перемещении всех игроков, пока мяч в игре.

Для различных технико-тактических вариантов игры подстраховка должна быть организована как коллективное мероприятие команды. При этом речь идет в принципе о способах игры или расстановках, которые должны гарантировать переход команды от атаки к защите и наоборот.

Используемые в отдельности методы подстраховки уже были рассмотрены в соответствующих разделах (см. «Подстраховка при атаке», «Подстраховка при защите площадки», «Подстраховка на блоке», «Прием подачи»).

Смена мест. После производства подачи позиции или места как внутри передней линии, так и на задней линии площадки могут быть сменены без ограничений. Это легко осуществимо при собственной подаче. На задней линии смену удобно также произвести после приема подачи соперника, однако в собственной передней линии в этом случае смена мест очень сложна, потому что разыгрывающий игрок должен выбежать на мяч, что легко может привести к недоразумениям.

Смена мест в большинстве случаев предполагает специализацию внутри команды и преследует цель усилить оборонительную или наступательную игру команды на определенных местах. Наряду с этим смена мест может быть обусловлена ситуацией на площадке, когда, например, разыгрывающий игрок из зоны 3 должен выбежать на трудный мяч к боковой линии и не в состоянии своевременно вернуться для постановки блока

110

на свою позицию или когда левый игрок задней линии должен спасти мяч с правой стороны.

Смены мест, предусмотренные при всякой расстановке, устанавливаются и отрабатываются в ходе тренировок в соответствии с реализуемыми способами атаки и защиты. Следует, однако, учитывать, что любое из возникающих преимуществ (например, при атаке) в большинстве случаев связано с соответствующим недостатком (в защите). Сюда надо отнести также известную путаницу, которая может возникнуть после частой беспорядочной смены мест в плохо тренированных командах или даже опасность прямых ошибок, когда забывается обратная замена или смена мест перед следующей подачей. Поэтому в основном сменой мест следует пользоваться крайне осторожно и продуманно.

Для усиления наступательных действий используется:

- смена разыгрывающего игрока в зоне 2 или 3;
- смена главного нападающего в его наиболее сильной позиции (в большинстве случаев в зоне 4);
- смена нападающего-левши в зоне 2 или 3;
- смена одного нападающего в зоне наиболее слабого блока соперника;
- смена всех игроков передней линии на соответствующих местах (пример такой смены показан на рис. 35.)

Защита усиливается за счет:

- смены лучшего игрока, ставящего блок, в зоне 3;
- смены лучших игроков, ставящих блок в зоне основного нападающего соперника;
- смены высокорослого, но слабого в защите игрока задней линии как средства ближней страховки за блоком («шесть впереди»);
- смены лучшего игрока защиты в особо опасной позиции;
- смены игроков задней линии на соответствующих «персональных» участках (см. рис. 35).

При всех сменах мест заранее следует согласовать точные маршруты перемещений игроков.

Игра с мячом, коснувшимся сетки или отскочившим от нее. Ситуации, в которых мяч отскакивает в сетку, возникают как в защите, так и в атаке. Для тактически

111

и технически правильного поведения во время игры игрок обязан соблюдать определенные правила. Уже по траектории полета мяча можно увидеть, отскочит ли он от сетки и в каком месте. Игрок максимально быстро должен переместиться на это место и ожидать мяч в предельно низкой посадке.

Отскочивший мяч желательно всегда принимать снизу ладонями, по возможности обеими руками и отыгрывать предельно высоко. При этом игрок должен обратить внимание на то, какую часть сетки заденет мяч и под каким углом он упадет, как сильно натянута сетка и какова скорость полета мяча (например, чем глубже мяч попадает в сетку, тем дальше он отскочит от сетки на площадку).

При необходимости игрок перемещается одновременно с отскакивающим от сетки мячом и принимает его снизу ладонью в падении, стараясь при этом поднять мяч максимально высоко над площадкой.

Если речь идет о втором касании, то игрок не должен пытаться отбить мяч ладонью снизу к игроку передней линии. Лучше в этом случае поднять мяч дальше от сетки.

При последующем касании мяча внутри команды следует попытаться так подрезать мяч одной рукой, чтобы его занесло на сторону соперника.

Если мяч по высокой кривой полета попадает вблизи верхнего края сетки, то в этом случае стоящий вблизи игрок должен выпрыгнуть. Игра таким мячом у сетки связана с большим риском. Если мяч летит на сторону соперника, то последний мгновенно может нанести удар, который нужно блокировать. Если мяч остается на собственной стороне, можно или в прыжке достать мяч, или же ударить по нему, или перебросить его через сетку.

Замена игрока. Замена представляет собой эффективное тактическое средство во всех командных играх на малой площадке. Так как замена в волейболе (шесть раз за партию на каждую команду) должна производиться без затяжки времени, то она не может применяться или использоваться как средство для регулирования темпа игры. Вместо этого представляются следующие причины и возможности для замены игроков:

— игрок получил травму;

112

— игрок физически и психически не в состоянии успешно продолжать игру;

— при подавляющем преимуществе своей команды в игру могут вступить молодые или слабые игроки команды;

— отдельные игроки должны получать минуты отдыха перед участием в игре в решающей партии.

Кроме того, нередко в задней части площадки хороший игрок защиты заменяется на одного нападающего в зоне 1, в передней части площадки, наоборот, в зоне 4 заменяется защитник. Наконец, в решающие моменты (например, при счете 13:13) при своей подаче в зону 1 путем замены возвращается хороший разыгрывающий игрок.

При заменах, за исключением последних двух случаев, следует всегда заменять игроков одного типа игры (например, разыгрывающего игрока на такого же разыгрывающего). В условиях низкого игрового мастерства не стоит злоупотреблять заменами.

Если в игру должны вступить молодые игроки, то делать это лучше в начале партии или игры, а не после создания критических ситуаций на площадке. Из числа намеченных к замене игроков предпочтение следует отдавать тем, которые демонстрировали на тренировках наибольшие волевые усилия.

Замены целесообразно производить в том случае, когда команда теряет нить игры и прежде чем счет в игре станет угрожающим.

Причинами угрожающего положения часто является не только слабое техническое или тактическое мастерство игрока, но и спад в игре, невнимательность, усталость. Для тренера в одинаковой степени и важно и очень трудно своевременно распознать малейшие признаки этого и сразу же заменить уставшего игрока.

Игроки, намеченные для замены по ходу игры, по возможности должны в течение всего времени игры постоянно двигаться в районе площадки, «разогреваться» и поддерживать игровой тонус.

Смена сторон. До начала каждой игры, а также до начала пятой партии судьей производится жеребьевка на право выбора стороны или подачи. Подачу целесообразно выбирать тогда, когда мастерство игроков команды настолько мало, что при приеме подачи совершают-

113

ся ошибки в массовом порядке, или когда обе половины игровой площадки абсолютно равноценны.

При внимательном изучении всех внешних факторов нередко оказывается, что было удобнее выбрать одну из сторон. Решающими моментами для такого выбора являются (в последовательном порядке в зависимости от значимости):

а) осветительные и визуальные условия, включая заднюю зону стороны соперника;

б) качество пространства над игровой площадкой;

в) свободное пространство для выполнения подач (в малых залах).

Для игры на открытой площадке решающими факторами служат:

а) положение солнца;

б) игра против ветра (резкие подачи и атакующие удары с трудом выполняются против ветра, однако при попутном ветре передача часто «уходит» на сторону соперника);

в) более сухая половина площадки при дожде (до смены сторон другая половина может несколько высохнуть).

При смене сторон до начала пятой партии более выносливая команда может предпочесть худшую сторону в надежде, что она сможет «положить соперника на лопатки» в конце игры с помощью лучшей стороны. Наоборот, тактически опытная, бывалая команда при удобных условиях избирает лучшую сторону, рассчитывая, что она здесь получит преимущество в очках и сможет сохранить его надежной, умелой игрой.

2.2.5. Упражнения для обучения и отработки навыков коллективной тактики

Для выбора и организации всех следующих тренировочных игр в качестве основных принципов игр действуют, в основном, наряду с общими тренировочно-методическими указаниями следующие принципы:

а) все игроки должны неустанно работать над повышением своих моральных качеств;

б) физическая отдача должна быть при тренировке тактических навыков на таком же высоком уровне, как и в игре.

114

Для систематизации различных тренировочных средств и форм игры и совершенствования тактического мастерства в практике волейбола применяются, в основном, два комплекса игровых действий:

Комплекс 1 (К-1). Включает общие игровые действия команды при подаче соперника, т. е. изучение расстановок системы «замок», а также определенных наступательных комбинаций (вплоть до подстраховки нападающих). Оба вида упражнений следует выполнять как в отдельности, так и в сочетании одного с другим.

Комплекс 2 (К-2). Сюда входят все действия после первой собственной подачи, т. е. упражнения для

разучивания расстановок для блокировки и защиты площадки и приема подачи соперника вплоть до возможности перехода в контратаку.

В отличие от комплексов упражнений, приведенных в разделе 2. 1, которые служат целям обучения техническому и тактическому индивидуальному мастерству, теперь акцент падает на сыгранность звеньев всей команды и самой команды в целом.

Упражнения комплекса 1.

1. Одни игроки разучивают построения системы «замок» для защиты и приема подачи при всех 6 системах расстановки команды. Другие игроки по свистку сначала бросают мяч из центральной зоны соперника, а затем с постоянно возрастающего расстояния.

2. Как и предыдущее, только из зоны подачи производятся низкие несложные подачи.

3. Как и упражнение 1, только теперь отпадают все ограничения в выполнении подач.

Техническая тренировка различных подач связана с тактическим изучением первого комплекса.

4. Все игроки передней линии, включая разыгрывающего (или выходящего) игрока, отрабатывают при каждом из 6 командных построений отдельные атакующие комбинации. В этом случае мяч разыгрывается:

одним из участвующих в тренировке игроков передней линии;

одним вспомогательным игроком задней линии на площадке;

одним вспомогательным игроком с площадки соперника с помощью передачи, броска или нацеленной лег-

115

кой подачи на одного из участвующих в тренировке игроков передней линии.

5. Упражнения 1 и 5 соединяются, когда защита продолжается вплоть до выполнения атакующего удара. Усложнять, как и упражнения 1—3.

6. Как и упражнение 5, однако атака осуществляется против 3 блокирующих игроков с противной стороны.

7. Как и упражнение 6, однако при каждой из 6 расстановок организуется соответствующая подстраховка нападающего (если центр тяжести тренировки переносится на выполнение страховки нападающего, рекомендуется разыгрывать передачи совсем близко от сетки).

8. Как и упражнения 6 и 7, но на противоположной стороне находится полная расстановка игроков оборонительных линий, которые, однако, уклоняются от контратаки.

Упражнение 3, а также упражнения 5—8 можно с успехом выполнить в форме соревнования.

Упражнения комплекса 2.

1. Одни игроки разучивают защитные построения при всех 6 системах расстановки. Остальные игроки команды осуществляют атаку только из одной позиции.

Вариант. Тренер, стоя на ящике, бросает мяч. Он сам набрасывает мячи, которые ему направляют остальные игроки. При этом сначала допускаются только определенные направления и технические приемы атаки. Принятый защитой мяч дальше не разыгрывается.

2. Как и упражнение 1, однако атака осуществляется методом регулярной, а затем и нерегулярной смены двух позиций.

3. Атака производится со всех позиций с использованием различных комбинаций и вариантов.

4. Разучивание отдельных защитных построений против атаки только с одной позиции (как в упражнении 1). При этом принятые защитой мячи разыгрываются со второго касания.

5. Как и упражнение 4, но контратака завершается одним ударом.

6. Разучивание отдельных защитных построений, вплоть до завершения контратак с добавлением усложнений согласно упражнениям 2 и 3.

116

Дополнительно в целях предварительной подготовки могут служить упражнения из разделов 2.1.5 и 2.1.6.

Упражнения комплекса 2 также позволяют применять принцип соревнований (сколько сильных атак будет принято? какая система расстановки сильнейшая? и др.).

Наконец, окончательное объединение разнообразных тактических упражнений в гармонически организованную игру происходит при помощи различных форм игры (см. раздел 3.5). Лишь с помощью этого коллективное тактическое мастерство команды получает наивысшее завершение, а ее действия становятся наиболее богаты вариантами, боевым духом и прочими спортивными компонентами.

2.3. Специальная физическая подготовка

О методах тренировки и выработки качеств силы, быстроты, ловкости и выносливости в их самых разнообразных формах проявления и сферах применения существует огромная литература. Здесь следует привести лишь некоторые методы развития атлетической тренированности волейболиста, учитывая специфические особенности волейбола как игры.

Значение отличной физической подготовки в волейболе становится особо заметным только в сочетании с техникой игры. Например, игрок, обладающий необычайно большой прыгучестью и мощным ударом, без достаточной технической и тактической подготовки не в состоянии достичь даже среднего уровня атакующей игры. С другой стороны, лишь обладая относительно высоким уровнем прыгучести и сильным ударом, нападающий игрок вполне успешно может пользоваться имеющимся техническим арсеналом. Зачастую недостаточная атлетическая подготовка ведет даже к ошибочной технике (например, при оборонительном построении

команды).

Под физической подготовленностью понимают проявление названных выше физических качеств в совокупности. Каждое из этих качеств, характеризующих подвижность спортсмена, имеет свой общий и специальный аспект. Специальная физическая подготовка долж-

117

на помочь выработке применяемых в волейболе полезных качеств, связанных с движением.

Специальной физической подготовкой занимаются преимущественно в сочетании с освоением техники игровых движений (также без мяча).

Ни одно из качеств, вырабатывающих подвижность спортсмена, не развивается независимо от других качеств. Отдельные качества, развивающие подвижность, взаимно обуславливают друг друга (например, сила и ловкость, быстрота и ловкость).

Специальная силовая подготовка. Так как почти при всех движениях волейболисту приходится как можно быстрее и в течение довольно продолжительного времени игры преодолевать сопротивление собственного веса и легкого мяча, то здесь речь пойдет о так называемых действиях на эластичность и эластичную выносливость. Под упругостью, или эластичностью, мы понимаем способность мускулатуры реагировать максимально быстро и эластично, с большой силой на внешние факторы. Специфически действенными формами силы для волейболиста, в основном, являются прыгучесть и сила удара. Наряду с этим вся техника игры требует преимущественно мощных растягивающих мышц всего тела (при оборонительном построении и падениях, игре в пас, приеме мяча снизу ладонями и блокировке).

Чтобы добиться быстрого увеличения скоростной выносливости и скорости, нужно совершать движения в условиях повышенных сопротивлений, а также в условиях, предъявляемых игрой с высокой скоростью («взрывной» скоростью). При этом используются следующие упражнения:

1. Развитие силы в ее специфическом прикладном смысле, т. е. в сочетании с технической тренировкой. Здесь имеются в виду: отработка во время тренировок отдельных элементов или всей игры на мягком грунте (морском песке); отработка во время тренировок отдельных технических элементов (прежде всего передачи мяча) с тяжелыми мячами (футбольным, баскетбольным, небольшим набивным мячом); тренировка в так называемых тренировочных жилетах.

2. Отработка во время тренировок отдельных движений в условиях, максимально приближенных к игре.

118

Сюда относится большое количество всех применяющихся в наше время силовых упражнений. К ним, в основном, принадлежат все упражнения на растягивания мускулатуры туловища и ног, приседания без нагрузки и с нагрузкой в виде мешков с песком, гантелей, дисков от штанги и с партнерами. Используются и все прыжковые упражнения. Если условия тренировки позволяют, то надо обратить внимание на прыжки обеими ногами с приземлением на пятки и с вытянутыми руками.

Возможно также усложнение этих упражнений за счет применения тренировочных курток. Очень полезно выполнение различных бросков. Особое внимание здесь уделяется техническому исполнению, максимально приближенному к условиям игры, т. е. правильному вытягиванию руки вверх, а также положению и работе плечевого пояса и туловища.

К инвентарю для бросков относятся мячи всех видов, начиная от мяча для игры в лапту до набивного мяча, камни, ядро, булава и копье.

3. Укрепление отдельных мышечных групп. Упражнения этого типа граничат с упражнениями для общего физического развития. Они особенно необходимы для начинающих игроков, у которых подчас отчетливо заметны профессионально обусловленные слабости отдельных мышечных пар, а также для ведущих игроков, которые желают увеличить свою предельную силу.

В настоящее время существуют многочисленные упражнения для развития мышечных групп, в основе которых лежит использование изотонического или изометрического методов тренировки (12), а также всевозможных вспомогательных спортивных снарядов.

Развитие силы и скорости производится по принципу повторения или же по методу интенсивных интервальных тренировок (27). Их основами являются:

— малые повторения, небольшие серии упражнения (например, только 2—4 прыжка или приседания одно за другим);

— высокая весовая нагрузка, которая частично может быть увеличена до максимально возможного предела. Чем выше нагрузка, тем меньше число повторений ;

119

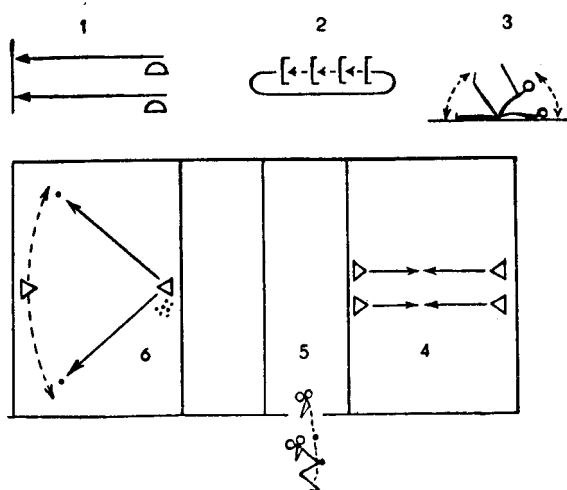


Рис. 36. Тренировка по кругу:

1 — подрезанный бросок волейбольного мяча в сетку; 2 — предельно высокие прыжки из приседа через барьеры; 3 — упражнение «перочинный нож» с пятиминутным интервалом перед каждым ускорением; 4 — броски набивного мяча (от партнера к партнеру); 5—5Х6 прыжков с мешком песка в руках из приседа; 6 — игра в защите по всей ширине площадки с мячами, которые быстро подает партнер

— большие паузы, которые по возможности могут привести к полному расслаблению и отдыху мускулатуры.

Чем выше нагрузка от специальных снарядов, тем меньше будет одновременная скорость. Поэтому целесообразно проводить силовые упражнения с таким расчетом, чтобы каждое упражнение, каждое движение с нагрузкой осуществлялось «взрывным» образом и с максимальной скоростью и чтобы между отдельными упражнениями с большой нагрузкой включались однотипные упражнения без нагрузки, что позволяет удерживать мускулатуру в расслабленном состоянии (например, между сериями бросков тяжелого ядра надо включать броски мяча для игры в лапту или теннисного мячика). Из всего этого следует, что оптимального роста специальной физической силы игрока можно добиться только совершенно индивидуальной организа-

120

цией тренировок, т. е. отбором и дозировкой упражнений и индивидуальной нагрузки для отдельных игроков.

Развитие силовой и скоростной выносливости происходит по методу экстенсивных и интенсивных интервальных тренировок (27). Это означает: увеличенный объем повторений или же серий упражнений (например, 10—15 прыжков один за другим); меньшие по весу отягощения, которые могут быть снижены до обычного (собственного) веса, и, наконец, меньшие паузы, которые могут быть заполнены упражнениями другого типа. Наиболее пригодной для этого является круговая тренировка (рис. 36), так как благодаря ей при условии основательной подготовки тренировочного процесса рационально используется весьма незначительное время и небольшое число снарядов и спортивных приборов. При этом тренер имеет возможность отобрать упражнения и сочетать их по степени нагрузки так, чтобы их могла выполнить любая команда при средней атлетической подготовке продолжительное время. Тренер при необходимости ограничивает продолжительность упражнений (в нашем примере они рассчитаны примерно на 2 мин.) свистками в начале и в конце тренировки. Во время паузы игроки в заранее согласованной последовательности меняют свои места с таким расчетом, чтобы каждое следующее упражнение «включало в работу» другие мускульные группы.

Специальная скорость. Специальная скорость является комплексным качеством, которое по своей общей и специальной форме очень сильно зависит от: морфологической структуры мышечных волокон, мышечной силы и упругости, подвижности нервных процессов, степени овладения техникой и волевой подготовки (12).

Формами проявления специальной скорости в волейболе являются быстрота реакции и быстрота самого движения.

Быстрота реакции отражает способность понять намерения и действия соперника и партнеров, а также узнать направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом.

Быстрота самого движения характеризуется способностью спортсмена максимально быстро преодолевать отрезки в среднем по 3—6 м в различном направлении,

121

быстро бросаться на мяч в защите, молниеносно вытягивать руку во время передачи мяча и при ударе.

При развитии быстроты необходимо учитывать следующее :

1. Увеличения быстроты можно добиться только при условии, когда весь организм спортсмена находится в максимальной готовности к физическим действиям. В этой связи особенно важно основательное и общее разогревание, которое также предупреждает травмы. Кроме того, тренировка быстроты не должна быть приурочена к концу тренировочного времени, когда уже явно наметилась относительная психическая усталость.

2. Чем более расслабленной и способной к растягиванию является мышца, тем быстрее может она реагировать на внешние раздражения. При помощи упражнений на растягивание, расслабление работающая мышца может восстанавливать свою прежнюю эластичность. Расслабленная, упругая, эластичная мускулатура является обязательным предварительным условием для воспитания и развития силы и быстроты.

3. Если развитие силы возрастает по мере увеличения нагрузок, то для развития быстроты действительно условие, что чем меньше нагрузка на работающие мышцы, тем лучше развивается быстрота реакции (например, удары или броски теннисных мячей вместо волейбольных, толкание набивного мяча из положения лежа на спине вместо обычных приседаний и аналогичные упражнения).

4. При развитии скорости паузы между двумя упражнениями или нагрузками должны быть вполне достаточны для полного отдыха соответствующих мышечных групп. Нагрузка и расслабление должны чередоваться через правильные промежутки и в оптимальной дозировке между собой.

5. Перед каждым упражнением на развитие быстроты следует развивать силу путем выполнения упражнений с максимальной скоростью. Без мощной мускулатуры нельзя добиться настоящей скорости.

6. Общая скорость может быть хорошо развита при помощи игр (например, гандбол и баскетбол), а также легкоатлетических упражнений (старты и спринтерские ускорения).

122

Тренировка специальной скорости не сводится к совершенно самостоятельным, специальным методам. При соблюдении указанных здесь принципов быстрота развивается на основе метода повторений.

