

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

И.Г. Горбань, Е.В. Удовиченко, В.А. Гребенникова

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Учебное пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования для всех направлений подготовки

Оренбург

2021

УДК 769.325(075.8)

ББК 75.569я73

Г67

Рецензент – кандидат педагогических наук, доцент В.Г. Купцова

Г67 **Горбань, И.Г.**
Основные критерии подготовки в волейболе на современном этапе развития игры: учебное пособие / И.Г. Горбань, Е.В. Удовиченко, В.А. Гребенникова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2021. – 106 с.
ISBN 978-5-7410-2555-0

В учебном пособии изложены основные требования (критерии) к подготовке сборных команд ОГУ по волейболу.

Основное содержание работы включает: историческую справку возникновения волейбола и его развития, историю волейбола в ОГУ, совершенствование технико-тактической подготовки, физическую и психологическую подготовки.

Учебное пособие предназначено для обучающихся всех направлений подготовки по дисциплине «Физическая культура и спорт» и для курса спортивного совершенствования по волейболу.

УДК 769.325(075.8)

ББК 75.569я73

© Горбань И.Г.,
Удовиченко Е.В.,
Гребенникова В.А., 2021
© ОГУ 2021

ISBN 978-5-7410-2555-0

Содержание

Введение	4
1 История и характерные особенности волейбола	6
1.1 Историческая справка.....	6
1.2 История волейбола в ОГУ	9
1.3 Характерные особенности и правила волейбола	14
2 Основные критерии подготовки сборных команд по волейболу	24
3 Техническая подготовка	27
3.1 Техника нападения	28
3.1.1 Техника перемещений в нападении	28
3.2 Техника защиты.....	40
3.2.3.Техника блокирования.....	45
3.3 Техническая подготовка с учетом игровых функций	48
3.4 Средства технической подготовки	49
4 Тактическая подготовка.....	51
4.1 Тактика нападения	53
4.1.1 Тактика подач	55
4.1.2 Тактика вторых передач	57
4.1.3 Тактика атакующих действий.....	61
4.2 Тактика защиты	71
4.2.1 Тактика защиты на приеме подач.....	73
4.2.2 Тактика блокирования	75
4.2.3 Тактика страховки и действий в защите.....	78
4.3 Тактическая подготовка с учетом игровых функций	84
5 Физическая подготовка.....	86
6 Психологическая подготовка	97
Список использованных источников	103
Приложение А.....	106

Введение

Волейбол – командный ациклический вид спорта, который содержит большое количество технических элементов и тактических приемов игры с мячом. Игра ведется на площадке, разделенной посередине сеткой.

Волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности студенческой молодежи, поэтому входит в учебную рабочую программу физического воспитания всех образовательных заведений и внеучебную работу – это спортивные, физкультурно-массовые мероприятия и занятия в спортивной секции по волейболу.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств личности, т.е. тех умений и навыков, которые необходимы в жизни, полезны в трудовой и общественной деятельности. [3, 13, 17]

Волейбол пользуется популярностью среди студенческой молодежи, поэтому важно организовать дополнительные занятия для девушек и юношей с целью совершенствования навыков игры и подготовки для участия в городских, межвузовских и областных соревнованиях.

Современный уровень развития волейбола требует качественного подхода к подготовке квалифицированного игрока и в целом команды, что включает:

- обучение и совершенствование технических приемов игры (передача мяча двумя руками сверху, прием двумя руками снизу, подача, нападающий удар, блок);
- обучение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных игровых действий;
- физическая подготовка, направленная на повышение уровня двигательных умений и навыков;
- психологическая подготовка, как устойчивый показатель уровня мобильности и интеллекта, проявляемые в соревновательный период.

В современном волейболе усиливаются различия в структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов разного амплуа. Поэтому к

подготовке волейболистов предъявляют большие требования, связанные с функциональными особенностями игроков на площадке.

Построение учебно-тренировочного процесса должно сознательно строиться на повышение уровня подготовки игроков, иметь надежный запас прочности в выполнении технических приемов и тактических задач в процессе игры, а так же стабильности физических способностей игроков на протяжении всего соревновательного периода.

Актуальность работы «Основные критерии подготовки волейболистов на современном этапе развития игры» обусловлена тем, что в ней представлен материал подготовки сборных команд ОГУ по основным показателям подготовки квалифицированного игрока с учетом тенденций игры.

В настоящий период, представленный материал акцентирован на сборных командах (женской и мужской) Оренбургского государственного университета.

В работе представлена: технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка волейболистов на учебно-тренировочных занятиях в условиях материально-технической базы университета. Пособие не содержит акцентированный материал по методике начального обучения и совершенствования технических приемов, так как отбор студентов и формирование сборных команд основан уже на базовой подготовленности обучающихся в университете. Основная работа тренера на этапе обучения в вузе – это комплектование команды с учетом их технических навыков, определение игровых функциональных возможностей, организация тренировочного процесса с четко поставленными задачами для успешного соревновательного периода.

1 История и характерные особенности волейбола

1.1 Историческая справка

Игра волейбол возникла более 125 лет. Из исторических источников известно, что его основателем признан Уильям Морган, который преподавал физическое воспитание в колледже ассоциации молодых христиан в городе Холиоке, штат Массачусетс, США. В феврале 1895 года в спортивном зале он повесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики перебрасывали через нее самодельный мяч. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Хальстеда получила новое название — «волейбол», что означает «летающий мяч» [6, 8].

С этого момента началась история развития волейбола (таблица 1)

Таблица 1 – История развития волейбола

Год	Событие
1895 год	Рождение волейбола
1897 год	В США были опубликованы первые правила волейбола: <ul style="list-style-type: none">- размер площадки 7,6 x 15,1 м (25 x 50 футов);- высота сетки 198 см (6,5 фута);- мяч окружностью 63,5—68,5 см (25-27 дюймов) и массой 340г;- количество игроков на площадке и касаний мяча за один розыгрыш не регламентировалось;- засчитывалось очко только при собственной подаче (при неудачной попытке подачу можно было повторить);- играли до 21 очка в партии.
1915 – 1925г.г.	Были сформированы основные правила, часть из которых дошла до наших дней.
1917 год	Изменения в правилах: <ul style="list-style-type: none">- розыгрыш партии ограничился 15 очками, очко засчитывалось при выигрыше мяча со своей подачи;- высота сетки составила для мужчин - 243 см; для женщин - 224 см для женщин.

Продолжение таблицы 1

1918 год	Изменения в правилах: определено количество игроков на площадке во время игры – шесть, соответственно обозначены шесть игровых зон.
1920 год	Сформированы основные технические приемы: передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, подача, и блок. Вместе с техническими элементами возникает тактика ведения игры.
1922 год	Изменения в правилах: разрешено не более трех касаний мяча при розыгрыше мяча. Проведены первые общенациональные соревнования: в Бруклине состоялся чемпионат колледжей ассоциации молодых христиан (YMCA) с участием 23 мужских команд. Была образована первая в мире в Чехословакии спортивная организация по волейболу.
1925 год	Утверждены: - современные размеры площадки - 9x18; - размеры и вес волейбольного мяча - окружность 65 – 67 см, вес 260 – 280 грамм.
1930 год	Появились тактические приемы: - групповой блок и страховка; - нападающий удар варьировался с обманным ударом.
1936 год	Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин - 224 см, зона подачи была строго ограничена.
1947 год	18 - 20 апреля в Париже состоялся первый конгресс международной федерации волейбола (FIVB) с участием YMCA и представителей 14 стран: Бельгии, Бразилии, Венгрии, Египта, Италии, Нидерландов, Польши, Португалии, Румынии, США, Уругвая, Франции, Чехословакии и Югославии, которые и стали первыми официальными членами FIVB.
1949 год	10 – 18 сентября в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд, с участием 10 национальных сборных команд, где чемпионский титул завоевала команда СССР.

Продолжение таблицы 1

	<p>Конгресс в Марселе, где FIVB:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утвердила официальные международные правила; - разрешены замены игроков и тайм-ауты в партиях; матчи как мужских, так и женских команд стали проводиться в 5 партий. - образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры; - был избран первый президент FIVB – Поль Либо (французский архитектор), впоследствии неоднократно переизбиравшийся на этот пост до 1984 года.
1957 год	На 53-й сессии Международного олимпийского комитета волейбол был объявлен олимпийским видом спорта.
1964 год	Внесены изменение в правила игры — блокирующим игрокам разрешили переносить руки над сеткой на сторону соперника и повторно касаться мяча после блокирования.
1970 год	Введены антенны, для обозначения границ площадки на краях сетки.
1974 год	Появились судейские карточки: <ul style="list-style-type: none"> - желтая карточка (предупреждение игроку за грубое нарушение); - красная карточка (удаление игрока с площадки).
1980 год	Появилась подача в прыжке и почти перестала применяться боковая подача, увеличилась частота нападающих ударов с задней линии. Изменились игровые функции волейболистов (появились игроки первого темпа – блокирующие; второго темпа – доигровщики; диагональные), в связи с этим изменилась тактика игры и появились новые функциональные задачи.
1984 год	Поля Либо сменил на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста (адвокат из Мексики).
1985 год	В Холиоке открыт волейбольный зал славы, в который заносятся имена наиболее выдающихся игроков, тренеров, команд, организаторов, судей.
1988 год	Накануне олимпийских игр в Сеуле состоялся XXI конгресс FIVB, где были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: она стала играть по системе «ралли-пойнт», или «тай-брейк» («розыгрыш - очко»).
1990 год	Изменения в правилах - устанавливался «потолок» в 17 очков для первых четырех партий. Появилась Мировая лига – ежегодное коммерческое соревнование.
1993 год	Появились соревнования у женщин – Гран-при (аналогичное Мировой лиги)
1996 год	Разрешены касание мяча любой частью тела и активная игра ногой.