Специальная ловкость. Термин «ловкость» обозначает или характеризует способность быстро и рационально координировать движения всего тела (17). В отношении волейбола качество ловкости означает свободное и координированное применение типичных элементов бега, прыжка, удара и падения, насколько это требуют разнообразные ситуации, возникающие в ходе игры. Обучение навыкам специальной ловкости производится в значительной степени во время технико-тактической тренировки. Конечно, решающую роль в развитии специальной ловкости играет общая природная ловкость (навыки движений, координация движений, подвижность, чувство равновесия, способность мускулатуры мышц к расслаблению и прочие факторы).

Помимо использования технических элементов в самых различных ситуациях тренер может также вводить в тренировочные занятия разучивание схожих или дополнительных элементов из других видов спорта (на' пример, элементов гимнастических упражнений: кувырки, прыжки, колесо, разгибы и прогибы, гимнастические прыжки и другие гимнастические упражнения на снарядах и без снарядов, упражнения с падением и кувырками из борьбы дзю-до, легкоатлетические прыжки и броски, бег на лыжах, прыжки в воду).

Волейболисты должны постоянно участвовать в играх, которые способствуют освоению самых различных форм движения. Здесь преимущественно имеются в виду все малые игры, а также спортивные игры на малых площадках.

Специальная выносливость. Игра в волейбол нередко длится свыше 2 часов. Поэтому без специальной выносливости здесь не обойтись. Специальная выносливость зависит от степени работоспособности, сердечно-сосудистой системы и легких игрока и проявляется в специфических формах скоростно-силовой выносливости и выносливости на концентрацию усилий. Под скоростно-силовой выносливостью мы понимаем чисто мускульную сопротивляемость против усталости, возни-

123

кающей при длительных нагрузках (12) (например, прыжковую выносливость).

Наоборот, выносливость на концентрацию усилий преимущественно зависит от общего психического состояния, волевых качеств и технической оснащенности игрока. Таким образом, ее можно тренировать.

Специальная выносливость волейболиста, следовательно, имеет как физическую, так и прежде всего психическую природу.

Наряду с названными принципами тренировки скоростно-силовой выносливости и хорошо известными средствами для развития общей выносливости (кроссы, бег на средние и длинные дистанции, а также все спортивные игры на большом поле или площадке) в распоряжении тренера для развития и отработки специальной выносливости имеются еще следующие средства:

а) организация тренировочных занятий такой интенсивности и продолжительности, которые гарантируют большинству игроков максимальные нагрузки;

б) тренировка с упором на определенный элемент или упражнение в течение продолжительного времени в пределах конкретного тренировочного занятия;

в) отработка техники в условиях выполнения определенных требований на точность.

Волнующая атмосфера игры является естественным средством воспитания у волейболистов умения концентрировать усилия. Однако как средство воспитания выносливости она действительна до тех пор, пока сохраняется накал борьбы. Устанавливая различную продолжительность игры, можно создавать дополнительные условия для воспитания выносливости (так называемые турниры на закалку).

Упражнения специальной физической подготовка.

Упражнения для отработки подачи (силы удара).

1. В положении лежа на спине быстрое поднимание снарядов (набивные мячи, мешок с песком, гантели) на вытянутых руках или одной рукой через голову с одновременным приподниманием в положение сидя.

2. Быстрое прогибание туловища из положения лежа на полу (ноги с помощью партнера, скамейки или

124

гимнастической стенки удерживаются на полу). Упражнение можно усложнить, используя снаряды.

3. Быстрое поднятие ног в висе на гимнастической стенке до касания ногами рук.

4. В положении лежа на спине на полу поднятие и опускание ног (руки за головой держатся за нижнюю перекладину гимнастической стенки). Партнер держит вытянутые ноги лежащего на полу за голеностопы и пытается с силой прижимать их к полу. Лежащий на полу оказывает активное сопротивление.

5. Два партнера рядом друг с другом в висе на гимнастической стенке поочередно раскачиваются вправо и влево. При этом каждый старается обеими ногами коснуться бедра партнера.

6. Из положения лежа на спине на полу с вытянутыми за головой руками быстрое поднятие вытянутых ног и рук вперед, пока руки не соприкоснутся с голеностопными суставами (упражнение под названием «перочинный нож»).

7. Ударные движения, имитирующие удары по мячу при помощи партнера, который находится сзади тренирующегося спортсмена и держит ударную руку. Можно использовать также эспандер или резиновый жгут, закрепленный за стену, или держаться за перекладину гимнастической стенки на высоте плечевого пояса, стоя спиной к ней.

8. Бросковые упражнения с предметами (камни, мяч для игры в лапту, набивной мяч, копье, ядро) обеими и одной рукой, бросая на расстояние или же о стенку.

Упражнения для отработки передачи (скорость движения, ловкость, развитие силы рук и пальцев).

1. Рывки при различном начальном положении, в различных направлениях на короткую дистанцию.

2. Остановка во время быстрого бега.

Оба элемента можно отрабатывать по звуковым сигналам, а также в сочетании с подачей высоко подбрасываемого мяча.

3. Эстафета и подвижные игры, а также баскетбол и ручной мяч.

4. Упражнения на растягивание мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кончиках паль-

125

цев с постепенным переходом к опоре руками о гимнастическую стенку; то же в упоре на брусках; толкание дисковых и шаровых гантелей или ядра из положения стоя, полуприседа или седа.

5. Упражнения для развития мускулатуры рук и пальцев с помощью ядра (например, толкание и бросание ядра, перекалывание ядра из одной руки в другую в различных вариантах, подбрасывание и подхватывание ядра сверху и снизу).

6. Сжатие теннисного мяча с силой одной рукой.

7. Толкание набивного мяча или ядра одной и двумя руками из положения стоя и из стойки на согнутых ногах в высоту и на расстояние.

Упражнения для отработки атакующего удара и постановки блока (прыгучесть, ловкость, сила удара).

Используются все упражнения, приведенные выше для отработки подачи. При этом бросковые упражнения должны сочетаться по возможности с прыжком.

Бросок не обязательно должен быть предельно далеким. Снаряд можно, например, с силой бросать сверху вниз на пол (вплоть до бросков через волейбольную сетку набивного и теннисного мячей).

1. Упражнения «рубка дров» и «выколачивание ковров».

2. Рывок и толчок гантелей (штанги) небольшого веса.

3. Прыжки на обеих ногах из стойки в полуприседе с партнером, гантелью или аналогичной нагрузкой на плечах.

4. Прыжки для укрепления голеностопного сустава или упражнения для растягивания мышц голеностопного сустава с гантелью (нагрузка значительно выше, чем при приседаниях, вплоть до предельно посильных весов).

6. Гимнастические прыжки (для развития равновесия и способности игрока к активным действиям в прыжке). При этом нужно совершать прыжки, отталкиваясь ступнями.

6. Прыжки на одной ноге с дальним упором и вытянутыми руками (легкоатлетический прыжок в высоту).

7. Прыжки в приседе (при одном-двух начальных шагах) на обеих ногах, с нагрузкой и без нее.

126

8. Прыжки по ступеням лестницы по возможности сразу через четыре ступени на одной и двух ногах.

9. Прыжки прямо после приземления: два ящика установлены рядом с таким расчетом, чтобы игрок обеими ногами из соскока с ящика без промежуточного подскока или паузы прыгал сразу же дальше на второй ящик. Обращать внимание на сильную работу рук и регулировать высоту ящиков таким образом, чтобы игрок мог полностью выпрыгивать.

10. Прыжки на обеих ногах через одну или несколько (до трех) поставленных одна за другой гимнастических скамеек (отдельные прыжки или серия прыжков зигзагом с промежуточным подскоком или без него).

11. Прыжки на обеих ногах через барьеры (ящики, стулья и подобные предметы) без промежуточного шага или с помощью одного промежуточного шага. При этом обращать внимание на максимально допустимую высоту препятствия или на правильную технику прыжка.

12. Прыжки на обеих ногах с касанием одной или обеими руками высоко расположенных целей (ветки деревьев, ориентиры на стенках зала, баскетбольный щит или корзина). Прыжки можно выполнять из положения

стоя или же с разбега.

Развитию прыжковой ловкости и частично прыгучести служит комплекс упражнений, которые были описаны в разделах 2.1.4 и 2.1.5.

Упражнения для отработки навыков защиты площадки (сила ног, ловкость).

1. Гимнастические перевороты и разгибы на полу, перевороты и упражнения на падения по правилам дзю-до на матах, а также на паркете.
2. Быстрое выбрасывание вперед голеней обеих ног в низком приседе.
3. «Казачок» с партнером или в одиночку с попеременно широко расставленными ногами с прыжками вперед и в стороны.
4. Подскоки и ходьба вперевалку с низким приседом вперед, назад и в стороны.
5. Приседания на одной ноге.
6. Ходьба выпадами вперед и прыжки выпадами вперед с последующими пружинящими движениями вперед и в стороны.

127

7. Быстрые приседания с гантелью, партнером или аналогичной нагрузкой на плечах.
8. Упражнения с мячом сидя (см. тест с мячом в положении сидя стр. 197) в различных вариациях.

Сюда могут быть отнесены также все упражнения для развития скорости и ловкости, упражнения для развития реакции и упражнения по отработке технико-тактических навыков защиты, приведенные в разделе 2.1.6.

Успешному использованию отмеченных специальных упражнений способствует достаточная подвижность отдельных суставов, которая зависит от эластичности и упругости соответствующих мышц, сухожилий и связок. Эта подвижность, отлично развитая в детском возрасте, с годами из-за односторонних профессиональных навыков или тренировочной нагрузки уменьшается, но может быть восстановлена, если:

- а) активно укреплять мышцы-антагонисты, т. е. группы мышц, которые противодействуют мышцам, подвергающимся нагрузкам;
- б) пассивно растягивать мускулатуру или мышцы, напрягаемые в процессе соответствующего упражнения.

В первом случае имеется в виду прежде всего повышение подвижности мышц туловища и плеч. Оно заключается в том, что упражнения в известной степени делают наоборот (например, вместо положения лежа на спине — лежа на животе, вместо броска вперед — бросок назад).

Повышение подвижности мышц во втором случае (особенно для тазобедренного сустава и мускулатуры ног) включает все многообразие гимнастических упражнений на растягивание, при которых стесненные положения для напрягаемой мускулатуры создаются при помощи партнеров или снарядов в сочетании с собственным весом занимающегося.

Каждый тренер обязан иметь в своем арсенале соответствующий набор гимнастических упражнений на растягивание и расслабление. Кроме того, тренер должен обладать достаточными знаниями и в области функциональной анатомии.

Вместе с самыми различными упражнениями на растягивание и расслабление мускулатуры (15) целям мышечного и одновременно психического расслабления могут служить следующие упражнения:

128

1. Дыхательные упражнения (в положении стоя или лежа): вдох одновременно с напряжением всей мускулатуры (положение лежа), выпрямление из низкого приседа или же поднимание рук в стороны (упор). Выдох при акцентированном расслаблении мускулатуры. Эти упражнения рекомендуются после больших нервных и физических нагрузок всех видов.

2. Подъем туловища в положение сидя с напряжением всей мускулатуры (руки за головой), с быстрым расслаблением всего тела и «встряхиванием» расслабленной мускулатуры ног.

3. Упражнение «свеча»:

- а) легкое «встряхивание» вытянутых ног;
 - б) широкие движения ногами, как при езде на велосипеде ;
 - в) «обрушивание» тела (колени возле ушей).
4. Подскоки на месте с встряхиванием рук и ног («подскоки паяца»).

Кроме того, при возможности нужно регулярно пользоваться массажем и финской баней.

2.4. Воспитание волевых качеств

Значение волевых качеств в спортивных соревнованиях общепризнанно. Поэтому уже в разделе 2 была сделана попытка показать, насколько тесно техника, тактика, атлетическая подготовка и морально-волевые качества спортсмена связаны между собой. Поэтому, чтобы добиться в соревновании успехов, наряду с улучшением физических качеств и технико-тактического мастерства надо повышать и волевые качества.

Волевое воспитание игрока включает развитие таких волевых качеств, которые необходимы, чтобы преодолевать трудности тренировок и соревнований. Разумеется, воспитание воли у спортсмена-волейболиста или общее развитие волевых качеств происходит также и в обычной, будничной жизни.

Обязательным условием успешного воспитания воли является готовность принимать на себя большие на-

пряжения. Эта готовность является результатом самых различных мотивов (например, радостное ощущение от игры, от движения, от борьбы) или вытекает из жела-

129

ния сыграть как можно лучше командой и одержать победу. Общественные мотивы являются сильной побудительной причиной. Мысли о том, что ты защищаешь интересы школы, университета, предприятия или даже всего государства, стимулируют поведение игрока во время тренировок и повышают его мастерство и активность в игре. Задача тренера как раз и состоит в том, чтобы расширять, углублять и сохранять эти основные мотивы и стимулы. Тренер прежде всего должен поддерживать в игроках здоровое честолюбие и ставить перед ними высокие, но реальные и четкие цели.

Весьма важным условием воспитания воли является то обстоятельство, когда команда располагает достаточным количеством старательных высококлассных игроков. Это создает радостную атмосферу во время тренировок, благоприятно отражается на росте мастерства игроков, ибо каждый стремится быть лучше другого, пытается завоевать место в основном составе команды и поэтому старается всю.

Наконец, третьим обязательным условием для успешного воспитания воли является анализ уровня волевых качеств отдельного игрока и команды.

Желание и воля — разные вещи. Все игроки до начала соревнования желают победить, но воплотить это желание в действительность, мобилизуя все свои силы и борясь в игре с полной отдачей, под силу только немногим. Волю следует воспитывать путем упорных и трудоемких тренировочных занятий. Игрок должен чувствовать радость и удовлетворение от преодоления трудностей и не должен избегать их.

Тренер должен использовать для воспитания воли целенаправленный набор упражнений, которые требуют от игрока соответствующей отдачи для преодоления трудностей.

Ниже приводятся упражнения, успешное выполнение которых зависит прежде всего от боевого духа и полной отдачи всех сил спортсмена:

- соревновательная форма разминки, атлетической тренировки или отработки техники с оценкой каждого игрока или групп;

- тренировочные игры, которые привлекают особый интерес игроков (игры на малых площадках или полях или турниры и обычные игры с гандикапом, фо-

130

- рой очков, причем более сильная команда, конечно, начинает игру, дав определенную фору более слабой; партия заканчивается при определенном перевесе в очках; игра «старых против молодых», «больших против маленьких», «холостых против женатых» и другие формы игры);

- товарищеские игры и соревнования с наградой за проявленный боевой дух (игры против соперника, имеющего преимущество, с целью обязательно выиграть определенное количество очков; розыгрыш переходящего приза за наивысший боевой дух и полную отдачу в борьбе).

Тренер может составить специальный список отдельных игроков, которые зачастую не «выкладывались» полностью в игре. Эти игроки впоследствии получают особые задания. В решающие моменты игры мобилизация всех сил приобретает особое значение. Поэтому в тренировочных играх нужно как можно чаще создавать и отрабатывать подобные положения. Например, партия начинается при счете 12:10 в пользу более слабой команды или несколько раз подряд повторяется подача мяча, решающего исход партии, причем особо следует учитывать, что самочувствие игрока на тренировке не может быть приравнено к его самочувствию в условиях соревнования.

Обязательным должно быть условие, при котором игрок, который на тренировке не показал подлинной боевой отдачи и высокого морального духа, на игру не ставится!

Между прочим, упорное стремление добиться высоких показателей во время тренировок выражается в стремлении проводить объявленное упражнение с максимальной отдачей всех сил, постоянно работать над устранением ошибок, прилагать все усилия для рационального использования времени тренировок.

Кроме того, в распоряжении тренера и коллектива имеются некоторые воспитательные меры;

- организация тренировки менее усердных игроков совместно с теми спортсменами, кто тренируется целеустремленно;

- показ положительных и отрицательных примеров тренировки игроков;

- индивидуальные беседы;

131

- регулярный контроль уровня мастерства. Развитию способности концентрации усилий, которая в равной степени является выражением волевых качеств, способствует выполнение технико-тактических упражнений с акцентом на точность цели, а также проведение тренировки в условиях высоких психических нагрузок (например, тренировка перед публикой, при сильном шуме).

Относительно часто следует проводить тренировки более продолжительные по времени, чем соревнование.

Самым естественным средством для обучения навыкам концентрации внимания и сил является игра. Надо стремиться к созданию во время тренировочных игр и занятий тех же условий, как и на соревновании (судейская коллегия, спортивная форма, приветствие и прочие атрибуты соревнований). Игроки должны как можно чаще выступать в турнирах для выработки закалки или проводить игры из пяти и больше партий. Крайне важно научиться использовать малейшую паузу в игре для расслабления или «отключения».

Волевые действия выражаются также в тактической дисциплине. Например, при собственных ошибках или

ошибках партнеров в случае сомнительных решений судейской коллегии и в других аналогичных ситуациях следует сохранять самообладание. Особенно дисциплинированно, выдержанно и спокойно нужно играть при подачах соперника.

С другой стороны, в игре возникает немало моментов, когда требуется мужество пойти на риск, особенно в тех случаях, когда подачей владеет собственная команда и игра, рассчитанная только на надежность и безопасность собственной площадки, сокращает шансы на выигрыш очка.

Воспитание в игроках чувства самообладания, выдержки и готовности пойти на риск требует, чтобы тренер с большим терпением и твердостью неустанно разъяснял, как вести себя в определенных ситуациях, иногда восстанавливал некоторые эпизоды игры и анализировал их вместе с игроками. Одобрительные крики или указания с места тренера или партнеров помогают игрокам правильно держаться на площадке и в течение партии сохранять чувство ситуации.

132

Существенное влияние на воспитание игроков имеют также беседы внутри команды и критический анализ проведенной игры. Оценивать действия того или иного игрока необходимо тактично и объективно. Неправильно, например, критиковать игрока, который проиграл мяч, решивший исход партии, если игрок в этом эпизоде действовал мужественно, собранно и с выдержкой и даже стремился тактически оправданным риском привести к выигрышу партии. Но в аналогичной ситуации надо сурово критиковать того игрока, который боязливо пробил подачу с расчетом на безопасность и при этом, вероятно, даже проиграл подачу.

Выполнение различных технических элементов создает определенные требования к развитию волевых качеств, которые должны развиваться параллельно с обучением и отработкой этих элементов.

Так, при подаче нужно хорошо сконцентрироваться, внимательно посмотреть в сторону соперника, ударить не необдуманно или небрежно, а точно и уверенно, как этого требует ситуация.

При приеме подачи игрок должен полностью сконцентрироваться, даже если подача кажется на первый взгляд легкой. Надо стремиться всегда к четкому выполнению и большой точности приема. Совершив ошибку или потерпев неудачу, нужно сохранять выдержку.

Во время розыгрыша мяча при каждой передаче важно полностью сконцентрироваться, стараясь из любого положения дать хороший пас и сохранять хладнокровие даже в самых бурных эпизодах или в самые критические моменты игры.

Выполнять нападающий удар игрок должен смело и наступательно, прежде всего, конечно, при собственной подаче. Вместе с тем надо атаковать собранно и уверенно, когда подачей владеет соперник. **Не** стоит нервничать, если передача мяча произведена неточно и атака не привела к желаемому результату.

При постановке блока следует молниеносно оценить, где и как соперник атакует. Бороться надо за каждый мяч, не впадать в панику и не разочаровываться, если соперник «обошел» блок.

Организуя защиту площадки, игрок должен быть в полной готовности мгновенно среагировать, смело

133

вступить в игру, пытаясь спасти даже самые безнадежные на первый взгляд мячи.

Замечательным средством специального обучения и воспитания воли являются различные формы статистики игры. При этом тренер или его помощники во время игры наряду с учетом ошибок и успехов игроков ведут регистрацию волевых усилий. Затем результаты статистических анализов обсуждаются вместе с игроками.

Как показывает опыт, идеальный основной состав, или первая шестерка классной команды, должен быть создан из игроков, которые обладают большой силой воли и на которых тренер и команда могут положиться в самых критических ситуациях, даже если они в техническом или тактическом отношении не обязательно лучшие игроки на площадке.

3. ТРЕНИРОВКА

3.1. Основные задачи тренировочного процесса

Высокие спортивные достижения возможны в наше время лишь благодаря планомерной, интенсивной и многолетней тренировке. Это относится и к волейболу, где игроки экстра-класса добились результатов, граничащих с артистическим мастерством.

Под тренировкой следует понимать подготовку, воспитание и совершенствование всех тех способностей, навыков, знаний и поведения, которые необходимы команде и каждому отдельно взятому игроку для обеспечения наивысших результатов во время состязания (состязания являются важным средством тренировки и поэтому неотъемлемы при повышении мастерства).

Тренировочный процесс в волейболе направлен на решение ряда разнообразных и сложных задач, которые можно охарактеризовать следующим образом:

1. Воспитание и совершенствование моральных, психических и волевых качеств и нормы поведения игроков волейбольной команды.

2. Повышение многосторонней физической подготовки, укрепляющей здоровье. Сюда относятся также закаливание, гигиена труда и быта, активный отдых.

134

3. Развитие специальных физических качеств.

4. Освоение и совершенствование индивидуальных, технических и тактических умений и навыков.
5. Освоение и совершенствование командной тактики.
6. Получение необходимых теоретических знаний о тренировке, правилах и манере игры, гигиене труда и быта, воспитании, политических проблемах и т. п.

Разнообразные задачи, стоящие перед спортивной тренировкой, обуславливают и дополняют одна другую и поэтому требуют координированного решения в процессе тренировки.

3.2. Ступени многолетней спортивной тренировки

Прежде чем игрок достигнет уровня международного класса, ему необходимо затратить не менее 10 лет на интенсивную спортивную тренировку. Для достижения уровня волейбольной лиги ГДР потребуется в целом от 4 до 6 лет. Продолжительность подготовки зависит, естественно, от объема, интенсивности и качества спортивной тренировки. Исходя из этого, следует обратить внимание на общепринятые ступени подготовки;

первая ступень: овладение основами игры;

вторая ступень: совершенствование;

третья ступень: мастерство.

Для овладения основами игры и для совершенствования нужно 2—3 года. Только спортсмены с хорошими общими спортивными предпосылками смогли бы преодолеть эти ступени в короткое время, не обнаружив в подготовке заметных пробелов.

Преодоление третьей ступени может длиться годами. Известны игроки, которые более 15 лет усиленно тренировались и могли еще наращивать свои возможности, хотя уже имели за плечами тридцатилетний возраст. Конечно, чем раньше начнется спортивная тренировка по овладению основами игры, тем скорее будут достигнуты высокие результаты.

Вообще говоря, овладение основами игры должно

135

начинаться в возрасте 10—12 лет*. Тогда уже в возрасте 16—18 лет можно переходить к спортивной тренировке по овладению мастерством. Начинать тренировку по овладению основами игры можно, конечно, и в 16—18 лет. Однако в этом случае высокие игровые результаты будут достигнуты позже.