Продолжение таблицы 1

1997 год	FIVB предложила национальным сборным включать в состав команды игрока «либеро» (игрок принимает участие в игре только на задней линии в защите).
1998 год	В октябре на конгрессе FIVB в Токио было принято — играть по системе «ралли-пойнт» каждую партию: первые четыре до 25 очков, пятую — до 15.
2008 год	В августе 2008 года новым президентом FIVB был избран китаец Вэй Цзичжун.
2009 год	Изменения в правилах: - заявка команды в официальных международных встречах составляет 14 игроков, 2 из которых либеро; - изменено толкование ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника; - уточнено определение блокирования; - внесены процедурные изменения, касающиеся функций судей и порядка проведения замен.
2012 год	21 сентября на XXXIII Конгрессе FIVB в Калифорнии (в Анахайме) был избран новый президент организации Ари Граса (бразилец).
2013 год	На международных соревнованиях активно применяется система видеопросмотра (челлендж).

1.2 История волейбола в ОГУ

Мировая история волейбола началась с именем человека – Уильяма Моргана. В Оренбургском государственном университете (ОГУ) тоже есть своя история становления и развития волейбола и свои имена.

Королева Мария Семеновна – доцент кафедры физического воспитания, заслуженный тренера РСФСР, судья республиканской категории по волейболу, имеет звание «Ветеран ОГУ», нагрудный знак «Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации», почетный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта».

Одна из воспитанниц Марии Семеновны - Надежда Радзевич, олимпийская чемпионка XXII Олимпийских игр по волейболу в 1980 году, капитан сборной

СССР, заслуженный мастер спорта СССР, кавалер ордена Дружбы народов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Королева М.С. со своей воспитанницей Радзевич Надеждой – олимпийской чемпионкой XXII Олимпийских игр по волейболу (слева – Радзевич Н., справа Королева М.С.)

Королева Мария Семеновна работала в ОГУ с 1968 года (тогда это был филиал Куйбышевского политехнического института), трудовой стаж более 40 лет (рисунок 2). На протяжении многих лет она с высоким профессиональным мастерством вела подготовку сборной команды ОГУ к выступлениям на международных, всероссийских, областных и городских соревнованиях.



Рисунок 2 – Королева Мария Семеновна – заслуженный тренер РСФСР

Руководимая ею женская сборная команда университета многократно становилась чемпионами и призерами соревнований высокого всероссийского уровня, лидером областного студенческого фестиваля (рисунок 3).



Рисунок 3 – Женские сборные команды ОГУ под руководством тренера – Королевой М.С.

Большой вклад в развитии мужского волейбола и огромная плодотворная работа на кафедре физического воспитания Оренбургского государственного университета принадлежит Мельникову Владимиру Сергеевичу.

В 1974 году Мельников В.С. начал свою трудовую деятельность в должности преподавателя (рисунок 4).

С 1996 года и на протяжении почти десяти лет возглавлял кафедру, в 2003 году присвоено звание доцента, был награжден от администрации Оренбургской области «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (рисунок 5). Играя более 12 лет в команде мастеров в составе сборной команды ветеранов по волейболу, завоевал титул вице-чемпиона мира в 2000 и 2002 годах, становился бронзовым призером первенства Европы в 2005 году, неоднократный чемпион Оренбургской области по волейболу (рисунок 6). Волейбол в его жизни играл

ключевую роль, и свое мастерство он передавал своим воспитанникам, проводя в спортивном зале со студентами большую часть своего времени (рисунок 7).



Рисунок 4 – Мельников В.С. – молодой специалист на кафедре физического воспитания



Рисунок 5 – Заведующий кафедрой физического воспитания в 1996 – Мельников В.С.



Рисунок 6 – Сборная команда ветеранов по волейболу



Рисунок 7 – Спортивная жизнь в университете

В апреле 2019 года в ОГУ состоялся первый турнир по волейболу, посвященный памяти доцента кафедры физического воспитания Мельникова Владимира Сергеевича. Студенты, преподаватели и ветераны спорта по волейболу приняли участие в памятном мероприятии (рисунок 8).



Рисунок 8 – Первый турнир памяти доцента кафедры физического воспитания Мельникова В.С.

1.3 Характерные особенности и правила волейбола

Волейбол – вид спорта, игра, в которой принимают участие две команды соперников. Количество игроков в команде шесть человек. Техника игры в волейбол включает в себя такие элементы, как: подача, нападающий удар, блок, приём мяча снизу двумя руками и передача мяча сверху двумя руками.

Мышечная работа волейболистов содержит скоростно-силовую, силовую и координационную направленность. Быстрые касания мяча в процессе выполнения технических элементов требуют от игроков целенаправленности движений и точности их выполнения. [15]

1.3.1. Оборудование и инвентарь

Волейбольная игровая площадка имеет фиксированные размеры – 18 х 9, обозначена контурными линиями (ширина которых 5-8 см, которые являются частью игрового поля). Площадка разделена пополам средней линией, на которой устанавливаются столбы для крепления сетки. Сетка имеет длину 9,5 м и ширину 1 м. Сетка устанавливается на высоту для мужчин – 2 м 43 см., для женщин – 2 м 24 см. Площадка обозначена линиями, что определяет границы игровых зон: передняя зона (основная зона атаки); задняя зона (зона защиты); зона подачи; свободная зона; зона замены (рисунок 9).

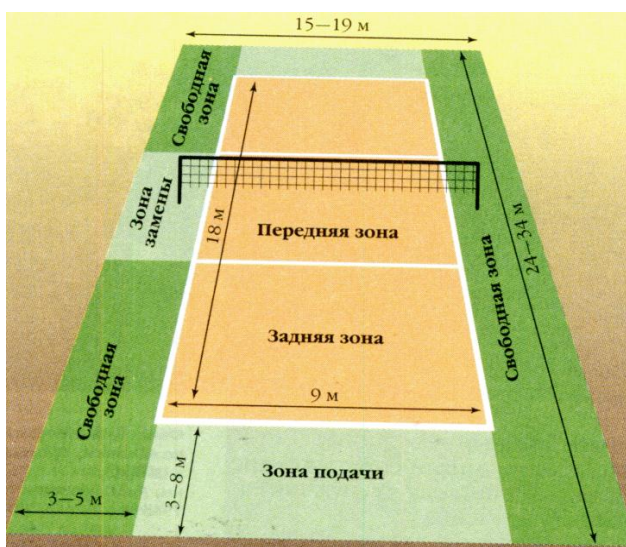


Рисунок 9 – Волейбольная площадка

Существует конкретное обозначение линий на площадке, которые имеют отношение к правилам игры:

1 – лицевая линия, из-за которой вводится мяч в игру, выполняется подача;

2 – боковые линии (правая, левая), за которые не могут выходить игроки в момент подачи;

3 – линия нападения (на расстоянии 3-х метров от сетки), за которую не могут выходить игроки задней линии при выполнении нападающего удара в прыжке;

4 – средняя линия делит площадку и обозначает границу, за которую не должен заходить противник (рисунок 10).