Овладение основами игры. При спортивной тренировке по овладению основами игры закладываются общие предпосылки для последующего совершенствования в игре и отрабатываются основные элементы техники игры в волейбол. Поэтому на первый план выдвигается воспитание общей физической выносливости. В большом объеме в этот период развиваются двигательные качества: ловкость, подвижность и быстрота. Целенаправленно развиваются такие ценные в волейболе качества, как прыгучесть, специальная быстрота, способность к реакции, однако их развитие не составляет основной части атлетической спортивной тренировки.

Вторым ключевым моментом этой образовательной ступени является обучение общим и специальным двигательным действиям. Сюда относится приобретение разнообразных умений в области других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, бег на лыжах и др.), и прежде всего различных игр в мяч (баскетбол, ручной мяч, футбол).

Главной целью этой ступени является отработка основных элементов техники игры. Следует надежно и правильно выполнять в простейших формах передачу, подачу и прием подачи. Это же условие относится и к нападающим ударам (силовой удар, уход от блока), а также к основным формам защиты игровой площадки.

Тактическая подготовка игроков занимает незначительное место и ограничивается общими тактическими положениями и простыми тактическими методами (системами) без специализации и распределения функций. При этом основными формами игры должны быть игры на малой площадке (2:2, 3:3)**.

** Твердо обоснованными данными о начале спортивной тренировки по овладению основами игры с детьми младше 10 лет авторы пока не располагают. — Прим. авт.*

*** Официальные правила игры, составленные Немецким спортивным союзом «Волейбол», предусматривают для учащихся (до 12 лет) только состязание 3 : 3 на игровой площадке 4X6 м. — Прим. авт.*

136

Состязания с равноценным противником необходимы уже при тренировке по овладению основами игры. Однако они не должны мешать отработке техники. На первой ступени состязания должны служить преимущественно для закрепления отработанных технических умений и повышать чувство радости от игры и спортивной встречи. Общее воспитание и волевая подготовка направлены здесь прежде всего на то, чтобы приучить игроков к регулярной, усердной и дисциплинированной спортивной тренировке. Волейболисты должны сплотиться в коллективе и полюбить игру.

Совершенствование. Совершенствование игры направлено на продолжение многосторонней физической подготовки. Наряду с ловкостью, подвижностью и быстротой все большее внимание здесь уделяется силе и выносливости. Общая физическая подготовка игроков проводится, однако, на более высоком уровне. Путем возрастающей нагрузки во время тренировки и проведения состязаний в более жестких условиях достигают хорошей спортивной формы. Параллельно на этой ступени усиленно формируются атлетические качества, характерные для волейболистов, и прежде всего прыгучесть.

В задачи технической подготовки в это время входит расширение и совершенствование индивидуального арсенала технико-тактических средств. Постепенно игроки овладевают всеми техническими элементами и

основными их видами, закрепляют техническое умение путем упражнений в ситуациях, близких к игровым, а также в ходе тренировочных игр и состязаний. На этой ступени тренер должен распознать склонности своих подопечных и приступить к формированию игровой личности волейболиста (нападающий игрок, связующий игрок).

При изучении командной тактики игроки осваивают основные формы нападения и защиты. В интересах перспективной подготовки здесь следует воздержаться от специализации и распределения функций при расстановке игроков. Игроки пока еще не должны рассчитывать на успех в игре преимущественно путем утонченных приемов, связанных с тактикой всей команды, или утрированной специализации. Они должны опираться на твердые навыки и умения в технике и индивидуаль-

137

ной тактике, а также на высокий уровень морально-волевых качеств.

На этой ступени рекомендуется участие в максимально возможном числе состязаний и турниров (40—60 игр в год). Однако успехи дня не должны оттеснять на второй план целенаправленную подготовку, связанную с перспективой роста и совершенствования.

В физической и технической подготовке в фазе совершенствования нетерпимы никакие ошибки и послабления, поскольку устранить их последствия позже будет почти невозможно и они станут серьезным препятствием на пути к высоким спортивным достижениям.

В области воспитания основное внимание следует уделить формированию идеологических основ в сознании игроков, совершенствованию их морально-волевых качеств. Спортивный образ жизни, сознательные и целенаправленные занятия во время тренировок и непременно боевой дух в период игры — вот главные задачи на ступени спортивного совершенствования. Игроки также должны получить определенный комплекс теоретических знаний о манере игры и о спортивной тренировке.

Мастерство. Целью спортивной тренировки, направленной на достижение уровня мастерства, является доведение индивидуальных и коллективных умений и навыков до максимально высокого уровня. Общую атлетическую основу продолжают совершенствовать и здесь, с той лишь разницей, что теперь главная задача атлетической тренировки заключается в индивидуальном улучшении специальных физических качеств соответственно целевой функции и специализации игроков. Выносливость игроков доводят до такой степени, чтобы игроки, не теряя спортивной формы, выдерживали нагрузку, которая характерна для ответственных турниров или для игры в самых жестких условиях.

Основная задача технической подготовки на этой ступени заключается в совершенствовании элементов (высокая надежность, четкость и твердость в состязании), в их действенном тактическом применении. Индивидуальный комплекс технических и тактических навыков каждого игрока расширяют соответственно специализации последнего и его задачам в системе игры.

138

Каждый игрок разрабатывает для себя специальный комплекс технико-тактических действий.

Командная тактика включает в себя также методы и приемы, которые способствуют полному раскрытию атлетических, технических и тактических умений игроков и способствуют достижению наилучших спортивных результатов. В то же время игроки учатся применять различные тактические приемы в зависимости от игровой ситуации и конкретного противника.

Успешное участие в ответственных состязаниях становится теперь основной целью спортивной тренировки. К решающим состязаниям команда готовится продолжительное время и всячески стремится к тому, чтобы обеспечить успех путем достижения высокой спортивной формы.

Идеологическое и морально-волевое воспитание и работа по формированию характера преследуют ту же цель — выработку самостоятельности и самосознания. Если на двух предыдущих ступенях следовало ожидать, в общем, относительно быстрых успехов в спортивной подготовке, то при совершенствовании мастерства предстоит долго и упорно работать, чтобы добиться хотя бы незначительных улучшений во всех областях. Высокие спортивные достижения требуют большой силы воли. Огромное значение здесь приобретает активная воспитательная роль коллектива команды и сознательное самовоспитание игроков.

В заключение предлагаем следующие показатели, отражающие соотношение между такими компонентами игры в волейбол, как физическая подготовка, техника и тактика.

	Физическая подготовка	Техника	Тактика
	(%)	%	%
Освоение основ игры	40	40	20
Совершенствование	30	40	30
Мастерство	20	40	40

3.3. Нагрузка и отдых

Для повышения спортивных достижений решающим является приспособляемость организма к более высоким психическим и физическим нагрузкам.

139

Крайне важно, насколько правильно организована смена нагрузки, возлагаемой на игрока во время тренировки или состязания, и отдыха. Основным принципом здесь является закон природы, согласно которому живые организмы в определенных условиях могут приспосабливаться к окружающему их миру.

Чрезмерное нервное и физическое напряжение утомляет организм спортсмена, что в первую очередь снижает способность к игровым действиям. Однако после достаточного отдыха усталость устраняется (компенсируется) и способность к игровым действиям даже возрастает (сверхкомпенсация).

«Тайна» повышения спортивных результатов заключается, следовательно, в постепенном и постоянном повышении нагрузки во время спортивной тренировки и состязаний, а также в формировании соотношения между нагрузкой и отдыхом, достаточно благоприятным для введения более высокой нагрузки как раз в тот момент, когда предыдущая сверхкомпенсирована.

Этот процесс приспособляемости не так прост, каким представляется на первый взгляд, его практическое осуществление тем сложнее, чем выше работоспособность.

«Процесс приспособляемости применяют лишь в том случае, если тренировочные возбуждения достигают определенной минимальной силы и повторяются достаточно часто. Существуют следующие закономерности:

ничтожные нагрузки, не вызывающие большого утомления, не дают хорошего результата. Средние нагрузки вызывают средний темп приспособления, большие — оптимальный. Если преодолен оптимальный уровень возбуждения, зафиксированы повторения возбуждения или частоты тренировки (сверхтребование), то действительность возбуждения падает. Темп развития снижается или развитие приостанавливается. Сильное сверхтребование (сверхтренировка) влечет за собой снижение уровня работоспособности» (12).

Приспособляемость к более высоким требованиям не ограничивается лишь повышением физических качеств, но в равной мере относится к повышению психических возможностей. Путем правильной дозировки нагрузок при тренировке в состязаниях повышаются, в свою очередь, морально-волевые качества, столь необходимые

140

игроку для максимальной мобилизации физических возможностей во время состязания (12). Если расход физической силы при больших спортивных напряжениях в целом можно восстановить за несколько дней, то для компенсации высоких психических нагрузок, особенно после тяжелых состязаний, нужны подчас одна-две недели. Приспособляемость, достигаемая путем спортивных нагрузок, носит, однако, временный характер. Длительное отсутствие достаточных нагрузочных стимуляторов ведет к относительно быстрому снижению приобретенной работоспособности. Нескольких дней или недель вполне достаточно, чтобы перерывы в тренировке и снижение тренировочной нагрузки привели к утрате игроком спортивной формы. С другой стороны, приобретение высокой работоспособности—процесс довольно длительный и постепенный, поскольку организм приспосабливается к повышаемым нагрузкам крайне медленно. Чем значительнее спортивные показатели, тем труднее их поднять, тем больше усилий надо приложить, чтобы добиться даже самого незначительного улучшения игровых качеств и повышения выносливости.

Харре (12) приводит следующие общие принципы нагрузки:

- постепенно возрастающая нагрузка,
- индивидуальная нагрузка,
- годовичная нагрузка,
- чередование нагрузки и отдыха *,
- предельная нагрузка.

Далее будет приведен ряд указаний по осуществлению этих принципов при волейбольной тренировке.

Постепенное возрастание нагрузки.

Повышение нагрузки при игре в волейбол следует проводить строго по плану. Основой для этого вначале могут служить исходные показатели, наиболее реально отражающие положение дела. Пока еще нет простых способов более или менее точного установления тренировочных нагрузок в спортивных играх, однако различными путями можно получить приближенные данные. Тренировочная нагрузка складывается из объема (про-

* У Харре (12) — ритмическая нагрузка. — Прим. авт.

141

должительность действия тренировочных раздражителей) и интенсивности (сила действия тренировочных возбудителей). Оба фактора рассмотрим отдельно.

Мерой объема тренировки является ее продолжительность, т. е. число тренировочных часов в тренировочный день, неделю, год. В этом случае для практического планирования и подведения итогов достаточно подразделение объемной нагрузки на четыре или пять ступеней. Для команды, цель которой достижение результатов мирового класса, такое подразделение могло бы принять следующий вид (табл. 1).

Таблица 1

Нагрузка	В день тренировки (час.)	В неделю (час.)	В год (час.)

Очень высокая	4	10	400
Высокая	3	8	300
Средняя	2	6	200
Малая	1	4	150
Очень малая	1	2	100

Очень ценной плановой и сравнительной величиной является показатель общегодового объема (тренировка и состязания) на одного игрока. Поскольку игровые способности и тренировочные возможности довольно различны, то авторы рекомендовали бы каждому тренеру составить по своим командам собственный критерий оценки.

Интенсивность тренировки поддается оценке. Критерием служат те же 4 или 5 ступеней, такие, как очень высокая, высокая, средняя, малая, очень малая. Тренер оценивает степень интенсивности по темпу упражнений, участию игроков, усталости, продолжительности перерывов и т. п. Эта оценка будет, естественно, субъективной, однако вполне применимой для планирования и подведения итогов.

Точное определение интенсивности во время тренировки или во время игры невозможно без значительных организационных издержек. Определение частоты пульса и средних потерь веса далеко не всегда эффективно. Довольно точно интенсивность можно определить при

142

рассмотрении не всей тренировки, а лишь отдельных упражнений или групп упражнений. Можно охватить, например, только период, на протяжении которого выполняют упражнение или определенное число раз его повторяют, а также число прикосновений к мячу, перерывы, «простои» мяча, результаты, доступные измерению (например, при упражнениях в нападении — число ударов на игрока, при силовых упражнениях — число повторных действий или вся перемещаемая тяжесть, при прыжковых упражнениях — число и средняя высота или длина прыжков по отношению к продолжительности упражнений). Таким путем получают вполне приемлемые показатели, помогающие установить интенсивность определенных упражнений.

При планировании нагрузок лучше всего ограничиваться отдельными, наиболее существенными тренировочными задачами.

Тренировочную нагрузку наращивают путем увеличения объема и повышения интенсивности тренировки. Оба фактора нельзя пускать в ход одновременно во избежание перегрузки. Исходя из собственного опыта, авторы рекомендуют прежде увеличить объем, а затем повысить интенсивность.

1. Наращивание нагрузки путем увеличения объема. Тренировки проводят часто и долго. Увеличение объема имеет первостепенное значение при освоении и закреплении техники и тактики игры, поскольку совершенство зависит от числа повторений. Значительные успехи, достигнутые за последние годы международной элитой в технико-тактической области, стали возможны только благодаря существенному увеличению объема тренировок.

Чем больше число тренировочных часов в неделю и соответственно в год, тем быстрее и надежнее искусный игрок освоит необходимый арсенал технико-тактических средств, тем лучше и быстрее его организм приспособится к требованиям наивысшей работоспособности в игре. Лучшие азиатские команды ежедневно тренируются по 4—6 часов. Такой значительный объем тренировок осуществим, естественно, только при очень благоприятных условиях. Однако любой игровой коллектив, стремящийся к достижению высоких показателей, должен предельно использовать возможности,

143

связанные с тренировкой. Любая команда ГДР, желающая примкнуть к волейбольной элите своей республики, должна довести число тренировочных часов в неделю до 6—8. Однако для достижения успеха на международной арене этого недостаточно. Служебные и семейные обязанности игроков, материальные предпосылки (залы) и т. п., в свою очередь, ограничивают любую команду, и все же есть возможности увеличить объем тренировок. Вот ряд советов. Свободные субботу и воскресенье можно использовать для дополнительных тренировок и соответственно состязаний. Каникулы, отпуск или свободные дни можно провести в тренировочном лагере (для детей, например, существуют интернаты на период школьных каникул).

Помимо командных тренировок игроки могут заниматься и самостоятельно. Так, например, отдельные компоненты комплексной атлетической тренировки (гимнастика, прыжки, силовые упражнения и др.), а также технического арсенала (передача, прием мяча на манжеты, двигательные процессы без мяча и т. п.) можно выполнять в качестве «домашнего задания» самостоятельно или с партнером.

При слишком ограниченном игровом времени в закрытом помещении атлетическую тренировку и разминку отчасти можно проводить под открытым небом, в коридоре или в подсобных помещениях или же у края игровой площадки, в то время как предшествующая или последующая тренировочная группа работает в зале. Так, полтора часа, отведенные для тренировок в закрытом помещении, можно превратить в два и даже в два с половиной часа тренировочного времени.

Точно так же в зимний сезон 1—2 тренировочных часа в неделю допустимо проводить на открытом воздухе. Для этого подойдет освещенная, защищенная от ветра игровая площадка. Используя легкие перчатки, участники тренировок могут даже отрабатывать на открытом воздухе технику игры.

Продолжительность тренировочного времени следует устанавливать, согласуясь с местными условиями, но в любом случае она должна составлять не менее 2 часов. Целесообразно и желательно также более продолжительное тренировочное время (от 2,5 до 3 час.).

При хорошей организации более продолжительное

144

игровое время дает известные преимущества. Игроки привыкают к высокой нагрузке и лучше переносят жесткий режим игры 3:2 (которая подчас длится до 3 час., включая разминку). При более продолжительном тренировочном времени соотношение тренировок с приходом и уходом, переодеванием, разминкой и т. д. более благоприятное. Если спортсмену далеко ездить к месту тренировок, то более рационально тренироваться 2Х3 часа, чем 3Х2 часа. Более продолжительное тренировочное время дает больше возможностей для основательной отработки ключевых моментов техники и тактики игры.

Однако не всякие тренировки следует растягивать как можно дольше. Для определенных заданий (например, при очень интенсивных тренировках) рекомендуются более короткие по продолжительности тренировки.

2. Увеличение нагрузки путем повышения интенсивности тренировок. Повышение интенсивности имеет первостепенное значение для развития атлетических и волевых качеств. Оно играет важную роль также при совершенствовании техники и тактики игры (в условиях, близких к игровым). Резкий подъем работоспособности команд, достигших уровня международного класса, является прежде всего результатом очень высокой интенсивности тренировок. Интенсивность повышают, предъявляя к игрокам более жесткие требования в единицу времени, т. е. увеличивая количество упражнений на единицу времени (плотность возбуждения) или физическую и психическую нагрузку при выполнении (сила возбуждения). В сфере атлетических и технических тренировок это проявляется в убыстрении ритма, интенсификации силовых действий или укорочении пауз между отдельными повторами или упражнениями (например, действие в кругу и на месте).

Необходимо, чтобы не только тренер отбирал по возможности более интенсивные упражнения, но и, в свою очередь, игроки выполняли бы их с большим желанием. Так, например, лучшая тренировочная программа, связанная с повышением прыгучести, не даст должного эффекта, если игроки будут выполнять предусмотренные прыжки лишь вполсилы. С другой стороны, простейшие упражнения способны значительно

145

повысить прыгучесть, если игроки выполняют каждый прыжок с полной отдачей.

В сфере технической и тактической подготовки интенсивность можно повысить, во-первых, улучшая качество путем возрастающих требований к правильности выполнения (целенаправленность, надежность, тактическая эффективность) и, во-вторых, повышая количество в единицу времени путем убыстрения ритма или интенсификации силовых действий при выполнении упражнений или сокращая паузы между упражнениями, снижая «простой». Это, конечно, задача в первую очередь организации и методики тренировок, однако и здесь необходима готовность и активное содействие со стороны игроков.

Испытанным средством повышения тренировочной плотности является, например, использование нескольких мячей, что авторам приходилось наблюдать при тренировках, проводившихся женскими командами Японии. После неудачного удара по мячу или выхода его за боковую линию тренер или вспомогательное лицо сейчас же вводят новый мяч, чтобы тренировки не прерывались. Такое количественное повышение интенсивности при технико-тактической подготовке следует осуществлять постепенно *, лишь после того, как элементы и соответственно упражнения в известной мере надежно освоены, — иными словами, с того момента, когда начинается стадия совершенствования. В первую очередь повышают требования к качеству выполнения, потом к убыстрению ритма в смене упражнений, интенсификации силовых действий или к сложности упражнений.

Дружественная атмосфера во время тренировок, интересный тренировочный комплекс, соревнования и игровые формы способствуют интенсификации тренировок. Такие средства стимулируют формирование личности спортсмена, особенно у детей и подростков. В любом случае чем выше работоспособность, тем больше

* На стадии разучивания одного из элементов техники игры или нового упражнения интенсивность должна быть ничтожной. Многократные повторения, концентрация внимания на самом главном, анализ выполнения, исправление ошибок и предполагают прежде всего экстенсивные тренировки, т. е. относительно большой объем при относительной малой интенсивности. — *Прим. авт.*

146

усилий должны приложить сами игроки к тому, чтобы повысить уровень качества и интенсивности, тем более сознательно и усиленно должны выполнять «тупые» упражнения.

Команды, которые не увеличивают тренировочной нагрузки, достигнув определенной работоспособности, очень скоро теряют способность к ее повышению.

Индивидуальная нагрузка

Приспособляемость организма к высоким физическим и психическим нагрузкам протекает у отдельных спортсменов различно, поскольку способность к нагрузкам подвержена влиянию различных факторов, таких, как возраст, пол, конституция, тип нервной системы, семейные, служебные или общественные обязанности, уровень спортивной подготовки, состояние здоровья.

Не только способность к нагрузке, но и способность к отдыху бывает различной. Одни спортсмены восстанавливают силы после тяжелых нагрузок очень быстро, другие нуждаются в продолжительном отдыхе. В зависимости от состояния на данный момент у отдельных спортсменов наблюдаются значительные колебания в способности к нагрузкам и способности к отдыху. Поэтому различную приспособляемость организма спортсменов

следует учитывать при формировании нагрузки и отдыха как на тренировках, так и на соревнованиях.

В индивидуальных видах спорта, где тренировки и участие в соревнованиях обычно планируют отдельно для каждого спортсмена, контролировать степень нагрузки относительно легко. В игровых командах это наталкивается на известные затруднения и, как правило, учитывается недостаточно точно.

Многие волейбольные тренеры разрешают проблему индивидуальной нагрузки путем создания по возможности однородного тренировочного коллектива (игроки примерно равные по возрасту, уровню подготовки и т. д.) и постепенного выравнивания больших различий в способности игроков нести определенные нагрузки. Благодаря такому подходу удается довольно равномерно формировать нагрузку для всего коллектива в целом. В то же время игроков, примерно равных по выносливости, можно сводить в отдельные группы. Некоторые тренеры с успехом подразделяют свои команды

147

на две тренировочные группы; группу игроков, способных выдерживать большую нагрузку, и группу менее выносливых игроков. Первая группа тренируется чаще и дольше, чем вторая.

Помимо нагрузки, устанавливаемой для коллектива или группы в целом, порой делается различие в индивидуальной нагрузке. Для этого тренер должен хорошо знать своих подопечных, их возможности, связанные с несением нагрузки, с продолжительностью отдыха, а также быть информированным о состоянии их здоровья, о служебных и личных проблемах.

Игроки, получившие травмы, могут принимать участие в тренировках лишь с разрешения спортивного врача.

Недопустимо, чтобы на игроков возлагали полную нагрузку сразу после перенесенной болезни, травмы или продолжительного перерыва в тренировках.

В пределах совместных тренировок возможна известная индивидуальная градация нагрузок. Она выражается в увеличении числа повторений при освоении определенных упражнений, в удлинении срока отработки заданий, которые требуют приложения более значительных усилий, или в выполнении одной группой игроков дополнительных упражнений, в то время как требования, предъявляемые к другой группе, ниже. Тренер также должен иметь смелость, если в этом возникнет необходимость, вообще освобождать время от времени одного из игроков от тренировок. При этом спортивный врач должен быть полноценным советчиком. Однако опыт показывает, что опасность перегрузки гораздо меньше опасности недогрузки.

При соревнованиях важно учитывать индивидуально различную способность к нагрузкам. Существуют игроки, для которых непосредственно перед состязанием необходима большая нагрузка, другие же, напротив, за несколько дней до игры нуждаются только в легкой «встряске», чтобы достичь во время состязаний максимальной работоспособности.

Игрокам, особенно активно используемым в соревнованиях, следует предоставлять вслед за состязаниями отдых, достаточный для компенсации сил. Запасные игроки, которые при состязаниях несут, как правило,

148

меньшую нагрузку, возмещают ее во время турниров дополнительными тренировками между «боями» или получают увеличенную нагрузку после состязаний.

Правильную индивидуальную нагрузку тем легче установить, чем доверительней отношения между тренером и игроком, чем больше игрок подвергает собственные действия самоконтролю. Игрок должен по возможности ежедневно заносить в «журнал тренировок» показатели своего веса, пульса и общего состояния и регулярно, совместно с тренером, устанавливать по ним оценочные критерии. В свою очередь, тренер должен записывать свои наблюдения по тренировкам, связанные с различной способностью отдельных игроков к нагрузкам.

Круглогодичная нагрузка

«Темп развития работоспособности возрастает благодаря непрерывной круглогодичной и многолетней нагрузке» (12). Круглогодичная тренировка повсюду стала нормой для волейболистов. Команды, не располагающие возможностью проводить тренировки в зимнее время, обречены на резкий спад показателей работоспособности, достигнутой ранее. Это касается как атлетических качеств, так и технических умений и навыков, а также волевых свойств. Поэтому всем командам следует стремиться к тому, чтобы проводить регулярные тренировки на протяжении всего года, избегая продолжительных перерывов. И в зимний сезон возможно проведение интенсивных тренировок на открытой площадке, а также дальнейшее повышение или, по меньшей мере, поддержание общей физической подготовки путем подключения игроков, например, к тренировкам в других секциях (легкая атлетика, гимнастика, игры с мячом, бег на лыжах). Точно так же можно до известной степени сохранить на протяжении зимнего сезона основные технические умения и навыки и «чувство мяча», если использовать погожие зимние дни для тренировок с мячом на открытом воздухе *. В отдельных районах, где мало крытых спортивных помещений, в зимний сезон перешли к проведению основных соревно-

См. также раздел «Постоянное возрастание нагрузки» Прим. авт.

149

ваний в зале в конце недели, чтобы предоставить возможность командам, не имеющим своего зала, хотя бы частично тренироваться в зале. К сожалению, до сих пор все еще нередки перерывы в тренировках из-за отпуска или каникул. Именно эти длительные перерывы в процессе тренировки (часто до 2 месяцев) тормозят развитие способностей прежде всего наших школьных и студенческих команд. Поэтому необходимо использовать все

возможности, чтобы тренироваться и в период каникул. Там, где это неосуществимо, сами игроки, по крайней мере, должны делать все для того, чтобы сохранять свою форму. Гимнастика, бег, игры с мячом, плавание и другие спортивные занятия не только позволяют сохранить спортивную форму во время каникул, но и способствуют хорошему отдыху.

Экзамены, а также серьезные профессиональные или домашние обязанности не должны надолго отрывать игрока от тренировки, ибо спортивные занятия в это время, даже если они ограничены, очень полезны. В результате улучшаются общие физические данные спортсмена. В отличие от других взглядов относительно периодизации тренировок мы решительно за участие в спортивных соревнованиях в течение всего года (с относительно короткими перерывами, не более 2 месяцев). Разумеется, содержание тренировок, степень нагрузки и цели участия в спортивных состязаниях различны в зависимости от различных периодов года.

Чередование нагрузок и отдыха

«Как после однократных сильных раздражителей, так и после длительных нагрузок в течение ряда дней и недель организму необходимо определенное время для отдыха» (12). Чем выше, т. е. чем интенсивнее и длительнее была нагрузка, тем основательнее должен быть отдых. При этом отдых вовсе не следует понимать как обязательное состояние покоя. Организм после больших нагрузок быстрее восстанавливается при активном отдыхе, чем в состоянии полного покоя. Под активным отдыхом следует понимать иную форму деятельности по сравнению с предшествующей. Необходимо, однако, обратить внимание на то, чтобы этот активный отдых носил характер приятной разрядки. Внутри тренировочной группы можно путем продуманного чередования

150

различных, но достаточно энергичных упражнений организовать относительную смену нагрузок и отдыха (в тренировку включаются атлетические упражнения).

После очень интенсивных упражнений, вызывающих у игроков временами даже явления изнеможения (например, при быстрой смене нападения и обороны), желателен перерыв с малой нагрузкой (например, гимнастические упражнения). Правильное чередование нагрузок в тренировочной группе в большой степени оказывает влияние на повышение физических данных спортсмена. В командах спортсменов, которые не тренируются ежедневно, чередование нагрузок в течение недели обычно не является проблемой.

Даже в тренировочной группе с очень высокими нагрузками хорошо тренированные игроки успевают отдохнуть за 2—3 дня и могут снова нести высокую нагрузку (рис. 37—39). Однако после длительных тренировок (в течение нескольких недель) с высокой нагрузкой и непосредственно после ответственных состязаний необходимо устраивать перерыв для активного отдыха от нескольких дней до недели. При этом можно рекомендовать, в частности, такие средства, как купание, финская баня, лыжные прогулки, бег по пересеченной местности, гимнастика, игры с мячом, пешие прогулки, массаж. Вместе с тем нужно стараться избегать пребывания в спортивном зале или на волейбольной площадке и стремиться проводить время на лоне природы. После разочаровывающих поражений или споров между игроками возможен также индивидуальный или групповой активный отдых. Команды, которые тренируются в течение нескольких дней подряд или ежедневно, должны, конечно, уделять больше внимания правильной смене нагрузок и отдыха в течение тренировочной недели. После 1—3 дней тренировок с большой нагрузкой обязательно нужен 1 день с малой нагрузкой или активным отдыхом.

В большинстве случаев команды избирают определенный цикл нагрузок, на основе которого они длительное время тренируются (например, цикл 2:1 — два раза большая нагрузка, один день малая нагрузка или перерыв). Рекомендуется при этом учитывать динамику нагрузок на предстоящих состязаниях (при подготовке к отдельным играм, например, использовать цикл 1:1,

151

для двухдневных турниров — цикл 2 : 1 или 2 : 2, рис. 40). Недельный цикл необходимо, конечно, координировать с профессиональной деятельностью игроков, с играми в спортивном зале и т. д. Особенно важна целесообразная структура нагрузок в течение недель до и между соревнованиями, для того чтобы игроки к каждой игре вновь обретали бодрость и одновременно могли улучшать свои физические показатели.

На тренировочных сборах не следует существенно менять привычные пропорции между нагрузками и от-

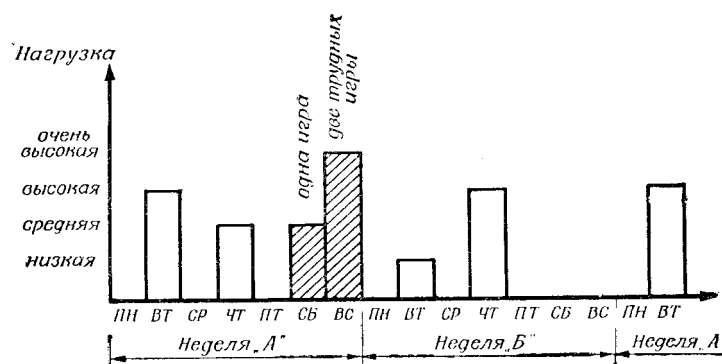


Рис. 37. Уровень тренировочной нагрузки команды в соревновательном периоде при двухразовой тренировке в неделю

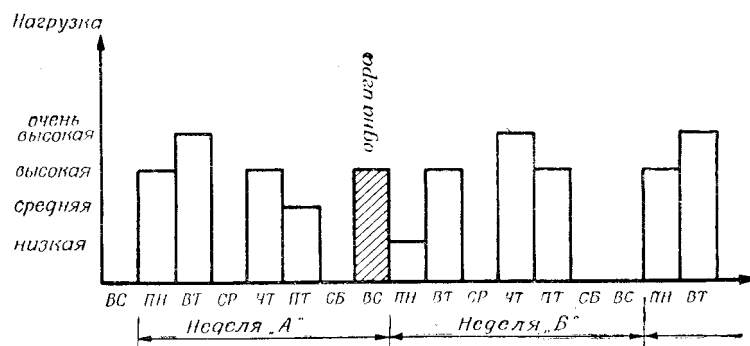


Рис. 38. Уровень тренировочной нагрузки команды в соревновательном периоде при 4 тренировках в неделю

152

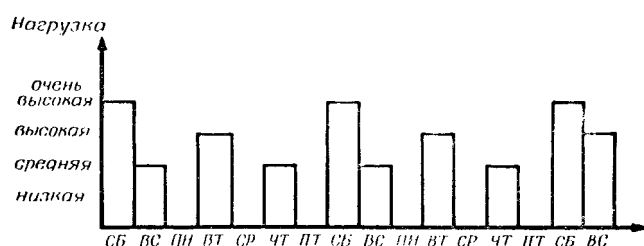


Рис. 39. Уровень тренировочной нагрузки команды в соревновательном периоде при 4 тренировках в неделю с использованием свободных выходных дней

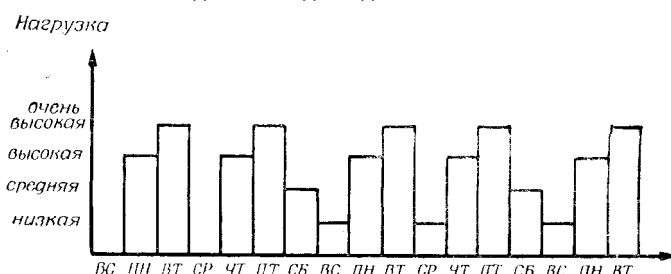


Рис. 40. Уровень тренировочной нагрузки команды в подготовительном периоде при 5—6 тренировках в неделю по комбинированному циклу 2 : 1—3 : 1

дыхом. Если нагрузка в условиях сбора выше нормальной (нагрузочный рывок), тогда в период между сбором и возможными последующими соревнованиями надо устроить перерыв для отдыха. Интенсивная тренировка с уставшими игроками вряд ли целесообразна.

В течение года также нужна периодическая смена нагрузок и отдыха. Если команда участвует в важнейших состязаниях года, которые растягиваются обычно на 2—3 месяца, то тренировочный год подразделяется на периоды в соответствии с календарными играми. Мы различаем при этом периоды подготовки и соревнований.

В подготовительный период команда проводит длительную подготовку к соревнованиям по всем аспектам — атлетическим, техническим и тактическим.

153

В соревновательный период главной целью тренировок является непосредственная подготовка и участие в состязаниях (в большинстве своем это соревнования на первенство, кубок и отборочные игры).

Подготовительный период начинается непосредственно после прошедшего этапа состязаний с активного отдыха *. В этот период не следует устраивать каких-либо соревнований. Тренировочная нагрузка относительно невелика, тренировка проводится раскованно и многообразно. С активным отдыхом связывается общая атлетическая подготовка, с тем чтобы игроки уже на второй фазе подготовительного периода могли иметь общую хорошую физическую основу к тому моменту, когда главным в тренировке станет техническая и специальная атлетическая подготовка. В этой второй фазе тренировочная нагрузка резко возрастает, особенно большим становится объем тренировок. Третья фаза служит для специальной физической и тактической подготовки. И здесь нагрузка должна быть высокой. Объем ее может быть несколько уменьшен, но зато увеличивается интенсивность. Соревнования — разумеется, те, которые не имеют решающего значения, — необходимы уже и в этой фазе. К концу подготовительного периода игроки во всех отношениях должны быть полностью готовы к состязаниям.

В период соревнований наряду с дальнейшим улучшением показателей необходимо добиться хороших результатов в решающих играх. Поэтому нагрузки по сравнению с подготовительным периодом несколько уменьшаются и дозируются строго в зависимости от предстоящих соревнований. Длительные периоды соревнований (свыше 3 месяцев) следует делить на две фазы, последняя из которых имеет прежде всего цель сохранить на должном уровне физические показатели и не допустить физической утомленности. Тренировочная нагрузка

уменьшается, но объем общей тренировки увеличивается, равно как количество и продолжительность дней отдыха.

Обычно проводят один или два подготовительных периода, в зависимости от календаря игр (рис. 41).

* Часто эта фаза отдыха называется переходным периодом. — Прим. ред.

154

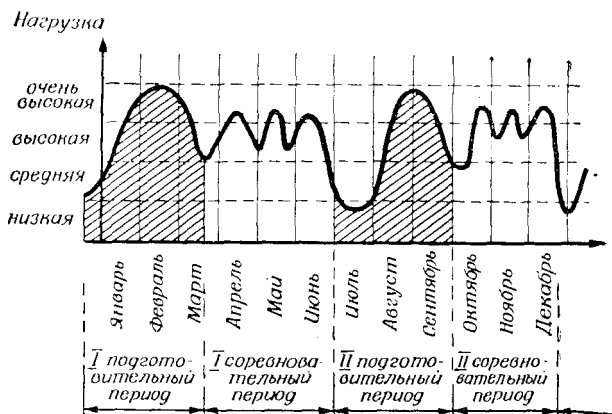


Рис. 41. Схематичное изображение кривой нагрузок в течение года при двойной периодизации

О том, каким образом следует распределить тренировочные задания по часам недели, можно узнать из табл. 2. Здесь показан тренировочный цикл команды, которая имеет возможность тренироваться в среднем 6 часов в неделю (без соревнований).

Таблица 2

Основные компоненты тренировки	Подготовительный период			Соревновательный период	
	1-й этап	2-й этап	3-й этап	1-й этап	2-й этап
Общая физическая подготовка (час.)	3	1	0,5	0,5	1
Специальная физическая подготовка (час.)	1	1	1	0,5	0,5
Техника и индивидуальная тактика (час.)	1	4	2,5	2	1,5
Командная тактика (час.)	—	2	3	3	2
Интенсивность	малая	средняя	очень большая	большая	переменная

155

Если решающие игры в течение года приходится на различные сезоны года и при этом игровые периоды непродолжительны (не более 4 недель), как, например, бывает в нашей системе соревнований для детей и молодежи, то игровой год можно соответственно разделить на 4, 5 или 6, необязательно одинаковых по продолжительности, тренировочных этапов, каждый из которых может включать, пусть очень короткий, подготовительный период и период состязаний. Такое распределение позволяет достичь хорошей формы на многих решающих состязаниях. Фазы отдыха, начинающие каждый из этих этапов, не должны быть больше одной недели. Один раз в году, лучше всего в сочетании с отпуском, рекомендуется более длительная фаза отдыха (2—3 недели).

Слишком резкий переход от фазы высоких нагрузок к фазам минимальных нагрузок и наоборот, как правило, нерационален, а в отдельных случаях даже вреден.

У хорошо тренированных спортсменов можно добиться «ударной» тренировки* значительного, но, как правило, кратковременного роста показателей. Перед «ударной» тренировкой игроки должны сохранять относительную бодрость, а между этим «рывком» и соревнованиями непременно следует предусмотреть время для отдыха (несколько дней), в течение которого тренировки ведутся с незначительными нагрузками. Этот метод позволяет добиться хорошей формы у команды перед непродолжительным кругом игр. Однако предварительно «ударная» тренировка должна быть несколько раз опробована командой перед менее ответственными играми, поскольку важно определить ее оптимальную величину и продолжительность отдыха между исключительно

высокой нагрузкой и предстоящими соревнованиями. Если «ударная» тренировка выражается в первую очередь в усилении интенсивности, то результатом ее будет прежде всего отличное физическое состояние. В том случае, если «ударная» тренировка строится

* Под «ударной» тренировкой мы подразумеваем несколько следующих одно за другим тренировочных занятий с нагрузкой, вдвое, а то и втрое превышающей обычную норму (сильное увеличение объема тренировок или же интенсивности). — *Прим. авт.*

156

главным образом за счет увеличения объема и имеет своей целью отработку техники, следует ожидать от игроков более уверенного владения мячом. Соединить воедино в правильной пропорции то и другое можно лишь при большом опыте и интуиции. Именно здесь желательны индивидуальные нагрузки для отдельных игроков.

В ходе непосредственной подготовки к особенно важным играм можно пользоваться следующей методикой. После кратковременной фазы отдыха идет более или менее длительная фаза (от 1 до 3 недель) высоких нагрузок (ряд циклов, продолжительность которых определяется длительностью соревнований). Но при этом следует обратить внимание на то, чтобы в начале был достаточно велик объем, затем, по мере приближения соревнований, интенсивность возрастала, а объем уменьшался. За несколько дней до соревнований нагрузка снижается (фаза отдыха), и за день перед соревнованиями проводится обычная тренировка, во время которой, однако, спортсмены некоторое время (30—60 мин.) тренируются особенно интенсивно.

Такой нагрузочный «рывок» позволяет снять нервное напряжение и мобилизовать все силы для предстоящего соревнования.

Сказанное, однако, относится только к игрокам, тренирующимся относительно много и имеющим большой запас «прочности». Игроки, тренирующиеся лишь несколько часов в неделю, должны накануне соревнований ограничиваться легкой тренировкой и интенсивной разминкой непосредственно перед игрой.

Предельные нагрузки

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки игроки должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в дан-

157

ных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован игрок, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие для игры качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. Поэтому авторы выступают за проверенный на практике метод применения время от времени на тренировках (или в период напряженных турниров) максимальных нагрузок, вызывающих у игроков явления истощения. Можно использовать подобный метод от одного до трех раз в месяц, не опасаясь отрицательных последствий. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только игроки, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

Спортивная форма

Игроки не могут в течение длительного времени и тем более постоянно демонстрировать свои лучшие достижения на тренировках и соревнованиях. Их показатели зависят от спортивной формы и подвергаются колебаниям. Под спортивной формой и состоянием тренированности понимается, как правило, спортивная кондиция в данный момент. Если игроки находятся в очень хорошем физическом и психологическом состоянии и если они при этом добиваются во время игры

158

наивысших достижений, то в таком случае говорят о «высокой» спортивной форме. Если же показатели ниже среднего уровня, то тогда говорят об утрате спортивной формы.

На практике редко удастся обеспечить хорошую форму у всех игроков накануне важнейших соревнований, поскольку определяющие эту форму факторы и их взаимодействие еще не изучены достаточно хорошо или же не всегда поддаются нашему влиянию, как этого хотелось бы (состояние здоровья, психический настрой). Главным фактором приобретения хорошей формы является долговременная и целенаправленная подготовка в спортивном и психическом отношении (периодизация), причем правильное чередование нагрузки и отдыха имеет решающее

значение. Чем длительнее и основательнее идет работа над приобретением формы, тем дольше можно ее сохранить и тем надежнее наилучшая спортивная форма в решающие моменты состязаний.

В результате чрезмерных нагрузок на тренировках или слишком частых соревнований, неправильного образа жизни и профессиональных перегрузок игроки могут временами утрачивать хорошую спортивную форму. Потенциал спортивных возможностей на тренировках и в игре в таком случае снижается. Нарушение сна, потеря аппетита, резкое снижение веса, быстрая утомляемость, раздражительность, вялость на тренировках, низкий боевой дух, а также апатия, предрасположенность к простуде и травмам — все это говорит о перетренированности.

Явления перетренированности важно распознать как можно раньше и путем уменьшения или изменения нагрузки или же за счет активного отдыха восстановить снова хорошую форму. Достаточный сон, богатая витаминами пища и активные движения на воздухе действуют при этом стимулирующе. В тяжелых случаях необходима помощь спортивного врача. После длительных или весьма напряженных соревнований, а также после жесткого тренировочного режима спад формы представляет собой нормальный процесс, с которым следует считаться, соответственно планируя или в крайнем случае организуя дополнительно интервалы «активного отдыха».

159

3.4. Разминка

Под разминкой мы понимаем оптимальную подготовку спортсменов к решению стоящих перед ними задач в процессе тренировки или соревнования. Необходимо подготовить и сориентировать организм таким образом, чтобы спортсмен был в состоянии выполнять более высокие требования и при этом обходиться без травм и чтобы была гарантирована действенность раздражителей. Главными задачами разминки являются:

— *раскованность*, т. е. снятие напряженности, приобретение оптимальной эластичности мускулатуры и подвижности;

— *предварительная нагрузка*, т. е. увеличение количества сокращений сердечной мышцы, ее минутного объема, усиление кровообращения, деятельности легких, повышение температуры тела;

— *моторная регуляция*, т. е. отлаживание (приобретение) техничности и индивидуальной тактики, достижение наивысшей реактивности и физических показателей;

— *психический настрой*, т. е. приобретение оптимального состояния сосредоточения на главной задаче, адаптация к внешним условиям, приобретение чувства уверенности и готовности к проявлению наивысших показателей (12).

Следует делать различие между разминкой для тренировки и разминкой для соревнования. Что касается соревнований, то разминка в этом случае обычно значительно шире по объему, так как все двигательные способности и навыки доводятся до оптимального уровня. Разминка для тренировки часто преследует цель выполнения лишь одного требования.

В связи с различными целевыми установками бывают различными и затраты времени. Продолжительность разминки перед соревнованиями должна составлять 25—35 мин. для недостаточно тренированных и 30—45 мин. для хорошо тренированных спортсменов. При этом $\frac{1}{3}$ времени отводится общей разминке и $\frac{2}{3}$ — специальной. Если игры проводятся в форме турнира и команда в течение дня должна участвовать в нескольких играх, то время для последующих разминок сокращается. Время, затрачиваемое на разминку, зависит

160

от уровня тренированности команды, от погодных условий, от вида состязаний (одна игра или несколько в течение дня), а также от целевой установки тренировки (12).

Цель общей разминки заключается в том, чтобы подвести организм к состоянию физической готовности.

Это достигается преимущественно без использования мяча, путем легкоатлетических, а также гимнастических упражнений (бег, прыжки). Все упражнения выполняются вначале с малой интенсивностью, которая затем постепенно возрастает. Выступление пота у игроков является обычно признаком, того, что поставленная цель достигнута. Мы против включения футбольных и баскетбольных игр в общую разминку, поскольку мысли о предстоящих состязаниях исключают постепенное возрастание нагрузки. Следующая за общей специальная разминка непосредственно ориентирует игроков на подготовку к тренировке или к соревнованию. Специальная разминка проводится с мячом, если не предусмотрено выполнение ряда определенных движений без мяча. Разминка перед тренировкой и перед состязанием проводится коллективно, однако с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Разминка к соревнованию может быть организована, например, следующим образом. Сначала выполняется общая разминка с легкого бега в слабом темпе, при этом бег идет только на носках. Затем следует ходьба, во время которой выполняются разминочные и потягивающие упражнения для плечевого пояса, например махи и вращение руками. Далее повторение легкого бега, который затем переходит в бег с прыжками и заканчивается двумя или тремя ускорениями на 10—15 м. Вслед за этим идут гимнастические упражнения для разминки и потягивания, например наклоны туловища и повороты. Затем следуют упражнения для области таза: вращения бедер, выпады вперед и в сторону и т. д.

Общая разминка заканчивается пробежкой одного или двух кругов вокруг игровой площадки.

Последующая специальная разминка начинается с верхних передач мяча и продолжается нижними передачами. Затем следуют легкие удары по мячу из положения стоя, отражаемые кистями рук снизу.