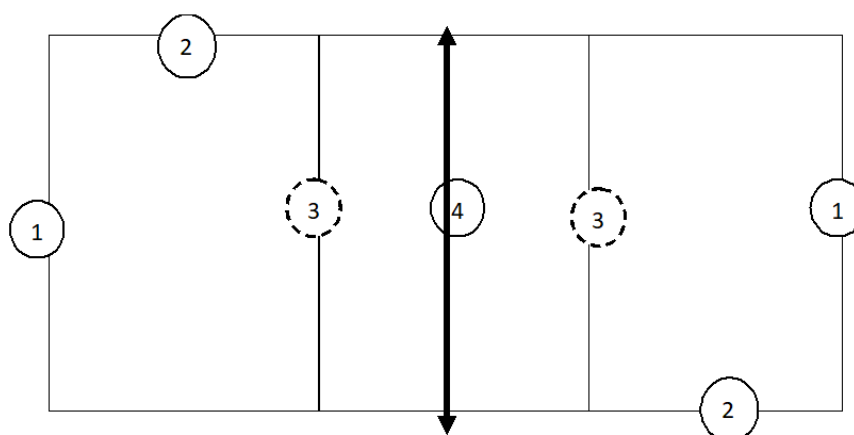


Рисунок 10 – Обозначение линий на площадке

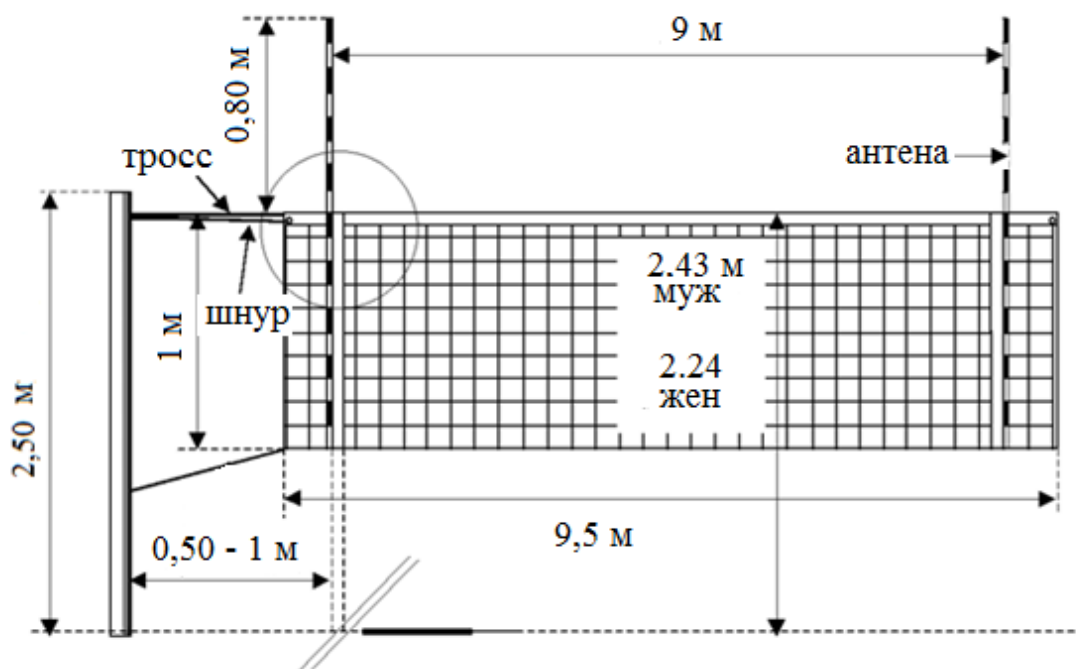


Рисунок 11 – Крепление сетки для игры волейбол

Волейбольная сетка имеет длину – 9500 мм, ширину 1000 мм, размер ячеек на сетке 100x100 мм, нижний и верхний трос сетки из прочного материала. В верхней части сетки натянут трос, с помощью которого сетка крепится к стойкам. На сетке устанавливаются карманы для антенн, обозначающие боковой край площадки (рисунок 11).

Мяч волейбольный имеет параметры: окружность 65 – 67 см, вес 260 – 280 грамм. Состоит из внутренней камеры и покрышки. Материал покрышки разнообразен: натуральная кожа, синтетическая (рисунок 12).



Рисунок 12 – Волейбольные мячи

Двигательные действия в игре волейбол включают большое количество молниеносных стартов, ускорений, прыжков, ударных движений по мячу, где проявляется сила, ловкость, а также скоростная реакция и непрерывное реагирование на изменяющуюся обстановку в процессе игры.

Правила волейбола, техника основных приемов и тактика ведения игровых действий в защите и нападении в процессе развития игры постоянно совершенствовались. Игра приобрела силовой характер и быстрый темп. [11]

В современном волейболе усилились различия в структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов разного амплуа. Тем самым, определились и функциональные задачи игроков на площадке: игрок атаки второго

темпа (доигровщик), игрок атаки второго темпа (диагональный), игрок атаки первого темпа (блокирующий), связующий игрок, либеро (защитник).

Рост нападающего игрока достаточно внушительен (около 2-х метров и более), тем самым, атакующий потенциал высококвалифицированных волейболистов значительно увеличивается в атакующих действиях. Усложняется игра в защите, так как в этих условиях тяжело противостоять мощному нападению. В связи с этим, введен игрок – «либеро» (свободный защитник, играющий только на задней линии), а так же были снижены требования к техническим действиям в защите, разрешено играть любыми частями тела, что привело к эффективности защитных действий. [11, 25]

Игра начинается с подачи по свистку судьи. Максимальная продолжительность – 5 партий (сетов), до 3-х побед. Счёт в партиях – 25 очков, каждый забитый мяч – очко команде и право на подачу. В 5 партии счёт до 15 очков, при счёте 8, происходит смена площадок.