Специальная разминка проходит до тех пор, пока действия защиты не достигнут высокой интенсивности. Максимальную интенсивность необходимо сохранять в течение 1—2 мин. и после уменьшения нагрузки еще раз добиться максимальной интенсивности. Теперь игроки достаточно подготовлены для нападающего удара. При так называемом «гашении» уже можно обратить внимание на специальные задачи игроков. Игроки, начинающие комбинацию, отвечают прежде всего за вывод мяча для нападающего удара.

При «гашении» мяча первые прыжки, так же как и первые удары, игроки выполняют без большой затраты сил. При этом определяется цель, которую игроки должны поразить. Постепенно следует наращивать силу удара.

Во время разминки ни в коем случае нельзя забывать о постановке блока. Завершает разминку серия подач (также по цели). Одновременно происходит снижение нагрузки. Отработку подачи надо обязательно сочетать с тренировкой по ее приему.

После разминки в течение 1—2 мин. перед началом игры спортсмены могут расслабиться.

Проведение разминки перед игрой, как и прочие элементы, следует хорошо отработать на тренировках. Разминка является частью соревнований и при неправильном ее проведении (быстрое нарастание нагрузок, слишком высокая нагрузка или, напротив, слишком низкая) ведет к явному снижению результатов.

Разминка перед тренировкой проводится, разумеется, по тем же принципам, что и перед состязанием, но направлена она в большинстве случаев на предстоящую главную задачу, намеченную для тренировки. Поскольку на каждой тренировке задачи могут быть весьма различными, то для такой разминки можно сформулировать лишь общие задачи:

а) отработка скорости и реактивности. Сюда мы относим все ускорения и прыжки, которые вырабатывают высокую скорость и лучшую прыгучесть, а также упражнения по проведению защиты, нападения и блокирования, если их используют с максимальной интенсивностью ;

б) тренировка на длительное сохранение скорости и прыгучести. Выполнить пред-

назначенные для этой цели упражнения позволяет обычная разминка. Полной готовности к высшим показателям организм достигает после первого или же второго повторения упражнения;

в) технико-тактическая тренировка. Во время технико-тактической тренировки разминка проводится в зависимости от тех требований, которые ставит соответствующая форма упражнений перед игроками. Если эти требования, например при нападающем ударе, весьма высоки, то для отработки подач достаточна разминка малой или средней степени интенсивности.

Организуя разминку, тренер, однако, должен помнить о том, что при необходимости и в зависимости от соответствующей установки при смене одного упражнения другим последнему должна предшествовать новая разминка (например, вначале техническая отработка подачи, затем отработка на скорость во время стартов). Разминка не должна идти интенсивнее, чем этого требует данное упражнение. Уменьшение нагрузки ведет к расхолаживанию и тем самым к снижению готовности добиться решения поставленной задачи.

3.5. Методика тренировки

Знание средств и методов тренировки — одна из главных предпосылок для успешной подготовки и воспитания волейболистов. Каждый тренер, как и каждый волейболист, должен постоянно стремиться к улучшению своих достижений. И если тренер ставит перед собой задачу достичь крупных побед и серьезных успехов, то он должен решительно устранять встречающиеся в работе недостатки, подходить к своему делу творчески, иметь мужество экспериментировать.

Под спортивной тренировкой мы понимаем процесс подготовки игроков к высоким и наивысшим достижениям в ходе соревнований (19) (сравни также с 3.1).

Но наивысших спортивных успехов можно добиться лишь тогда, когда все игроки одинаково высоко подготовлены по всем аспектам игры (физическая подготовка, техничность, тактика, морально-волевые качества). Каждый названный компонент до известной степени может быть отработан. Повышать требования к физи-

ческим возможностям надо постепенно и систематически, стараясь исключить длительные диспропорции между главными компонентами игры в ходе всей тренировки, так как такое несоответствие замедляет темп возрастания показателей. Это отнюдь не исключает того, что в ходе тренировки главный упор может временно переноситься то на одну, то на другую ее сторону.

Физическая подготовка

С методической точки зрения, атлетические особенности игроков являются предпосылкой для освоения и дальнейшего успешного развития, а также для совершенствования техники и тактики. В разделе 2.3 мы уже подробно излагали требования, которые предъявляются к волейболистам относительно развития их атлетических способностей. В дополнение к этому надо заметить следующее.

Соотношение общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки зависит прежде всего от уровня физической подготовки игроков. Главное и основное правило при этом такое: чем ниже уровень физической подготовки, тем больше должно быть общеразвивающих упражнений и чем выше уровень физической подготовки, тем больше должно быть специальных атлетических упражнений.

Технико-тактическая подготовка

Прежде всего следует осуществлять тщательную подготовку игроков в области техники. Но необходимо при этом постоянно помнить о том, что техника в игре является средством тактики (см. 2.1).

Цель технико-тактической подготовки состоит в том, чтобы выработать надежную технику и тактику, которая позволила бы каждому игроку сосредоточиться во время игры на решении тактических задач. Это возможно лишь в том случае, если в ходе тренировки игроки достигнут столь высокой степени совершенства, что «все проявляющиеся в ходе игры условия внешней и внутренней среды (волнение, утомление, мяч, ход игры, метеорологические условия, тактика противника, воздействие зрителей и др.) не вызывают ошибок» (12). Этого совершенства можно добиться только многократным

164

повторением правильно осуществленных движений. Поэтому методом технико-тактической тренировки служит многократное повторение.

На практике полностью оправдали себя следующие методы технико-тактической подготовки:

1. Создание правильного представления о движении.
2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения, приближенные к характеру состязаний.
4. Тренировочная игра.
5. Соревнование.

Ни к одному из этих методов нельзя относиться легкомысленно. Каждый из них служит основой для использования последующего, с более высоким качеством.

Создание правильного представления о движении. Правильное представление об определенном движении должно предшествовать овладению новым техническим приемом. «Влияние правильного представления о движении наиболее сильно в начальной стадии овладения техническим приемом» (12). Средства создания такого представления многообразны. При этом нужно иметь в виду два основных принципа: принцип наглядности и принцип осознания.

Принцип наглядности заключается в том, что представление о конкретном движении создается при помощи демонстрации этого движения тренером или же хорошим волейболистом, показа эскизов отдельных элементов, составляющих все движения, иллюстрации и серии иллюстраций, кинофильмов, а также при наблюдении за игрой хороших команд.

Принцип осознания включает в себя объяснение тренером отдельных элементов движения, первые собственные попытки игрока повторить их и выучивание на память описания данного технического приема.

Для начинающих игроков особое значение имеют показ и объяснения тренера. Конечно, чтобы правильно продемонстрировать какой-либо технический прием, тренер сам должен находиться в возможно лучшей физической форме. Лишь в этом случае демонстрация достигает своей цели. Во время объяснения тренер прежде всего обращает внимание только на отдельные узловые моменты определенного движения. Подробности

165

движения уточняются лишь после первых попыток воспроизведения этого приема самим волейболистом.

Подводящие упражнения. Это одна из старейших форм тренировок. По своему существу и содержанию подводящие упражнения являются составной частью подготовки начинающих спортсменов. Было бы, однако, ошибочным полагать, что подводящие упражнения излишни на тренировках опытных игроков, так как «совершенство достигается не тогда, когда уже нечему учиться, а только в том случае, если нечего исправлять» (10). Следовательно, каждый отдельный элемент начинают изучать с подводящих упражнений. Одновременно это способствует закреплению необходимой технической уверенности.

Под подводящим упражнением мы понимаем исполнение определенного технического элемента, выделяемого из общего игрового процесса и тренируемого как самостоятельный элемент. «Движение с самого начала точно определено. Его ход, как правило, не нарушается, не прерывается и не изменяется» (4). Во время же обучения техническим приемам игрок имеет возможность все время повторять каждый отдельный элемент его в одинаковых условиях. На этой фазе не нужно бороться с противником или же тактически взаимодействовать с игроками своей команды. Тем самым относительно быстро достигается прогресс в овладении техникой. Подводящие упражнения проводятся в облегченных или же в нормальных условиях.

Подводящие упражнения в облегченных условиях. Эта форма тренировки относится преимущественно к работе с начинающими спортсменами. Облегченные условия могут быть созданы различными путями. Например, игроки могут выполнять движения без мяча и таким образом сосредоточивать свое внимание на самом движении. Часто это делают при освоении сложных технических приемов, например при нападающем ударе.

При выполнении упражнений тренер нередко прибегает к помощи акустических и оптических вспомогательных средств (вспомогательные линии, маркировка шагов закрепленными мячами, подача команд голосом и т. п.). Во время освоения нападающего удара тренер маркирует мелом последовательность шагов, вста-

166

ет на стул и держит мяч над сеткой. Игроки выбивают мяч из его рук. Затем маркировку шагов стирают и, наконец, мяч уже не закрепляется, а отпасовывается для удара. Применяются также вспомогательные снаряды (см. 3.6).

Подводящие упражнения в обычных условиях. В этом случае игрок должен уметь выполнять отдельные

технические приемы без применения вспомогательных средств. Постепенно он привыкает все больше и больше следить за летящим на него мячом и действиями игроков своей команды. Он уже способен исправить легкие ошибки партнеров, передающих ему мяч, не снижая качества своих собственных действий. Таким образом, достигается стабилизация движения (17). Тренер постоянно повышает требования к качеству технического исполнения. При этом всегда надо иметь в виду, что новые требования можно предъявлять лишь тогда, когда игроки при постоянном контроле успешно выполняют прежние требования. Заниженные требования не стимулируют игроков. Условия, в которых проводится отработка технических приемов, могут быть усложнены различными путями:

1. Вводятся более высокие требования до или во время отработки технических приемов (например, подачу надо связать с бегом по площадке, многократное блокирование — с передачей мяча для нападающего удара).
2. Увеличивается объем упражнений или интенсивность их выполнения или же то и другое одновременно (см. 3.3).
3. Повышаются требования в отношении большей точности исполнения движения, при этом используется уменьшение цели, постоянная смена точек, цели (цели разделены значительным расстоянием или же, наоборот, находятся близко одна к другой).
4. Попеременно отрабатываются различные технические элементы или их виды. Опыт показывает, что игрок при частых повторениях привыкает к определенному ритму движения, и поэтому переход к выполнению нового элемента дается ему с трудом (например, отработка подачи после блокирования или попеременное выполнение подачи «крюком» и резаной подачи).
5. Один и тот же элемент отрабатывается на различ-

167

ных позициях игрового поля (например, нападающий удар из зон 4, 3 и 2).

Во всех формах подводящих упражнений технический прием (вид и вариант) определяется заранее.

Упражнения, приближенные к характеру состязания. При выполнении этих упражнений перед игроками ставится тактическая задача, однако средства (технику) для решения этой задачи они выбирают сами в зависимости от обстановки. Таким образом, выполнение упражнений, приближенных к условиям состязаний, имеет своей целью одновременную отработку техничности и индивидуальной тактики, определяемой коллективной тактикой. Простейшие формы таких упражнений должны быть включены в тренировку после освоения формы движения (17), для того чтобы по возможности раньше добиться единства техники и индивидуальной тактики.

Приближенные к условиям состязаний упражнения подразделяются на два методологических вида: комплексные упражнения и игровые формы.

В комплексных упражнениях объединяются в один тренировочный цикл многие технические элементы, в той

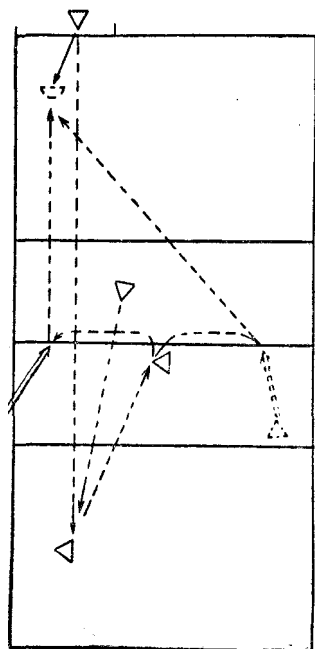


Рис. 42

их последовательности, в которой они встречаются в игре. Отдельный игрок осуществляет при этом только атакующие или оборонительные действия. Примером этому могут быть следующие моменты.

1. Прием подачи в соединении с отработкой нападения:

а) игроку в зоне 5 подается мяч с другой стороны сетки точно, потом неточно, но, однако, не слишком сильно. Игрок зоны 5 по возможности точно отража-

168

ет мяч, отдавая его игроку, стоящему в зоне 3, который выводит мяч, в свою очередь, на нападающий удар в

зоне 4 (рис. 42);

б) игроку в зоне 5 точным ударом направляется мяч с места подачи. Применяемый вид подачи диктуется уровнем подготовки игроков, так как удар должен быть целенаправленным;

в) то же, что и в предыдущем упражнении. Вид подачи многократно меняется;

г) подающий ставит игрока зоны 5 индивидуальной тактикой своей подачи точно перед такими же трудностями, как и в игре. Игрок зоны 5 должен отражать подачи так, чтобы можно было удобно отыграть мяч в зону 4 высокой передачей.

Так постепенно повышаются требования к игроку в зоне 5. Одновременно он отрабатывает свою индивидуальную тактику и при этом должен быстро и правильно выбрать форму технического приема, с помощью которой отыграет мяч.

Это упражнение может быть расширено, если в зоне 2 находится также нападающий, а игрок, отыгрывающий мяч, сам должен избрать направление полета мяча. Нападающий удар выполняется по цели и отражается подающим игроком. Для поддержания интенсивности упражнения здесь необходимы два игрока.

2. Отражение нападающих ударов:

а) нападение через двойной блок;

б) на стороне, защищенной блоком, в игру включается подстраховывающий игрок. Нападающие игроки должны нейтрализовать (преодолеть) блок как обманными действиями, так и действительными ударами. Здесь отрабатывается взаимодействие между блоком и страхующим игроком (см. рис. 32);

в) соответствующей постановкой задачи перед нападающим определяется такая форма нападения, чтобы все игроки защиты были вовлечены в упражнение;

г) вместо одного нападающего на стороне противника в игру вводятся 2 или 3 нападающих, и план нападения варьируется.

Смена ударов и обманных действий блока должна соблюдаться каждым игроком, иначе теряется смысл упражнения (высокие требования концентрации, отработка внимания и реактивности страхующего игрока).

169

Даже если основной упор в упражнении делается на отработке взаимодействия между блоком и подстраховывающим игроком, то упражнение одновременно является и отработкой техники для нападающих игроков, и прежде всего для их тактической дисциплины.

Эти комплексные упражнения по их методической структуре и направленности можно бесконечно варьировать и применять в самых разных случаях, от простейших передач до сложнейших комбинаций в команде мастеров. Усложняя упражнения, целесообразно для лучшего понимания всего хода разучивания заменить техническое исполнение приема ловлей и бросками мяча.

Игровые формы представляют собой качественно более высокую ступень комплексных упражнений. Здесь также применяются многие технические приемы, в той последовательности, в которой они наблюдаются в игре, но в противоположность им игрок выполняет как нападающие, так и защитные действия. При этом отрабатывается и совершенствуется наиболее трудный для игроков прием, а именно переход от нападения к защите и наоборот. Это «переключение» игроков необходимо систематически развивать. Оно не должно ограничиваться лишь периодом игры. Приводим два примера игровых форм упражнений:

1. На игровой площадке, разделенной в длину, на одной стороне стоят 2 игрока. Приняв подачу, они ведут нападение, которое должен отразить подающий игрок (рис. 43, слева).

2. На игровой площадке, разделенной в длину, по обе стороны сетки стоят по 3 игрока. От игрока задней линии мяч летит к сетке. Второй игрок подбрасывает его, третий — бьет мяч вдоль линии. Игрок задней линии на другой стороне должен так принять мяч, чтобы обеспечить контрнападение. Всякий раз, когда мяч перелетает через сетку, игроки той стороны, с которой осуществляются атаки, перемещаются на своей половине по часовой стрелке. Удар через сетку проводится так, чтобы игрок задней линии мог достать мяч и упражнение можно было бы продолжать без перерыва (рис. 43, справа).

Эти упражнения (особенно если они более сложны, чем в приведенных примерах) в техническом отноше-

170

нии представляют собой известные трудности и для игроков высокого класса. Кроме того, они и в физическом отношении трудны, и одновременно являются хорошим средством развития способностей в концентрации усилий.

Используя комплексные упражнения и игровые формы, тренер обязан постоянно помнить о том, что он должен избирать только технически сильные игрокам упражнения. Тренер должен разучить с игроками технику, необходимую для выполнения упражнения, на предшествующей тренировке.

Сильным командам требуется для этого меньше времени, чем слабым.

Для овладения индивидуальной тактикой тренер должен подбирать разных игроков, для овладения групповой тактикой надо подбирать в группу одних и тех же партнеров.

Дальнейшим качественным повышением требований являются игры на малых полях и односторонняя игра. В этих формах впервые начинает доминировать направленность на соревнования. Помимо этого, идет совершенствование атлетических, технических и тактических показателей, а также морально-волевых качеств игроков.

«Игры на малом поле представляют собой также формы упражнений, которые наиболее приближены к игре, так как они происходят в условиях соревнований» (6). Их проведение в значительной мере зависит от уровня подготовки. Этот уровень, а также намерения тренера определяют очертания и размеры игрового поля и соответствующие этому правила игры.

171

Игра 1:1. Эта форма служит в первую очередь закреплению техники передач у новичков и развивает индивидуальную тактику. Каждый игрок может владеть мячом от одного до трех раз подряд.

Игра 2:2. Строится так же, как и первая. Дополнительно игроки осваивают первые групповые тактические действия. Если же ставится задача отработать с игроками в двух этих формах боковое движение к мячу, то поле делают очень широким, но не очень глубоким (6X3 м). Если же поле узкое, но большое по глубине, то осваиваются перемещения игроков вперед и назад (рис. 44). Одновременно это развивает чувство (ощущение) пространства.

- **Игра 3:3.** Эта форма особенно пригодна для отработки групповой тактики. При этом 3 стоящих рядом игрока образуют команду.

Игра 4:4. Здесь возможны два варианта. Наиболее удобный размер площадки при варианте 2 игрока у сетки, 2 в защите (как и в игре 3:3)—6x12 м. При этом варианте отрабатывается полевая защита. При варианте 3 игрока у сетки, один на второй линии (9X10 м) главный упор делается на отработку блокирования. Тем самым нападающим приходится преодолевать различные трудности. Обе формы предполагают подачу с расстояния 9 м от сетки.

Игра 5:8. Эта форма игры имеет некоторые недостатки. Недостающий шестой игрок заставляет избрать такую позицию в обороне, которая наблюдается при игре в полном составе, но является тактически неверной. Если все же использовать в тренировках игру 5 : 5, то следует непременно расставлять игроков на

172

обычном игровом поле по схеме двое у сетки, трое на второй линии.

Игра 6:4. Недостатки, присущие игре 5:5, в этом случае почти не наблюдаются. Неполная по составу команда может в случае необходимости играть на поле меньшего размера (6 м в глубину). Если же поля одинаковы по размеру, то игроки меньшей команды должны играть с особой отдачей по всему полю. Разумеется, возможна организация игр с другой расстановкой игроков, например 6 : 3, 4 : 2, 3 : 2 и т. д. На каждой стороне удар по мячу, как и в обычной игре, делается только три раза.

Игры на малом поле, проводящиеся в ходе тренировки как турнир, хорошо зарекомендовали себя и при небольшом количестве игроков дают игрокам хорошую атлетическую нагрузку.

Односторонняя игра применяется для отработки командной тактики и представляет собой переход к самой игре. Она может проводиться в трех вариантах;

а) играют две полные команды. Одна из команд начинает игру с подачи, и играют до тех пор, пока мяч находится в игре, т. е. пока одна из команд не сделала ошибки. Затем снова начинают игру в том же порядке подачи и той же командой с подачи;

б) то же, что и в предыдущем варианте, но обороняющаяся команда не должна проводить контратаку, а отыгрывает мяч через сетку. Эта команда все время должна оставаться в роли обороняющейся. Такой вариант особенно пригоден для отработки коллективной обороны.

«Добровольный» отказ от нападения положительно сказывается на боевом духе и дисциплине игроков;

в) игра проходит так же, как и по варианту, показанному в п. «а», но после проведения атаки одной командой должна последовать контратака, после которой игра прерывается, независимо от того, находится мяч в игре или же нет.

При односторонней игре и после ошибок в противовес настоящей игре сохраняется та же расстановка игроков. Это облегчает игрокам отработку взаимодействия между игроками, а тренеру позволяет внести коррективы в тактический арсенал команды.

Другие формы одиночной игры;

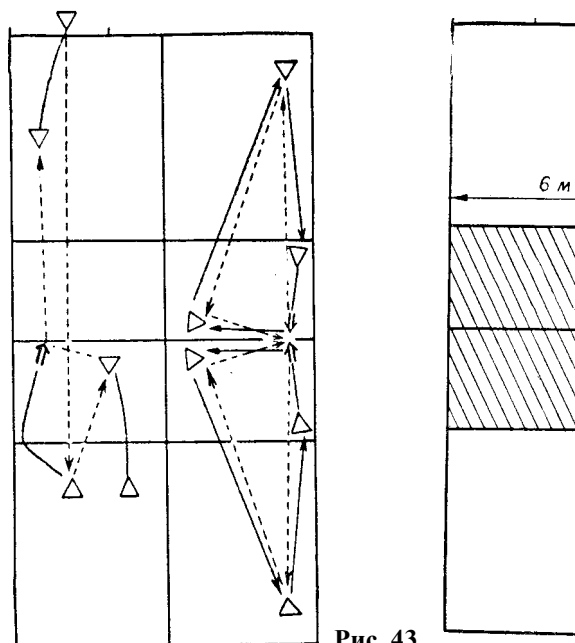


Рис. 43

- а) одна команда находится в неизменной расстановке, другая ее постоянно меняет;
- б) игроки обеих команд по указанию тренера меняют сразу несколько позиций.

Оценка игры также может иметь несколько вариантов :

- игра ведется без счета (тактическое разучивание);
- полная партия (15 очков) играется без изменения расстановки игроков;
- для игры выделяется определенный период времени при различных расстановках игроков;
- оценивается только количество удачных действий определенного варианта атаки.

Тренировочная игра. Тренировочные игры являются высшей формой технико-тактической подготовки. Только в них полностью проявляются комплексные требования, которые предъявляет к спортсменам игра как таковая.

Здесь проверяются соревновательная надежность технико-тактических приемов, атлетической подготовленности, опробуются определенные тактические варианты нападения и защиты, чередование режимов, замены и т. д. Тренировочные игры вряд ли целесообразны, если они не имеют своей целью хотя бы одну из названных выше задач. Поэтому результат игры не может рассматриваться как первостепенная задача, но проводить игру спортсмены должны с полной отдачей.

В сочетании с анализом соревнований тренировочные игры рассматриваются непременно как исходный рубеж организации тренировок.

В соответствии с методической установкой тренер определяет цель тренировочной игры, учитывая достигнутый атлетический и технико-тактический уровень игроков. Тренировочные игры проводятся как внутри команд, так и между командами. В зависимости от своего назначения (цели) они делятся на игры-упражнения и тренировочные игры, носящие характер соревнования.

С помощью учебных игр должны закрепляться в ходе соревнований приемы и навыки, усвоенные во время обучения, приближенного к характеру состязаний. Вначале опробуются все новые технико-тактические элементы в учебных играх. Судья (тренер) поступит

174

разумно, если будет сначала оценивать техническое исполнение определенного элемента не так строго, как на соревновании. Это ободряет спортсменов, поощряет их применять данный элемент, они больше сосредотачиваются на самой игре. То же самое относится к игре, когда не ведется счет или же когда применение определенного приема нападения дает два очка вместо одного.

Тренировочные игры с характером соревнования, подготовительные игры, товарищеские встречи служат средством закрепления всех освоенных элементов и навыков в игре. Проводить их следует точно в таких же условиях, как и на соревнованиях (судья, по возможности зрители, соблюдение всех правил и форм приветствия, единая форма одежды).

Соревнования. Соревнования не только цель тренировки, но и одна из важнейших форм овладения техникой и тактикой, а также и накопления опыта. Во всех формах обучения можно лишь в какой-то мере частично создать соревновательную атмосферу, но ни одна из них не может полностью заменить соревнований.

Совокупность всех влияющих на ход игры факторов, и прежде всего психического свойства, создается только на соревнованиях. Поэтому спортсмены должны как можно чаще участвовать в соревнованиях. В соревнованиях находит свое отражение и работа тренера. Поскольку во время игры тренер не имеет права давать игрокам советы, то его влияние ограничивается хорошей подготовкой игры, заменой спортсменов, перерывами, во время которых он может дать тактические указания. При этом, как мы уже подчеркивали, необходимо основательно обсуждать результаты тренировок и соревнований.

Тактические занятия. Тактика как интеллектуальный момент игры предполагает основательную теоретическую подготовленность в учебном процессе, поскольку точное знание тактических приемов и мер и «проигрывание» в уме различных игровых ситуаций усваивается значительно быстрее и более прочно. В процессе тактических занятий должны применяться различные наглядные пособия. Кроме того, контролируется и направляется тактическое мышление игроков с помощью соответствующих вопросов и указаний.

175

3.6. Вспомогательное оборудование

Тренировочный процесс станет несравненно более действенным, если воспользоваться вспомогательными снарядами. Об этом можно судить по материалам специальной литературы за последние годы. Однако это вовсе не означает, что вспомогательное оборудование заняло в тренировочной практике заслуженное место. Понятие «вспомогательное оборудование» включает в себя весь тот инвентарь, который используется для совершенствования атлетической, технической и тактической подготовки *.

Вспомогательное оборудование используется для освоения и совершенствования техники, для исправления неправильного выполнения приемов и объективной оценки показателей спортсменов. Таким образом, оно служит средством тренировки, а также контроля. Вспомогательный инвентарь способствует дальнейшему развитию способностей и возможностей спортсменов, повышает интенсивность тренировок, позволяет сделать их многообразными по форме. С одной стороны, с помощью вспомогательного инвентаря создаются постоянные и тем самым упрощенные условия, с другой — он же может их и усложнить. Вспомогательный инвентарь используется как в индивидуальной, так и в командной тренировке и в большинстве случаев может заменить партнера. Разумеется, вспомогательный тренировочный инвентарь не панацея. Он оказывает ценную помощь на тренировках и как таковой должен использоваться по назначению. Как при его изготовлении, так и применении,

прежде всего следует иметь в виду принцип наибольшей приближенности к условиям состязаний (например, расположение вспомогательного оборудования на игровом поле, разнообразное его применение и т. д.).

При выборе описанного ниже инвентаря учитывались в настоящее время наиболее употребительные и всеми признанные снаряды. Отмечаются и сходные с ними конструкции. Кроме того, упоминаются снаряды, не применяемые в настоящее время в ГДР, с тем чтобы

* См. Гердер М. «Инвентарь в волейбольной тренировке». Научная работа. Высшая школа физической культуры ГДР. Лейпциг, 1965. — Прим. авт.

176

дать тренерам стимул самим создать их или же творчески усовершенствовать их для дальнейшего использования.

Вспомогательный инвентарь для общей и специальной физической подготовки. Для общей физической подготовки используют в разных видах спорта одинаковый инвентарь.

К нему относятся гири, ядра, мячи разных размеров и веса, гантели, мешки с песком, штанги, канаты, скамьи и различные гимнастические снаряды.

На занятиях по специальной физической подготовке с успехом используются следующий инвентарь и упражнения: сжатие резиновых мячей, разматывание и наматывание шнуров с прикрепленными к ним различного веса грузами, гантели разного веса, мячи, ядра, копья, прыжковый пояс, приспособление для определения высоты вертикального прыжка (см. 2. 3.).

Вспомогательное оборудование для обучения тактике. Инвентарь для технико-тактического обучения, как правило, имеет специальные конструкции для каждого вида спорта, для каждой спортивной игры. При его использовании следует помнить, что снаряд может служить для осуществления нескольких целей (он может быть пригоден для освоения нескольких групп элементов, одновременно используется в техническом совершенствовании и повышении физических качеств и как средство контроля). Кроме того, несколько снарядов могут служить достижению одинаковой цели.

«Гладкая стена». Это наиболее доступный вспомогательный инвентарь и найдется в любом зале. На стене легко сделать маркировку (определенные точки, непрерывные линии). «Гладкая стена» заменяет партнера, придает высокую интенсивность занятиям, так как мяч постоянно отскакивает от нее и «скрадывает» неточности удара и игры. Недостатком «гладкой стены» является то, что траектория полета мяча не соответствует игровым критериям (игрок не может проследить ее ход до конца, отскакивающий мяч имеет иную траекторию полета, чем мяч, подаваемый партнером). У начинающих игроков при частом использовании «гладкой стены» может возникнуть неверная нацеленность на мяч.

«Гладкая стена» хороша для отработки передачи

177

мяча (отметить наименьшую высоту) и нападающего удара. Если избрать для этой цели угол спортивного зала, то, играя мячом попеременно по продольной и по поперечной стене с необходимыми при этом поворотами туловища в сторону передачи, можно отработать даже подбрасывание мяча.

Волейбольная тренировочная стенка (рис. 45). Используется для занятий по отработке различных видов передач, улучшения техники, требует от игрока быстроты перемещения к мячу и является отличным средством выработки быстроты реакции. Есть и другие конструкции волейбольной тренировочной стенки, которую не случайно называют «стенкой реактивности». Мяч отскакивает каждый раз в другом направлении от различных полей воронкообразной стенки и требует постоянной концентрации.

Высокие требования, предъявляемые спортсмену этим приспособлением, исключают использование стенки в подготовке начинающих волейболистов. Занятия у тренировочной стенки позволяют увеличить их трудность за счет ускоренных и более резких ударов мяча, подаваемого на стенку партнером, стоящим сзади.

Подвешенный мяч (рис. 46). Обычный волейболь-

178

ный мяч подвешивается на шнуре. Можно укрепить мяч на конструкции типа кронштейна и,

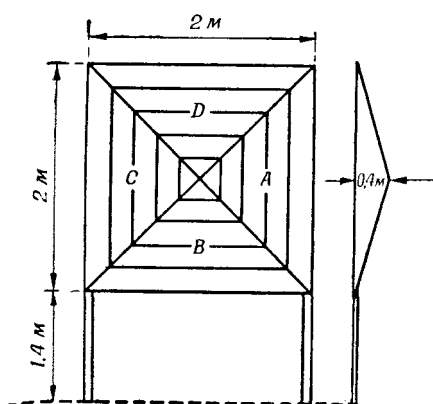


Рис. 45

подтягивая шнур, закреплять его на необходимой высоте. Простейшая форма подвешенного мяча изображена на рис. 46. Приспособление представляет собой палку, соединенную шнуром с мячом. Палку держит тренер.

С помощью этого приспособления можно отрабатывать различные виды подкидывания мяча (положение пальцев и кистей рук у мяча, удар по мячу на правильной высоте), прием подачи, подачу (вытягивание руки и тела в момент удара) и блокирование или же исправлять ошибки, возникающие при исполнении названных упражнений.

Мяч на амортизаторах (рис. 47). Мяч на амортизаторах подобен подвешенному мячу. К сожалению, здесь так же, как в приспособлении с подвешенным мячом, невозможно проследить траекторию полета мяча. Но поскольку он закреплен с двух сторон, то особенно часто используется при освоении нападающего удара. Так как мяч закреплен на нужной высоте над сеткой, то в тренировках с ним спортсмены могут совершать прыжок над сеткой, делать удар целиком вытянутой рукой и накрывать мяч.

Держатели мяча (рис. 48). Держатели мяча являются как бы дальнейшим усовершенствованием мяча на амортизаторах. Мяч здесь находится на той же высоте, что и мяч на амортизаторах, однако при касании отсоединяется от держателя и тем самым позволяет полностью провести удар.

Кольцо для передачи в цель (на точность). Кольца для передач на точность (рис. 49) имеют неоценимое преимущество для освоения и совершенствования точных передач. Они удовлетворяют многим требованиям полета мяча (направление, дальность, высота) и позволяют регистрировать достигнутые результаты в овладении траекторией полета. Занимающийся получает быструю информацию о правильности выполнения им приемов и может сознательно и самостоятельно исправлять свои ошибки (8).

Кольца для бросков в цель имеют различные размеры и конструкции. Одно или два кольца различных размеров (дифференцированно для передачи и для приема подачи) укрепляются на стойке таким образом,

179



Рис. 47

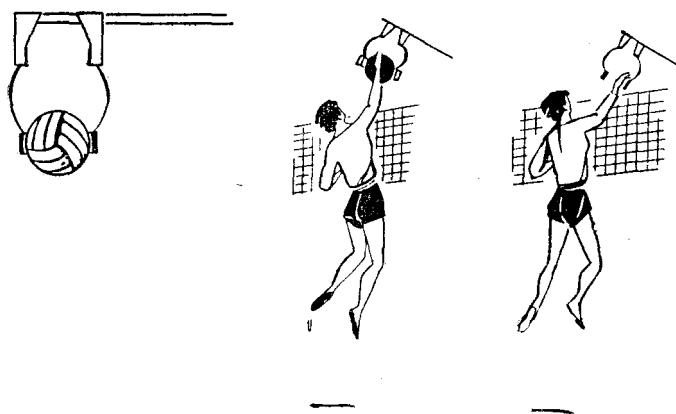


Рис. 48

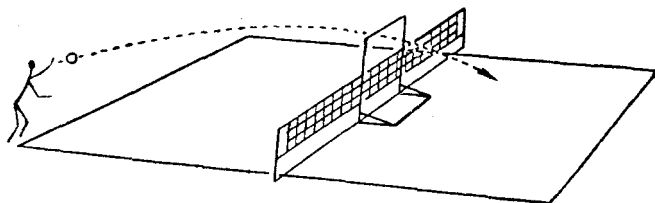


Рис. 50

чтобы можно было менять их высоту, а также перемещать их по вертикали и горизонтали.

Расстояние этого приспособления от сетки и высота над нею определяются видом передач, которые намечены для усвоения. Есть и другие формы маркировки цели для верхних передач мяча, например корзины, металлические рамы, подробное описание которых здесь не дается. Баскетбольная корзина, имеющаяся во многих залах, может быть также использована при отработке передачи мяча на точность, если следуют достаточно высокие передачи, а

мяч выводится для удара всегда со стороны. Плохо, правда, то, что эта форма занятий проводится вне пределов игровой площадки. Чтобы ограничить направление и высоту полета мяча при подаче, в ЧССР (14) используют изображенную на рис. 50 металлическую раму.

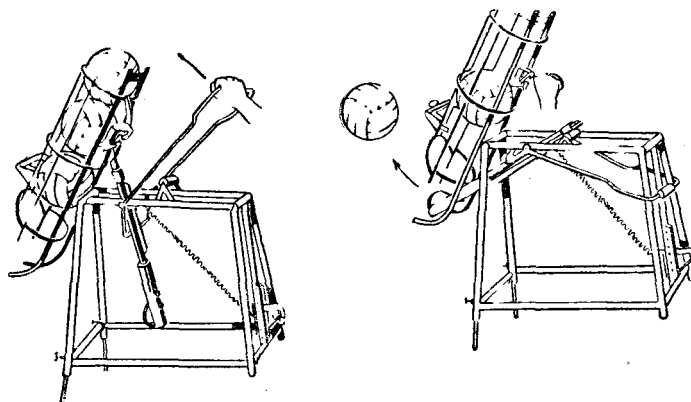


Рис. 51

181

«Пушка для мячей». Это приспособление при разумной конструкции обеспечивает постоянную точность передач и высокую интенсивность занятий, так как направления, высота и длина траектории полета мяча могут изменяться. «Пушку для мячей» можно применять на тренировках самыми разнообразными способами. На рис. 51 изображена такая «пушка», сконструированная в Румынии.

3.7. Организационные формы тренировок

Выбор правильных форм организации тренировок заметно повышает спортивные показатели команды в целом и ее отдельных игроков. Как и в других спортивных играх, в волейболе различают командную, групповую и индивидуальную тренировки. В тренировочной практике содержание и структура тренировок требует использования всех трех или же по меньшей мере двух из названных форм.

Все задачи тренировки не могут быть решены только в командных тренировках. В начальном периоде процесса подготовки вполне правильно исключительное их использование, однако наблюдения всякий раз показывают, что через некоторое время у различных спортсменов возникают диспропорции в степени владения отдельными элементами. Кроме того, вследствие разделения игровых функций становится необходимым давать игрокам дифференцированные задачи, т. е. неодинаковое время для освоения одних и тех же элементов. Время, отводимое одному игроку на освоение определенного элемента, определяется значением этого элемента в ходе игры, функцией, которую игрок осуществляет внутри команды, его индивидуальными сильными и слабыми сторонами. При этом возникшие из требований тренировочной практики формы групповых и индивидуальных тренировок занимают важное место.

Ниже коротко изложено, какие формы для решения различных задач тренировок наиболее пригодны. Конечно, следует постоянно помнить о том, что организационные формы тесно связаны с методическими вопросами.

182

Командная тренировка. Под командной тренировкой мы понимаем такие организационные формы, при которых все игроки решают одну определенную задачу одновременно. Особое значение командная тренировка имеет для квалифицированных игроков при обучении командной тактике. Но хотя определенные группы спортсменов на этих тренировках могут улучшить взаимодействие в комплексных упражнениях и формах игры, им постоянно не хватает активного противоборства с противником, абсолютного стремления к победе, а также осознания возможностей, ведущих к успеху. Эти весьма важные факторы очень хорошо проявляются и развиваются в тренировочной игре, одной из форм командной тренировки. Еще одно из преимуществ командной тренировки состоит в том, что тренер имеет возможность уделять одинаково равное внимание всем игрокам. Он может определить, какие именно игроки лучше всего дополняют друг друга и четче взаимодействуют. Кроме того, командная тренировка является огромным стимулом для более слабых игроков, которые могут сравнить свои достижения и навыки с достижениями и навыками лучших спортсменов. Помимо этого, такие тренировки чрезвычайно важны для воспитания всего коллектива.

Групповая тренировка. Эта форма тренировки используется при занятиях нескольких игроков, причем каждая группа решает свои задачи. Наиболее удобна эта тренировка, когда все группы занимаются в одно время.

Комплектование состава игроков осуществляется на основе:

- а) одинаковых задач, которые предстоит решить (обычно нападающие и игроки, начинающие комбинации, образуют одну группу);
- б) различных, но связанных между собою задач (передача мяча — нападающий удар, подача — прием подачи);
- в) педагогических соображений: сильные и слабые игроки входят в одну группу для ускорения обучения слабых игроков (23).

С помощью групповой тренировки очень удобно выдвигать дифференцированные требования к игрокам

ным показателям. Состав группы часто меняется в соответствии с задачами тренировки. Это становится, например, необходимым, если в программе предусмотрено дать в начале тренировки атлетическую подготовку, а затем технические упражнения. Тренер должен обращать на это внимание еще в период разработки тренировочного занятия, чтобы потом не возникало ненужных перерывов.

Групповая тренировка способствует, с одной стороны, повышению интенсивности, а с другой — позволяет ставить перед игроками более индивидуальные требования. Однако групповая тренировка допускает лишь только условно обучение командной тактике.

Индивидуальная тренировка. Индивидуальная тренировка определяется как тренировка отдельного игрока, которую он осуществляет на основе индивидуального плана. При этом отрабатываются волевые, физические или технико-тактические качества и учитываются требования, предъявляемые к игроку определенной зоны, а также тактика всей группы (23). Однако индивидуальную тренировку не следует смешивать с индивидуальным подходом к игрокам. В то время как индивидуальная тренировка представляет собой специфический вид тренировки, индивидуальный подход к игроку — это общий педагогический принцип, который необходимо соблюдать в любом педагогическом процессе, в том числе, конечно, и на тренировочных занятиях. Чем выше продуктивность команды, тем важнее для игроков планомерная и индивидуальная тренировка. Эта форма тренировки дает наилучшую возможность определять и контролировать точные нагрузки, а также технико-тактические требования для отдельного игрока.

Обязательной предпосылкой успешной индивидуальной тренировки является готовность игрока. Он предоставлен при этом полностью самому себе. В условиях правильного педагогического руководства достигается рост инициативы и активности игрока, а также лучшее отношение к тренировке.

Индивидуальная тренировка особенно эффективна в условиях атлетической и технической подготовки игрока. Часть атлетической подготовки игрока игроки могут выполнять в качестве домашних заданий. Это касается,

184

например, значительной части гимнастических упражнений типа разминки и потягиваний, а также бега по пересеченной местности. То же самое можно сказать и в отношении технических элементов (верхние передачи и подачи).

Все названные здесь организационные формы должны помочь тренеру наиболее рационально использовать учебное время и свести до минимума перерывы. При этом очень важно тщательно выбирать те формы упражнений, которые будут применяться на тренировке. Эффективность перечисленных в отдельных главах упражнений не является одинаковой. Некоторые варианты упражнения вносят лишь оживление в процесс иногда монотонной тренировки. Исходным пунктом для определения действенности какой-либо формы упражнения является прежде всего интенсивность занятий для всех участвующих в этом игроков, а также их увлеченность игрой.

3.8. Особенности тренировочных занятий с детьми и подростками

Дети могут начинать волейбольные тренировки уже в возрасте 10—12 лет. Такое довольно раннее начало обусловлено требованием добиться наивысших игровых показателей (примерно к 24 годам) одновременно с хорошим физическим развитием.

Поэтому надо стремиться обучать ребят основным техническим приемам в период полного развития детского организма (до начала полового созревания), т. е. на том этапе развития, который принято считать лучшим возрастом обучения. Предшествующий опыт подтверждает правильность этого пути. Способы и методы тренировки в детском и юношеском возрасте определяются, с одной стороны, желанием добиться наивысшего прогресса. С другой стороны, методика тренировки должна учитывать ограниченность времени и возможности занятий в спортивном зале. Она должна учитывать также важнейшее требование в работе с детьми — увлеченность и эмоциональный подъем во время тренировок и игры.

Тренировочные занятия в детском возрасте могут

185

составлять от 2 до 4 дней в неделю, причем каждый раз тренировка длится 1—2 часа. Однако хорошая юношеская команда может тренироваться без каких-либо неприятных последствий ежедневно по несколько часов. Чем больше тренировочного времени, тем разнообразнее и увлекательнее может быть содержание тренировки. Общефизическая подготовка должна всегда составлять по крайней мере от $\frac{1}{3}$ до $\frac{1}{2}$ времени всех тренировочных занятий для детей и подростков. В детском возрасте она достигает своего верхнего предела, а для подростков должна быть несколько меньше. Несмотря на большой объем, общефизическая подготовка не должна носить «абстрактный» характер. Большей частью она должна включать в себя игровые упражнения (60—70%). Оставшиеся 30—40% времени занимают упражнения из других видов спорта, которые полезны для волейбола.

При выполнении детьми и подростками упражнений для развития физической силы и выносливости надо проявлять особую осторожность. Необходимо строго дозировать нагрузки, поскольку подростки склонны зачастую весьма преувеличивать свои возможности.

Большого внимания заслуживают упражнения, способствующие сохранению и развитию высокой природной подвижности детей, особенно в области плечевых и тазобедренных суставов.

Стремление устраивать частые тренировки, как правило, наталкивается на трудности в связи с нехваткой времени и места для занятий в спортивном зале. Условия, позволяющие, несмотря на это, тренироваться много и целенаправленно, были описаны в разделе 3.3. В первую очередь тренер, работающий с подростками, должен использовать ежедневную индивидуальную гимнастику, выполняемую в виде домашних заданий, которые особенно привлекают подростков.

Ниже приводится примерный комплекс упражнений индивидуальной гимнастики, рассчитанных на физические возможности хорошо тренированного подростка.

После пятиминутной разминки с помощью бега, прыжков и упражнений на потягивание выполняется серия прыжков (4X5) с приседанием, затем различные броски (налево-направо) камней средней величины или каких-либо других предметов (2X15).

186

Далее выполняются упражнения типа «перочинный нож», затем 2—3 приседания на одной ноге, опираясь на руки, и, наконец, 5 подтягиваний (на перекладине, ветвях деревьев и т. п.) и 20 отжимов лежа.

По мере роста физических данных эти упражнения могут быть заменены другими или дополнены. Техническая и тактическая подготовка осуществляется в принципе на основе указаний, изложенных в разделе 3.5. Ощущение успеха, подчеркнутая увлеченность упражнениями являются в детском возрасте решающим импульсом и в этом смысле несколько противоречат характеру учебных занятий. Поэтому необходимо обеспечить хорошую взаимосвязь между обязательным изучением техники и самой игрой. Для этого особенно пригодны волейбольные игры на малом поле, а также более легкие комплексы упражнений.

На вопрос, когда следует начинать играть, нельзя ответить, сославшись на количество проведенных тренировок. Начинать надо как можно раньше, при условии, что игра идет «всерьез», т. е. применяются нижняя подача, освоенная в основных чертах, верхние передачи мяча, прием мяча снизу кистями рук. Это дает возможность вести непрерывную игру. В тренировке подростков следует постоянно возвращаться к отработке основных технических приемов, и прежде всего в усложненных условиях. Именно здесь можно применять многообразную атлетическую подготовку и всячески варьировать систему упражнений.

В течение всего этого периода весьма полезно применять и методически целесообразный вспомогательный инвентарь.