1.3.2 Правила волейбола

Права и обязанности игроков.

Игроки команды должны иметь единую форму, кроме игроков либеро, они отличаются по цвету от других игроков, для выделения их на площадке и облегчения судейства. Игровая форма состоит из майки и шорт, должна быть чистой и опрятной. У каждого игрока на майке индивидуальный номер, который не изменяется до конца соревнований. Номера должны быть отчетливо видны и цвет их должен отличаться от цвета майки. У капитана команды на груди должен быть отличительный знак (нашивка – горизонтальная линия).

Правила на подаче.

До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки. В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки, то подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при

подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

Правила приема мяча.

Принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. Обрабатывать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела.

Правила атакующих действий.

При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трехметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.

Правила блокирования.

Это игровой прием, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесенными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Правила игрока либеро.

Двое из 14 игроков команды могут быть назначены либеро. Игроки этого амплуа не могут участвовать в атаке, в блоке и подавать. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либеро

неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с центральным блокирующим.

Регламент.

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт. Матч продолжается до того, как одна из команд выиграет три партии. В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро).

Нарушения правил.

При подаче:

- игрок заступил ногой на пространство площадки;
- игрок подбросил и поймал мяч;
- по истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников;
- касание антенны мячом;
- совершил подачу до свистка судьи.

При розыгрыше:

- сделано более трёх касаний;
- касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие;
- заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке;
- ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча;
- касание антенны мячом при ударе.

В регламенте:

- нарушение расстановки;
- неспортивное поведение одного из игроков или тренера;
- касание верхнего края сетки.

Жесты судьи.

Судьи назначаются на каждую игру организатором соревнований. В состав судейской бригады входят:

- главный судья, который следит за ходом соревнований и составляет расписание игр;

- первый судья располагается на вышке, руководит игрой и принимает окончательное решение в случае спорных моментов, фиксирует ошибки игроков свистком и жестикуляцией (таблица 2);

- второй судья располагается на противоположной стороне от первого судьи за боковой линией волейбольной площадки и фиксирует: неправильную расстановку игроков, переход средней линии, касание сетки, выход мяча за границы площадки, касание мячом посторонних предметов, дает разрешение на перерыв и замену игроков во время игры;

- секретарь располагается за вторым судьей напротив вышки, ведет протокол, отмечает расстановку игроков на площадке, ведет счет очков, фиксирует очередность подач, отмечает в техническом отчете замены игроков и перерывы, замечания и т.д.;

- судьи на линиях располагаются за пределами площадки, фиксируют приземление мяча с помощью флажка: флаг вверх – мяч за пределами площадки, флаг вниз – мяч в площадке.

Таблица 2 – Судейская жестикуляция

Жест судьи	Описание
	<p>Свистком и движением руки судья разрешает выполнить подачу игроку и указывает направление подачи.</p>
	<p>Движением руки судья указывает право на подачу в сторону команды, выигравшей очко.</p>
	<p>Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально (в форме буквы Т), указывая на команду запросившей перерыв (тайм-аут).</p>
	<p>Судья выполняет круговое движение предплечьями (кистями) вокруг друг друга обозначая замену игрока на площадке.</p>
	<p>Судья указывает на лицевую линию, если подающий игрок заступил на нее в момент выполнения подачи.</p>
	<p>Судья указывает на среднюю линию при переходе игроком на площадку соперника.</p>
	<p>Судья указывает на сетку при касании ее игроком во время розыгрыша мяча.</p>
	<p>Судья показывает вертикально два пальца, что означает двойное касание или ошибку второй передачи.</p>

Продолжение таблицы 2

	<p>Судья показывает вертикально четыре пальца, что означает касание мяча четыре раза игроками одной команды.</p>
	<p>Судья выполняет круговое движение рукой (ладонью вниз) при неправильной расстановке игрока во время подачи или подачи вне очереди.</p>
	<p>Судья показывает движение руками в стороны, что означает ошибки – нет, игра продолжается.</p>
	<p>Судья поднимает вертикально руку вверх. ладонью другой руки касается пальцев поднятой руки. показывая касание мяча игроком.</p>
	<p>Судья выполняет движение предплечьями спереди и сзади поворачивая их вокруг корпуса, что обозначает - смена площадок.</p>
	<p>Судья поднимает руки вверх и показывает восемь пальцев, что означает лимит времени на выполнение подачи.</p>
	<p>Судья показывает вертикально два больших пальца, что означает (одновременная ошибка) спорный мяч, однако в последнее время первый судья принимает решение самостоятельно в пользу одной из команд.</p>
	<p>Судья выполняет движение сверху вниз, что означает бросок, толчок или захват мяча игроком.</p>

Продолжение таблицы 2

	<p>Судья выполняет движение рукой в пол, что означает – мяч в площадке.</p>
	<p>Судья поднимает вертикально предплечья с открытыми ладонями обращенными к себе, что означает – мяч за площадкой (аут).</p>
	<p>Судья показывает желтую карточку игроку, что означает предупреждение за некорректное поведение на площадке.</p>
	<p>Судья показывает красную карточку игроку, что означает замечание за некорректное поведение на площадке.</p>
	<p>Судья одновременно одной рукой показывает красную и желтую карточки игроку, что означает удаление с площадки за некорректное (грубое) поведение.</p>
	<p>Судья отдельно показывает красную и желтую карточки игроку, что означает – дисквалификация игрока.</p>
	<p>Судья складывает руки крест на крест перед грудью. Что означает конец партии или игры</p>

2 Основные критерии подготовки сборных команд по волейболу

Волейбол пользуется большой популярностью среди студенческой молодежи, однако, чтобы попасть в сборную команду и отстаивать честь университета необходимо обладать не только технико-тактической подготовкой, но и иметь прочный запас физических и психологических качеств, что относится к основным критериям (требованиям) подготовки спортсменов.

Повышение индивидуального мастерства игроков и команды в целом зависит от профессионального умения и компетентности тренера, который должен обладать перспективным видением отдельных направлений подготовки и в целом подготовки к соревновательному периоду. Тренер должен контролировать состояние волейбола на современном уровне, в настоящий период и развитие его в будущем, тем самым планировать тренировочный процесс с перспективой на улучшение и стабильный запас прочности во всех его проявлениях. [4]

Современный уровень развития волейбола требует качественного подхода к уровню мобильности, интеллекта, физическим и антропометрическим данным волейболиста. В связи с функциональными задачами игроков различных амплуа существуют определенные критерии, то есть требования к определенной работе на площадке во время проведения игровых действий.

Ежегодно на базе Оренбургского государственного университета происходит отбор студентов в сборную команду, перспективных игроков с базовым уровнем подготовки в волейболе. Для тренера важно создать единую команду где:

- дружеские взаимоотношения между игроками;
- здоровая конкуренция;
- игроки как бы дополняют друг друга;
- повышенная концентрация внимания;
- безупречная дисциплина;
- соблюдается техника безопасности;
- доверительные отношения между игроком и тренером;

- спортсмен осознает важность тренировочного процесса;
- соблюдается режим здорового образа жизни и т.д..

Подготовка волейболистов высокого уровня основана на всех технических элементах игры, однако, современный волейбол конкретизировал действия отдельных игроков, в связи с этим определились технико–тактические задачи на площадке в игровых ситуациях – игра в защите, игра в нападении.

Специализация игроков на площадке существенно определяет их функциональные задачи. В связи с этим рассмотрим игроков разных амплуа и более подробно их основные игровые качества (таблица 3):

- доигровщик;
- блокирующий;
- связующий;
- диагональный;
- либеро.

Таблица 3 – Игровые качества и функциональные задачи игроков различных амплуа

Амплуа игрока	Основные функции
Доигровщик – нападающий второго темпа (два игрока на площадке)	<p><u>Основные функции</u> – обеспечивает игру в защите, прием подачи и нападение с различных передач.</p> <p>Основные зоны в нападении и защите на передней линии – зона 4, 2; на задней линии – зона 6, 5. Организация блока в зоне 4.</p> <p>Основные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая концентрация на протяжении всей игры при розыгрыше каждого мяча; - владение технико-тактическими приемами игры в защите и нападении.
Центральный блокирующий – нападающий первого темпа (два игрока на площадке)	<p><u>Основные функции</u> – обеспечивает игру в защите на передней линии (блокирование), нападение в быстром темпе.</p> <p>Основные зоны в нападении и защите на передней линии – зона 3; организация блок в зонах – 2, 3, 4. На задней линии – обычно заменяют на либеро.</p> <p>Основные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая концентрация на передней линии; - владение технико-тактическими приемами игры в защите на передней линии (блокирование) и в нападении.