Изготовление специальных детских и юношеских мячей пока еще по ряду причин проблематично. Однако использование мячей из пластика уже дало хорошие результаты. Эти мячи обычно легче, но очень прочны, дешевы и поэтому удобнее для тренировок, чем отслужившие свой срок тяжелые, деформированные кожаные мячи.

Когда молодой игрок переходит из молодежной команды во взрослую, он должен уже уверенно владеть многообразной и безупречной техникой. Тренер взрослой команды в идеальном случае должен лишь подправлять отдельные специальные элементы (к примеру,

187

работа над расширением арсенала ударов) и направлять свое внимание прежде всего на тактическое совершенствование игры спортсмена и команды.

Тактическая подготовка начинается в детском возрасте с простых тактических указаний (выполнить три касания, дать партнеру высокую передачу, противнику — низкую и т. д.). Она идет через отработку индивидуальной тактики в играх на малом поле (например, смотреть не только на мяч, но одновременно и на противника и партнера и т. д.) до отработки основных положений системы игры при коллективной тактике (в юношеском возрасте). Невозможно абсолютно точно перечислить все те средства и приемы, которыми должны владеть спортсмены, поскольку тренер должен ориентироваться на уровень развития техники у всей команды.

Главным правилом является следующее:

спортсмены должны знать больше приемов, чем они в данный момент могут применить. Мы против узкой специализации молодого спортсмена. Каждая молодежная команда в борьбе за победу или хорошее место в турнире стремится к известной специализации по примеру взрослых команд. И это стремление иногда заходит так далеко, что главный нападающий, например, плохо владеет элементами передачи, так как мало их отрабатывает. Такой спортсмен имеет в хорошей команде взрослых только одну перспективу — стать универсальным игроком или пасующим. Но для этого у него нет элементарных предпосылок, и вряд ли они появятся позже.

Наилучшие шансы стать хорошим игроком есть только у молодого волейболиста, обладающего абсолютной технической и тактической универсальностью.

Основой всей воспитательной работы с детьми и подростками должна быть любовь к делу. Тренер действительно должен заботиться о своих питомцах, должен быть их наставником. Только при этом условии создаются необходимые отношения доверия, на основе которых может быть эффективной воспитательная работа с применением специфических средств игры. Тренер, думающий только о спортивных достижениях и не интересующийся развитием самого молодого человека, не выполняет своей задачи.

188

Дети очень чутки к тому, насколько искренен человек. Тренер, работающий с молодежью, должен руководствоваться принципом: прежде чем требовать, нужно отдать.

Значение воспитательной стороны, особенно при тренировках детей и юношества, и многообразие средств и

путей воспитания юных волейболистов настолько велики, что каждый тренер должен здесь поработать самостоятельно, чтобы приобрести и углубить свои знания (9, 11).

Система состязаний Немецкого союза волейболистов для детского и юношеского спорта охватывает наряду с различными отборочными играми на школьной основе еще следующее:

- различные школьные и молодежные турниры, о проведении которых сообщается в волейбольной газете;
- окружные и республиканские пионерские спартакиады;
- республиканские школьные чемпионаты — отдельно для школьников группы «А» (12—14 лет) и группы «Б» (10—12 лет). Школьники группы «Б» проводят игры в командах, состоящих из 3 человек, на поле 4 X 6 м;
- первенства среди молодежных команд почти во всех округах;
- участие лучших молодежных команд в различных лигах взрослых команд;
- республиканские молодежные чемпионаты (для 15—16-летних спортсменов).

В соответствии с физическими и спортивными возможностями высота сетки составляет для школьников группы «Б» 2,20 м (для девочек соответственно 2,10 м), для школьников группы «А» — 2,30 м (для девочек — 2,20 м) и для молодежных команд соответственно 2,40 м для юношей и 2,24 м для девушек.

Относительно большая высота сетки объясняется стремлением учитывать общую тенденцию в спорте, что выражается во включении в команды, как правило, высоких спортсменов и спортсменок.

Все прочие аспекты этого вопроса изложены в правилах, разработанных Немецким спортивным союзом волейболистов для детей.

189

Там, где невозможно проводить регулярные соревнования среди детей, надо широко применять принцип конкурсов в отдельных областях тренировок.

Обобщая все сказанное, следует остановиться на некоторых принципах подготовки молодых спортсменов:

1. Атлетическая подготовка должна быть многообразной, но проводиться не в отрыве от самой игры. Она создает основы технико-тактического развития спортсменов.
2. Спортивно-медицинский контроль (школьный врач, районный спортивный врач) следует наладить как можно раньше.
3. Техника — стержень подготовки, и прежде всего в юношеском возрасте. Совершенствовать ее необходимо так долго, тщательно и многообразно, как только возможно.
4. Играть следует начинать как можно раньше.
5. Молодой волейболист должен с первых шагов учиться «видеть» и думать в период тактической подготовки.
6. Основными формами тренировки являются командная и групповая тренировки (воспитание коллективизма).
7. Хорошо тренированного молодого спортсмена отличает универсальность технического умения, т. е. он не является узким специалистом и отлично владеет техникой.
8. Тренер, работающий с молодежью, должен строить свою работу в расчете на перспективу, т. е. его требования должны расти постепенно и постоянно. Если этого нет, то спортсмен хотя и может рано добиться известных результатов, но став взрослым, не достигнет своих возможных высших показателей.

Говоря в заключение о целесообразном подборе молодых волейболистов, мы хотим затронуть вопрос, интересующий в первую очередь тренеров, работающих с молодежью. Насколько пригоден спортсмен именно к волейболу, можно решить лишь после определенного периода тренировок и весьма приблизительно. С этой целью следует наблюдать за спортсменом, учитывая несколько аспектов. Это прежде всего рост, конституция и состояние здоровья спортсмена, его успехи в

190

школе и семейные обстоятельства и, наконец, его «двигательные» и «игровые» способности.

В детском возрасте можно лишь приблизительно предвидеть, какого роста достигнет человек. Определенными ориентирами здесь могут служить величина рук, ног, головы, рост родителей, а также собственный рост ребенка по отношению к его возрасту. Только в юношеском возрасте можно более точно установить возможный рост. В идеальном случае отправной точкой является атлетический конституционный тип, а также возможно более длинные руки и ноги. Взрослый игрок, который не достиг роста 1,80 м (женщины — 1,70 м), вряд ли будет иметь возможность показывать высокие результаты. Конечно, последнее слово в этом за спортивным врачом, который и определяет пригодность молодого волейболиста к игре по состоянию здоровья.

В современном спорте, в том числе и в волейболе, не бывает по-настоящему больших успехов, дающихся без труда.

Поэтому успехи в школе и нормальный домашний быт существенно помогают развитию спортсмена. Школьные успехи освобождают ребенку достаточное количество свободного времени для тренировок и дают возможность в известной мере судить о спортивных способностях, частично и о волевых качествах школьника (слабые ученики редко становятся хорошими спортсменами)! Полное согласие между тренером и родителями гарантирует совместное педагогическое влияние и тем самым непрерывное развитие физических возможностей. Спортсмены, которые часто отсутствуют на тренировках и играх из-за слабой учебы или же вследствие тяжелых домашних обстоятельств, могут стать обузой для тренера и команды! Конечно, при всем этом тренеру и коллективу команды не нужно впадать в крайность и сразу же отчислять такого спортсмена из команды, отказываясь от воспитательного долга. При всех обстоятельствах надо разумно и критически взвесить средства и возможности тренера и спортивного коллектива.

Технико-тактические возможности юного игрока оцениваются в последнюю очередь. Под такими возможностями мы понимаем «двигательный талант»

191

игрока, а также его «игровой интеллект», которые сказываются на темпе усвоения технических навыков. Оба качества можно увидеть после определенного тренировочного периода. Выработать эти качества в большинстве случаев можно усердием и продолжительностью тренировок в той мере, насколько это необходимо для игры в волейбол. Там же, где они имеются в достаточной степени, тренер может рассчитывать на быстрый прогресс.

Итак, тренер должен:

- создать для себя как можно более широкую базу! Находить таланты на школьных уроках физкультуры, в молодежных организациях и даже на улице;
- проводить инспектирование школьных занятий по физкультуре, посещать всевозможные спортивные праздники и народные спортивные смотры;
- вести индивидуальные беседы;
- не бояться рослых «увальней», которые на первый взгляд имеют далеко не спортивный вид;
- не сосредоточивать внимание на низкорослых, рано развитых гимнастических «асах», весьма мобильных, которые к 17 годам становятся лишь посредственными волейболистами;
- достижения юного спортсмена оценивать лишь в сравнении с периодом тренировок!

4. УЧЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА ТРЕНИРОВКЕ И СОРЕВНОВАНИЯХ

Значение точного учета показателей

Кто из игроков не испытывал чувство, что его усилия неправильно оцениваются! Кому не доводилось наблюдать, насколько противоречиво мнение о результатах спортсмена! Причиной этого в значительной мере являются слишком поверхностные оценки. Лишь точный учет спортивных достижений может быть достаточной основой для точной оценки и отдельного игрока, и команды. При теперешнем уровне спортивных достижений и научного подхода к тренировкам и соревнованиям без такой оценки обойтись невозможно.

192

Насколько важная роль отводится учету спортивных показателей, можно судить по огромному числу публикаций. Медики, психологи, математики, педагоги стремятся найти наиболее объективные оценочные критерии. Это в полной мере относится и к волейболу. Известно, что ЧССР, Япония, Голландия, Польша, СССР и ГДР уже в течение многих лет интенсивно и систематически занимаются точным учетом спортивных достижений. Такой учет, бесспорно, является одной из причин быстрого роста сборной команды ГДР и ее международного престижа. Точный учет спортивных достижений в принципе одинаково важен на всех ступенях подготовки спортсменов. Он позволяет определить уровень достижений отдельно спортсмена или команды в данный момент по физическим кондициям и технико-тактическим показателям. Результаты постоянного учета достижений позволяют тренеру с предельной ясностью вскрыть силу и слабость отдельных спортсменов и команды в целом и являются отправным пунктом для распределения ролей в команде и для целенаправленной и в то же время индивидуальной работы на тренировках.

Полученные данные создают основу для сравнения с другими командами и на международной арене (товарищеские встречи между сборными командами разных стран). Поскольку они позволяют определить и уровень достижений лучших игроков мира, постольку становится возможным осознать действительное положение вещей.

Непрерывно проводимый контроль результативности позволяет судить об эффективности тренировок за определенный период времени, о росте и стабильности спортивных достижений.

С известным ограничением возможны сравнения между показателями в период тренировок и состязаний. Полученные данные позволяют сделать косвенные выводы о «неизмеримых» способностях (мыслительные и волевые проявления);

Учет показателей дает представление о взаимосвязи между атлетическими достижениями и технико-тактическим умением.

Гласность учета результативности активизирует спортсменов, становится стимулом усиленной самостоя-

193

тельной и целенаправленной тренировки. Она способствует здоровому духу конкуренции между игроками.

Полученные результаты являются отправными моментами при составлении тренировочных планов, без которых невозможна планомерная и целенаправленная работа.

Если федерация располагает общеобязательной системой учета показателей (контроль показателей, анализ игры) и определенными нормами для различных возрастных категорий, являющимися ориентирами для включения в сборные команды, то каждый спортсмен имеет возможность сравнивать свои личные результаты с лучшими достижениями. Именно это дает неоценимый стимул многим юным спортсменам на тренировках.

Несмотря на определенные успехи в учете спортивных достижений, современный его уровень еще неудовлетворителен. Это объясняется, во-первых, тем, что любое достижение является результатом многих факторов, взаимодействующих между собой. Во-вторых, возникают дополнительные трудности, которые создает волейбол как игра (4). С одной стороны, выдвигается требование оперировать возможно более точными сравнимыми данными, с другой — необходимо учитывать комплексность игровых показателей (взаимодействие психофизических и технико-тактических достижений, тесная связь результатов отдельного игрока и всей команды) и

различные условия на тренировках и на соревнованиях. Если хотят оценить общий результат хотя бы приблизительно, то следует попытаться измерить его отдельные составные части. Для этого необходимо провести различные анализы и проверки. Если сравнить результаты отдельных составных частей, посмотреть на их взаимоотношение и правильно истолковать их, то можно прийти к приблизительной оценке общего результата. При этом, однако, не учитывается усердие на тренировке и вообще морально-нравственная настроенность игрока. Так, например, никакие цифры не могут отразить цены капитана команды, который своим боевым духом заражает всю команду и настраивает ее на победу. Поэтому тренер обязан уделять наибольшее внимание развитию личности и должен учитывать этот момент в своей оценке.

194

Возможность учета и оценки показателей на тренировках и состязаниях

Результат, достигнутый на соревнованиях, нельзя считать хорошим, если он хуже результата, показанного на тренировке. Данные тренировок и состязаний должны дополнять друг друга, поскольку методы учета результатов различны. Если на соревнованиях приходится приспосабливаться к определенным условиям, то на тренировках условия можно изменять.

Здесь мы различаем две формы учета результатов. Первая форма заключается в анализировании и оценке игровых результатов и применяется прежде всего во время игры. Другая форма включает тесты, позволяющие объективно оценивать частичные результаты в ходе тренировок. В каждом случае при этом надо стараться учитывать близость сроков игры.

В дальнейшем мы будем опираться на средства и методы, уже опробованные в волейбольной практике, чтобы проконтролировать умение игроков, в особенности с физической и технико-тактической стороны. Мы не останавливаемся на описании спортивно-медицинских функциональных тестов, которые используются обязательно в присутствии врача. Следует, однако, заметить, что совершенно необходимы регулярные медицинские проверки. Нельзя ограничиваться только обязательными врачебными осмотрами перед началом соревновательного сезона. Тесты для определения физических и волевых качеств также не приводятся. Мы отсылаем заинтересованных лиц к соответствующей литературе.

Учет результатов на тренировках

В процессе тренировки легче, чем в игре, учитывать результативность волейболистов. На тренировке может быть использовано дополнительное оборудование и частично исключена зависимость от партнеров и противника. Преимущество более точной оценки частичного результата на тренировке особенно ярко проявляется в области физической и технической подготовки. Поскольку приведенные тесты представляют собой не только одну из форм контроля результативно-

195

сти, но и одновременно служат средством тренировки для улучшения двигательных навыков, то здесь необходимая регулярная проверка не является дополнительной нагрузкой в работе тренера. Интервалы между этими проверками определяются в зависимости от резерва времени. Однако проверки должны проходить возможно чаще.

Учет показателей специальной физической подготовки.

Для проверки эффективности различных важных и специфичных для волейбола двигательных навыков служат следующие тесты (за основу оценок берутся время, число повторений или сантиметров):

Прыгучесть. Прыжок с места и с разбега. Сначала определяется высота спортсмена в положении стоя у стены. Затем спортсмен прыгает с места или с разбега к баскетбольному щиту или кольцу. Цели предварительно маркируются мелом.

Если вычесть из высоты прыжка, обозначенной меловой отметкой, высоту спортсмена в положении стоя, получим действительную высоту подскока (прыжка).

Высота прыжка с разбега должна быть примерно на 5—8 см больше, чем высота прыжка с места. Если между двумя вариантами наблюдается незначительная разница, то причину следует искать прежде всего в недостатках техники. Действительная высота прыжка игроков международного класса составляет 90—105 см у мужчин и 70—80 см у женщин.

Определение прыжковой выносливости возможно в случае, если игрок выполняет очень много прыжков, при этом исчисляются средние данные. Учитывая важнейшее значение контроля прыгучести, рекомендуется использовать специальное приспособление для соответствующих измерений.

Сила удара. Броски набивного мяча на дальность (вес мяча для женщин и подростков—1—3 кг, для мужчин—2—4 кг). Выполнение: с разбега бросить мяч двумя руками с одновременным отталкиванием двумя ногами (как при нападающем ударе). Оценка:

учитывается достигаемое расстояние (в м).

Игроки высшего класса мужчины имеют результат 15—20 м (4 кг), женщины—примерно 11 м (3 кг).

196

Этот тест для измерения силы удара учитывает условия тренировочной практики, но является, однако, лишь временным средством. Достоверное определение силы удара возможно лишь с помощью сложных приборов.

Быстрота (скорость). 1. «Японский» тест. Расстояние 4,5 м (мужчины) и 3 м (женщины) ограничивается

меловой чертой. Выполнение: игрок перемещается вбок как можно быстрее, поочередно вправо и влево, и касается рукой маркировки.

Оценка: учитывается время, необходимое для выполнения определенного числа упражнений (в сек.).

2. Тест 9—3—6—3—9 (рис. 52). Данный тест означает дистанцию для бега на волейбольной площадке. Вся дистанция состоит из отдельных отрезков, расположенных на одной прямой. На рис. 52 отдельные отрезки изображены рядом для лучшего обзора. Стрелка указывает направление бега. Оценка: учитывается время на преодоление отрезков (в сек.).

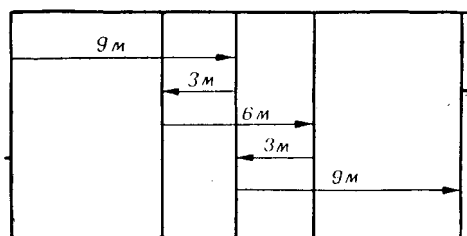
3. Тест с мячом в положении сидя. Выполнение: от одного набивного мяча игрок бежит поочередно к другим четырем мячам, быстро садится на мяч и возвращается каждый раз к исходному пункту. Очередность пробежки — 1:2; 1:3 и т. д. (рис. 53).

Оценка: учитывается время, необходимое для пробежек между мячами (в сек.).

Время, использованное на тесты 1—3, может суммироваться. Тогда игрок имеет возможность сбалансировать свои показатели при выполнении тестов.

Техника. Оценка техники должна даваться как в качественном, так и в количественном отношении, поскольку следует учитывать как исполнение движения, так и его результат (траектория полета мяча). Между этими показателями существует тесная взаимосвязь

Рис. 52



197

Например, точная передача является обычно результатом правильного выполнения движений.

Качественная оценка. Тренеру обычно ясны уже после нескольких движений игрока его основные ошибки при исполнении движений. Чем более опытен тренер, тем больше он замечает тонкостей в процессе выполнения каждого движения. Несмотря на это, ряд частично «скрытых» ошибок остается незамеченным тренером. Именно они являются часто причиной задержки роста результативности на долгое время. В этом случае можно привлечь второго наблюдателя. Для целенаправленного наблюдения полезно вести небольшой протокол, где на левой половине фиксируются специальные наблюдения, а на правой стороне отмечается способ исполнения движения.

Хорошую помощь оказывает фотоаппарат с быстродействующим взводом. Мы настоятельно рекомендуем использование узкоплечной кинокамеры как вспомогательного средства. Кинокамера позволяет наблюдать процесс движения многократно и четко фиксирует его в лупе времени. Лучше всего фиксировать анализ движений в специальном протоколе. Записываются обычно общие признаки и отдельные элементы движения. Это дает возможность сравнивать данные наблюдения с образцовой техникой.

Количественная оценка. Решающим для игры является прежде всего результат движения, т. е. достиг ли мяч, например, своей цели, партнера, противника или определенного места на площадке. Проверку точности попадания мяча можно осуществить при тренировке сравнительно легко. Выбирают подходящие цели, по которым игрок должен бить. Затем определяют систему оценок, причем учитывают наряду с одинаковыми условиями организации и проведения тестов также и принцип приближенности к состязаниям.

Вид маркировок цели определяется избранным направлением, дистанцией или высотой полета мяча. Весьма

198

удобно объединять несколько требований в одно. Так, например, приспособление для передач мяча на точность требует при передаче придерживаться определенного направления, дистанции и высоты.

Маркировки целей существуют в различных формах: игроки, части ящика, мишени, линии на игровой площадке, очерченные мелом, определенные позиции и места, приспособления для передач мяча на точность

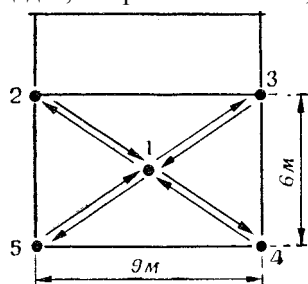


Рис. 53

различной величины у сетки, баскетбольное кольцо, маркировки на сетке и на площадке, натянутые поперек шнуры и др.

Оценка. В целом определяется число показаний по отношению к общему числу попыток. Дифференцированная оценка особенно уместна в том случае, если мишени довольно малы. Это позволяет определить реальный прогресс в точности попадания.

Равенство условий. Это необходимое для всех тестов требование приобретает для отработки точности особое значение. При каждом тесте для каждого игрока должны оставаться без изменений количество упражнений, мячи, мишени, включая направление, дистанцию и высоту по отношению к игроку, разминка, траектория передач, световой режим и т. п.

Тесты для контроля за точностью попадания. Подачи. Игровое поле делится на 4, 6 и 9 частей, затем на правом поле от подающего проводятся 2 и 3 круга диаметром от 2 до 3 м в разных направлениях и на разных расстояниях (рис. 54).

Надо иметь в виду, что поскольку направление подачи на совершенно пустое поле не отвечает духу игры, то следует обозначить точки-ориентиры, близкие к условиям соревнований, соответствующие расстановке игроков на поле при приеме подачи (например, поставленные на торец ящичные детали). После выполнения подачи игрок возвращается на поле.

Подачи следуют только из зоны подач!

Варианты: изменяются виды подач и соответственно положение цели для попадания.

Передача. Используется круг для отработки точности попадания у сетки в зоне 4 и на высоте 3,5—4 м или баскетбольная корзина.

Выполнение: передача мяча проводится из зон 5 или 6.

199

Нужно иметь в виду, что игрок, подающий мяч для нападающего удара, должен сделать перед подачей небольшую пробежку в несколько шагов (отметить место исполнения). Передача мяча в баскетбольную корзину выполняется только сбоку (щит не является надежной ориентировкой).

Варианты: 1. Усложняют передачу (другие углы, расстояние, высота). 2. Изменяются позиции для передач и цели для попадания. 3. Вводятся другие технические приемы (откидка через голову, в прыжке, в падении).

Нападающий удар. Цель определяется предписанным направлением (линия, диагональ) или матами.

Выполнение: нападающие удары выполняются вдоль линии и по диагонали из зон 2, 3 и 4.

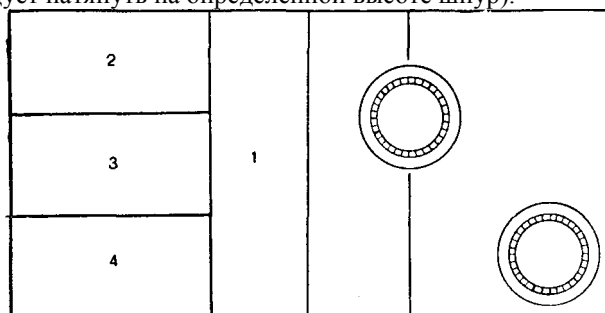
Необходимо создавать близкие к условиям соревнований ориентировочные точки (см. подачи).

Варианты: 1. Определить несколько целевых точек на всем поле. 2. Применять различную технику ударов. 3. По-разному проводить передачи.

Прием подачи. Целью могут служить трамплин, партнер, круг диаметром 2½ м или кольцо.

Выполнение: после приема легкой подачи игрок направляет мяч в зону нападения, к месту, где стоит партнер.

Передача мяча после подачи не должна быть слишком низкой или слишком высокой (при необходимости следует натянуть на определенной высоте шнур).



200

Варианты: 1. Прием различных видов подач. 2. После приема подачи сразу же следует передача мяча в корзину у сетки (для нападения после первого паса). 3. Изменять позицию приема подачи и направленность передач.

Защита площадки. Цель — круг диаметром 3½ м или игрок линии нападения на определенной позиции.

Выполнение: передача мяча с точно указанного места. Тренер или игрок стоит на ящике за сеткой и бьет мячи, которые принимаются игроками на поле и отбиваются в определенном направлении в обозначенный мелом круг диаметром 3½ м на линии нападения.

Для контрольного теста на точность нужно выполнять 10—20 повторных подач. Оценку индивидуально-технического умения в процессе тренировки целесообразнее осуществлять, создавая различные игровые ситуации. (Решение в таких ситуациях должно быть найдено и обосновано самими игроками.) Так, нападающий в зависимости от положения игрока в зоне 6 должен по-разному осуществлять свой удар. Тренер дает оценку найденному решению и правильности исполнения.

Учет результатов на соревнованиях

В ходе соревнований осуществлять учет по отдельным показателям значительно труднее, чем на тренировке. Использование вспомогательного оборудования исключено, отдельные составные части игры тесно сплетены,

противники и партнеры оказывают сильное влияние на качество игры спортсмена. Во время игры можно проанализировать как результаты команды противника, так и результаты своей команды, а также результаты отдельных игроков. Основное правило здесь: чем меньше число игроков, за которыми ведется наблюдение, тем лучше общий учет, и наоборот.

Данные физического развития спортсмена можно зафиксировать во время игры. В отличие от атлетических тестов здесь, однако, в первую очередь проводится анализ нагрузки (чаще в форме частной статистики, которая определяет форму организации тренировки).

201

Так, например, записываются количество прыжков, интервал между ними, вид и позиция прыжков. Приблизительно может быть определена и скорость передвижения спортсмена.

Игровой результат спортсмена в технико-тактическом отношении легко учитывается с помощью статистических анализов игры, где регистрируется эффективность каждого игрового действия. Именно эту систему учета и оценки показателей разработала после многолетних исследований Немецкая федерация волейбола.

Результаты технико-тактических игровых действий учитываются по количеству и качественному уровню. Вся система оценки строится на эффективности техники, успехе в игре. При этом полностью учитывается тот факт, что успех не во всех случаях идентичен качеству исполнения.

Вначале была принята двухступенчатая оценка по каждому элементу. Вся оценка подразделялась на « + » (успех) и «—» (ошибка), и с помощью процентных данных добивались убедительных результатов.

Такая запись дает возможность определять успех команды при выполнении какого-то элемента и сравнивать его с результатами команды противника.

Последовательность записи соответствует действительному ходу игры. Такой протокол позволяет видеть результативность по отдельным партиям игры.

Если анализируются действия отдельных игроков, то в этом случае возможно определить долю каждого в успехе или неуспехе всей команды. Если же при этом фиксировать и вид подачи, то каждый вид обозначается определенными символами и заносится в данный протокол перед соответствующими результатами. При достаточной практике в анализировании результатов игры один наблюдатель может учитывать многие элементы игры как всей команды в целом, так и каждого игрока в отдельности. Учитывая несколько элементов сразу, целесообразно вести протокол, точно следуя за ходом игры в ее взаимосвязи (прием — передача — нападение и т. п.).

Эта двухступенчатая оценка вполне доступна и очень удобна для каждого тренера, не имеющего в распоряжении других вспомогательных средств.

202

Можно производить анализ игры и по трехступенчатой оценке. В этом случае третья ступень (уровень качества) обозначается нулем и включает все действия, которые оцениваются как бы между плюсом и минусом.

Независимо от того, какой оценке, простой или дифференцированной, отдается предпочтение, результаты решительно всех игр в их временной последовательности заносятся после окончания сезона в сводную таблицу.

Если сравнивать полученные данные с результатами более сильного противника, то можно легко увидеть, какие элементы нуждаются в доработке. Если тренер констатирует, что один из элементов, например выход игрока на мяч, спортсменами освоен недостаточно хорошо, он может провести более детальные наблюдения. Именно на этот элемент он обращает, в основном свое внимание, оценивая одновременно качество предыдущего действия (защиты) и последующего (нападающий удар).

С помощью математических методов на основе полученных данных игрового анализа можно вычислить фактор эффективности для каждого игрока и применительно к каждому техническому элементу, чтобы выявить фактическую результативность отдельного игрока в совокупных игровых показателях. Несмотря на достаточную убедительность дифференцированного анализа игры, нельзя не обратить внимание и на сложность его проведения. Для такого анализа требуется несколько наблюдателей, которые должны быть соответственно проинструктированы. Кроме этого, фактический процесс игры не реконструируется.

В настоящее время хорошо помогают в проведении анализа игры магнитофоны. Наблюдатель фиксирует все элементы у какой-либо команды в процессе игры с названными качественными степенями и частично определяет даже позицию, на которой выполняется действие. Такой метод представляет собой самую современную форму оценки. Неудобными при этом являются, однако, оценки, занимающие слишком много времени, а также невозможность сразу же информировать тренера еще в процессе игры.

Весьма целесообразным представляется составление тренером так называемой стенограммы игры. Она мо-

203

жет быть заготовлена в различных формах. Одна из этих форм, успешно опробованная в тренерской практике, приводится здесь в качестве примера (рис. 55). В записях отмечаются совокупные действия всех игроков, которые активно влияли на ход игры (т. е. все те действия, которые вели к набору или потере очков, выигрышу или потере подачи). Крестик показывает, какая команда разыгрывает подачу в начале партии. Поперечная стрелка указывает на смену подач. Цифры по

левую или правую сторону от двоеточия означают количество очков для левой или правой команды. Значки позади стрелок или указанного числа очков позволяют определить, за счет какого элемента был достигнут успех (выигрыш очка или подачи) или произошла неудача (потеря очков или подачи).

1. 1 + Н о	Пр
← Н о	1 $\overline{II}$
→ Н	2 $\overline{II}$
1 2 Н о	Пр
← 3 о	2
→ 3 о	Пр
1:3 П П о	Пр
1 5 Б	3 $\overline{IV}$
← о	1 $\overline{I}$
→ П о	Пр
← Б о	3 $\overline{III}$ 4 $\overline{II}$

Рис. 55. Запись фрагмента и

Буква «о» означает ошибку, сокращение «Пр».— «противник». Далее следуют номера игроков, римскими цифрами обозначается позиция игрока, на которой был достигнут успех.

Таким образом, с помощью стенограммы можно определить вид ошибки отдельного игрока (какой элемент), а также где (на какой позиции) он ее совершил и в какой момент, в какой игровой ситуации.

Тренер исчисляет очень простым способом «фактор результативности» отдельного игрока и всей команды, сравнивая успехи и ошибки.

Наконец, оперативная информация, ставшая возможной благодаря стенограмме игры, позволяет тренеру давать команде ценные указания в ходе спортивного поединка. При анализе игр применяют следующие символы и сокращения;

204

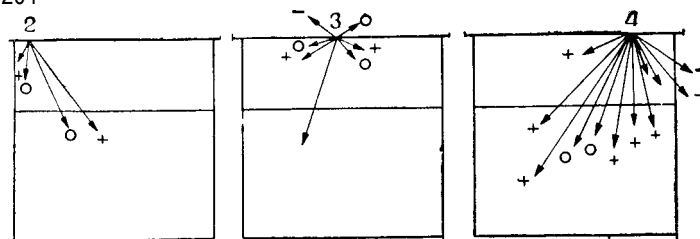


Рис. 56

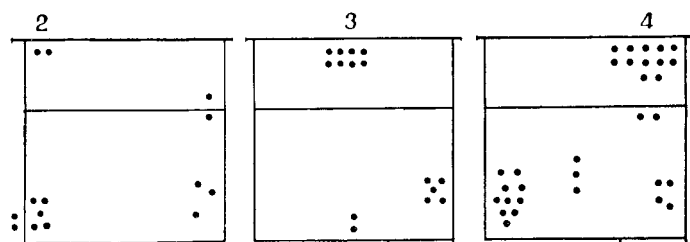


Рис. 57

П — подача

Пр. п — прием подачи

ПП — передача

Н — нападение

Б — блок

З — защита площадки

Для более точных наблюдений (резкий нападающий удар, финт, нацеленный удар, страховка нападающего и др.) могут быть введены другие символы.

Для фиксирования «тактического поведения» (тактические показатели) можно использовать прежде всего графически представленное наблюдение за игрой (наблюдения наносятся на заранее отпечатанные листы бумаги с изображением игровых площадок). Этот метод пригоден как для наблюдения за своей командой, так и особенно за командой противника. Возьмем ряд примеров подобной формы регистрации с различными целями наблюдения.

1. Направление и частота атакующих ударов с отдельных позиций (рис. 56). Дата: 2.9.1966

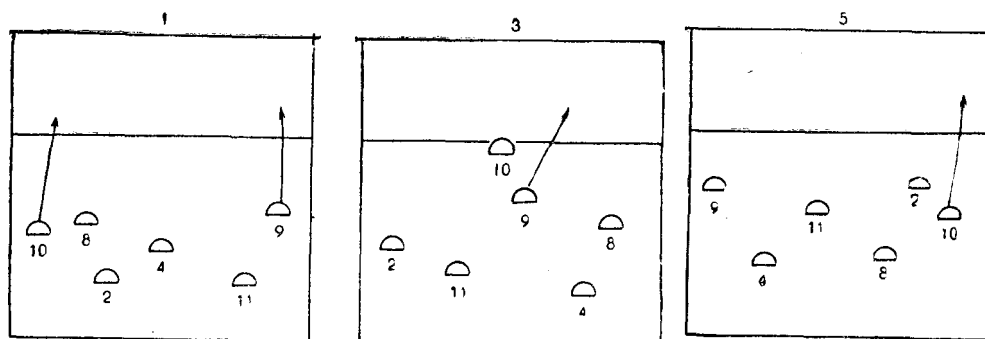


Рис. 58

Место: Прага Соревнование: первенство мира

Игра: ЧССР — Италия Игрок: № 11 При большем числе атакующих ударов с одной позиции на схеме резко увеличивается количество стрелок. Поскольку от этого страдает четкость рисунка, то место падения мяча можно обозначить точками или соответствующими ступенями качества (рис. 57).

2. Смена позиции.

Для каждого из 6 членов команды на схеме площадки отмечается исходная позиция игроков и осуществленная смена позиции. Тем самым становится возможным получить хорошее представление о структуре и системе игры команды.

3. Прием подачи (распределение функций) (рис. 58)

Дата: 7.9.1966

Место: Прага

Занятые игроки: 11, 9 (12),

4, 1(8), 10(7), 2(6)

Соревнование: первенство мира

игра: Япония — СССР

206

Таким способом стремятся прежде всего определить, в каком позиционном построении следует играть волейболистам второй линии и какие игроки для этой цели предусмотрены, чтобы, например, делать выводы относительно тактики подачи.

Организационно-методические указания по учету результативности.

Чтобы получить достоверные показатели при учете результативности, следует обращать внимание на ряд обстоятельств. Назовем наиболее существенные из них, которые в равной степени имеют значение как для тестов, так и для анализа игр.

1. Необходимо четко определить цель учета результативности.

2. Нельзя стремиться охватить одним разом все. Хороший тренер постепенно создает систему контроля результативности и совершенствует ее. При этом главное внимание он сосредоточивает на тех факторах, которые являются существенными для его команды и для данной ситуации.

3. Подготовка к учету должна проходить самым тщательным образом (письменные принадлежности, подготовленные формуляры, инструктаж наблюдателей, необходимые приборы и др.).

4. Учет следует проводить при одинаковых условиях для всех игроков.

5. Учет результативности следует проводить регулярно. Чем больше будет показателей, тем достовернее вывод. Нельзя пытаться делать заключение на основе лишь только однократного контроля результативности или одного анализа игры.

6. Суждения о полученных результатах следует проверять (полностью использовать, но не делать никаких слишком далеко идущих выводов!)

5. ТЕНДЕНЦИИ И ВОЗМОЖНОСТИ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ИГРЫ

В настоящее время волейбол переживает стадию форсированного развития, которая была вызвана изменениями правил игры, обусловленными значитель-

207

ным превосходством нападения над защитой. Это привело к повышению физической нагрузки за счет довольно заметного роста реального игрового времени при одновременном сокращении слишком большого совокупного периода игры, а также способствовало увеличению средней продолжительности отдельных игровых моментов (табл. 3).

Таблица 3

		1963 г.	1965 г.	1966 г.
Средняя продолжительность розыгрыша мяча (сек.)	Муж.	7,62	8,16	8,77
Средняя продолжительность одной партии (игровое время в сек.)	Жен.	8,48	8,82	9,64
Доля игрового времени в общей продолжительности игры (%)	Муж.	509	530	597
Соотношение ошибок и неудач (нападение и защита, %)	Жен.	493	447	545
	Муж.	—	37,7	41,2
	Жен.	—	43,9	44,3
	Муж.	27:73	33:67	36:64
	Жен.	41:59	37:63	37:63

Такой процесс развития, примерно одинаково протекающий как для мужских, так и женских команд, будет, по всей вероятности, продолжаться и в последующие годы. В частности, можно указать на следующие тенденции. Поддача и ее прием вряд ли существенно изменятся в техническом отношении. С целью повышения эффективности подачи боковая «резаная» подача будет доминировать и в дальнейшем, как наиболее удачное сочетание «жесткости» и вращения. Однако в тактических действиях боковая «резаная» подача будет чаще варьироваться с «жесткими» (боковыми) подачами с вращением. Если неограниченная глубина пространства подачи будет сужена в результате изменения правил — попытки в этом направлении уже предпринимались, — то фронтальная «резаная» подача будет выгоднее.

Прием мяча кистями рук снизу утвердился в технике приема подачи с начала 60-х годов, хотя вначале он весьма горячо оспаривался. С тех пор этот прием настолько усовершенствовался, что позволяет вести лю-

208

бую комбинационную игру. Поэтому в принципе нет причин для возвращения к «верхней» передаче, хотя требования в этом отношении все еще можно слышать с различных сторон. Тактика приема подачи будет более разнообразной в зависимости от требований игровой системы и типа подачи.

Техника и тактика в начале игры и игры в нападении существенно не изменятся. Как это видно уже сегодня, будет преобладать оптимальное взаимодействие между игроками нападения посредством высоких передач со стороны главного нападающего и быстрых неожиданных комбинационных атак.

В будущем следует ожидать частичного возврата к игре через первую передачу (в комплексе). В связи с этим надо уделять большое внимание возможности скрытой (боковой) передачи мяча. Хотя тем самым высота и дистанция передачи от сетки едва ли претерпят изменения, нападающий вынужден будет все же в большей степени, чем прежде, избегать блока. Он будет стараться провести мяч нацеленными и одновременно жесткими ударами, через блок или мимо него.

Игра с блоком останется, без сомнения, успешным тактическим средством, хотя она и не получит своего прежнего значения. Необходимость осуществлять более целенаправленно жесткие удары заставит нападающего отказаться от эффективного бокового нападающего удара (крюк). Хороший нападающий будет отличаться при этом по-прежнему специфической силой (больше, чем до сих пор) и технико-тактической многосторонностью, которые ему позволят более разнообразно подходить к решению каждой ситуации. В ближайшие годы вряд ли появятся нападающие, умеющие одинаково хорошо бить обеими руками, не считая счастливых исключений, так как затраты тренировочного времени с целью достижения большей продуктивности все еще относительно невысоки.

Совершенствование блокирования и системы защиты площадки возможно только за счет более высоких волевых, атлетических качеств и индивидуально-тактических достижений. Так же как сейчас, в будущем не будет идеального защитного построения. Можно предвидеть исчезновение «классического» блока, но сохранится двойной блок как основная форма блокирования

209

и в техническом отношении глубокое защитное построение. Однако возможны альтернативные методы (по образцу «шесть в середине поля»), которые позволят команде лучше приспособиться к любому противнику и дадут большую свободу действий отдельному игроку. Будущий игрок защитной линии или блока будет обладать способностью бороться в течение всего игрового времени и в любой ситуации с большей ловкостью и быстротой реакции, а также при более широком радиусе действия.

В настоящее время существуют различные точки зрения по вопросу комплектования команд и систем игры. Думается, что в будущем решающим в борьбе у сетки будет средний радиус действия игроков линии нападения и блока одной команды. Если же в борьбе двух команд обнаруживается явная разница между ними в этом отношении, то для команды менее сильной в конституционно-физическом отношении решающим становится вопрос, удастся ли ей «взорвать» обычно непреодолимый двойной блок противника.

Общая тенденция предполагает как построение комбинационной игры, так и формирование команд из игроков «оптимального» роста. Однако специфические требования в отношении ловкости и реакции игроков защиты не позволяют заниматься в будущем поисками только одних «великанов». Увеличение высоты сетки для мужчин привело бы в этой связи к весьма отрицательным последствиям. Сегка для женских команд кажется на 5—10 см выше, чем нужно, если брать за основу соотношение средней высоты прыжка у мужчин и женщин. Если, однако, учитывать значительно более низкие показатели в защите относительно быстроты и ловкости у женских команд, то этот факт вполне оправдан.

Основой формирования команд останется по-прежнему специализация на базе более высокого индивидуального мастерства. Это будет касаться функции игрока, начинающего комбинацию, а также, в пределах возможных границ, точного распределения индивидуально установленных позиций в передней и задней линиях во всех фазах игры.

Дальнейший рост показателей будет происходить на основе совершенствования технических элементов с

210

целью достижения наивысшей точности, уверенности и целесообразности. Индивидуальная и коллективная тактика игры станет более разнообразной и будет иметь большее значение для исхода состязаний, причем арсенал прежних (коллективных) возможностей будет пересмотрен относительно их эффективности и включен в современную игру.

В тренерских концепциях не предполагается делать абсолютный упор на какой-либо элемент (например, в 50-х

годах почти исключительно выделяли общефизическую подготовку. Позже эта фаза сменилась чрезмерным увлечением техникой). Волейбольные тренировки в будущем будут проходить преимущественно с учетом комплексного решения той или иной задачи и взаимодействия основных компонентов. Сегодняшние высшие показатели в отношении объема и интенсивности тренировок станут, несомненно, достоянием многих команд. Пути к дальнейшему росту показателей следует видеть в возможностях программирования тренировки с набором самых интенсивных и самых целесообразных форм упражнений, а также в более активном включении спортсменов в «психологический» тренинг. Короче говоря, речь идет о более солидном научном обосновании процесса игры и тренировок.

Волейбол живет и развивается. Давайте же пожелаем ему «долгих лет жизни» и направим свои усилия на его дальнейшее развитие и широкое распространение!

211

ЛИТЕРАТУРА

1. А м а л и н М. Тактика волейбола. ФиС, 1965.
2. Аркадьев В. Тактика футбола. Изд-во «Спорт», Берлин, 1952.
3. Бааке Х. Под лупой. Журн. «Волейбол», вып. 12, 1967, и вып. 1, 1968.
4. Д е б л е р Х. Очерк теории спортивных игр (пособие для заочников). Высшая школа физической культуры ГДР, 1968.
5. Д е б л е р Х. Систематизация игр как основа сравнительной спортивной педагогики. Журн. «Теория и практика физической культуры», вып. 3, 1964.
6. Д е р н г Ф. Волейбол на малой игровой площадке — эффективное средство технической и тактической тренировки. Журн. «Теория и практика физической культуры», вып. 8, 1957.
7. А и х о р н А. Советы волейбольному тренеру. Изд-во «Спорт», Берлин, 1960.
8. Фидлер М. К вопросу о целенаправленности в точности движений в волейболе. Дисс. Высшая школа физической культуры, Лейпциг, 1966.
9. Фридрих Ю. и Косаковский А. К вопросу о психологии юношеского возраста. Изд-во «Народ и знание». Берлин, 1962.
10. Граберц Р. Введение в командные виды спорта (спортивные игры). Бурелье, 1957.
11. Гюнтер К. Записки педагога. Изд. 4-е. Изд-во «Народ и знание», Берлин, 1957.
12. Х а р р е Д. Введение в общую теорию тренировок и состязаний (пособие для заочников). Высшая школа физической культуры ГДР.
13. К о б р л е Е. Хорошая защита — залог успеха. Журн. «Баскетбол-волейбол», вып. 5, Прага, 1961.
14. Кобрле Е. и др. Теория и методика волейбола. Государственное педагогическое издательство. Прага, 1965.
15. К о с В. и др. Гимнастика — 1200 упражнений. Изд-во «Спорт». Берлин, 1962.
16. К и п х е А. Проблемы индивидуальной тренировки в футболе. В газете «Новая футбольная неделя», № 30, 1960.
17. М а и н е л ь К. Кинематика. Изд-во «Народ и знание», Берлин, 1960.
18. Мичара Н. и Строе Т. Игра в волейбол. Изд-во Объединения физической культуры и спорта, Бухарест, 1967.
19. Новиков А. и Матвеев Л. Теория физического воспитания. Изд. 2-е, гл. 8. ФиС, 1959.
20. Б у н п А. Очерк спортивной психологии. Изд-во «Спорт», Берлин, 1961.
21. Пуни А. Двигательный процесс и тренировка, Спорт при социализме, вып. 1, Изд-во «Спорт», Берлин, 1959.
22. Р а д д е К. Общие тактические правила для юношеских команд. Журн. «Волейбол», вып. 5, 1967.
23. Раухут А. и Кессель А. Содержание и организация индивидуальной тренировки в командных видах спорта. Журн. «Теория и практика физической культуры», вып. 4, 1960.
24. Р у д и к П. Психология. Изд-во «Народ и знание», Берлин, 1963.
25. Шайдерайт Д. Значение и эффективность технических элементов в волейболе во время мужского чемпионата мира 1966 г. в Праге. Журн. «Теория и практика физической культуры», вып. 11, 1967.
26. Железняк Ю. 120 уроков по волейболу, ФиС, 1965.
27. Коллектив авторов. Легкая атлетика. Изд. 3-е. Изд-во «Спорт», Берлин, 1966.
28. Шнайтер, Шайдерайт, Фидлер. Волейбол. Библиотечка преподавателя физкультуры, Изд-во «Спорт», Берлин, 1963.
29. Коллектив авторов. Методика преподавания спорта. Изд-во «Народ и знание». Берлин, 1967.

К О Н Е Ц