Продолжение таблицы 3

Амплуа игрока	Основные функции
Связующий организатор хода игры в нападении	<p><u>Основные функции</u> – ключевое звено в реализации тактического замысла игры в нападении, определяет основной ход атакующих действий на передней и задней линии.</p> <p>Основная игровая зона – 2 (при расстановке на передней линии), выход на вторую передачу в любую зону площадки. Организация блока в зоне 2.</p> <p>Основные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая концентрация на протяжении всей игры; - владение всеми разновидностями передач для организации нападения.
Диагональный - нападающий	<p><u>Основные функции</u> – обеспечивает игру в нападении с различных передач, не участвует в приеме подачи.</p> <p>Основные зоны в нападении и защите на передней линии – зона 2; на задней линии – зона 1. Организация блока в зоне 2.</p> <p>Основные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение технико-тактическими приемами игры в защите и нападении; - сохраняет атакующий потенциал команды.
Либера – игрок защиты	<p><u>Основные функции</u> – обеспечивает игру в защите, прием подачи, страховка своих нападающих и блокирующих.</p> <p>Основные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая концентрация на протяжении всей игры при розыгрыше каждого мяча; - владение в совершенстве технико-тактическими приемами игры в защите.

Основные критерии подготовки волейболистов к соревновательной деятельности представлены в пособии отдельными главами.

3 Техническая подготовка

Техника волейбола – это совокупность приемов и действий игроков, отражающих эффективное решение двигательных задач. [10]

Техника волейболиста включает: перемещение игрока по площадке, стойки при выполнении технического элемента, прием мяча, передача, подача, нападающий удар, блок, что является средством ведения игры в различных игровых ситуациях.

Техническая подготовка волейболистов – это целенаправленный педагогический процесс на совершенное овладение приемами игры. [6]

Правильное овладение основной рациональной техники игры в волейбол, является основной задачей технической подготовки. Базовый уровень обучения проходят все начинающие, он составляет фундаментальную основу для проявления личностных качеств в распределении игроков на площадке с выполнением игровых функций.

Технические приемы игры имеют свою структуру движений, состоящие из элементов, определенных фаз: [22]

- подготовительная фаза включает перемещение и подготовку рук;
- основная фаза - встречное ударное движение;
- заключительная фаза отвечает за переход к другим техническим приемам.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей (технических приемов игроков) в тренировочном процессе, который направлен на эффективное и надежное формирование команды.

Классические технические приемы игры – это передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, блок и подача.

Техническая подготовленность отражает степень освоения приемов игры для достижения высоких результатов и характеризуется следующими критериями:

- 1) **разносторонность** – владение всеми техническими элементами и умение их качественно выполнять;
- 2) **надежность** – стабильное выполнение технического приема в любой сложной игровой ситуации;

3) координированность – ловкость владения техническими приемами в быстро меняющейся обстановке игры, что определяет приспособляемость игрока и умением использовать весь потенциал действий при активном противодействии соперника.

Техническую подготовленность рассматривают как составляющую единого целого процесса игры, в котором владение техническими приемами взаимосвязаны с тактическими задачами, а также с физическими и психологическими особенностями игроков. [9]

По цели организации действий в игре техническая подготовка делится на два раздела (рисунок 13):

- 1) техника нападения;
- 2) техника защиты



Рисунок 13 – Классификация техники волейбола

3.1 Техника нападения

3.1.1 Техника перемещений в нападении

Ходьба – один из видов перемещения. По площадке игроки перемещаются так называемым пригибным шагом. В отличие от обычной ходьбы вперед выносятся не прямая нога, а чуть согнутая и нет ярко выраженной постановки ее на пятку. Шаги мягкие, крадущиеся. При таком перемещении игрок избегает вертикальных колебаний центра тяжести и может быстро занять исходное положение для

выполнения любого приема. Отличительной чертой «игровой» ходьбы является отсутствие движения рук.

Бег волейболиста характеризуется стартовой стремительностью, малыми расстояниями, резкими изменениями направлений и моментальными остановками. Поэтому нельзя, как в легкой атлетике, выделить технику отдельных видов бега – ударного, махового и др. Беговой шаг при нападающем ударе крадущийся. Он помогает рассчитать время подхода к месту толчка и заканчивается выпрыгиванием.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Его надо выполнять так, чтобы центр тяжести не поднимался вверх и способствовал более быстрому перемещению вперед. Обычно скачок сочетается с бегом или ходьбой в различных направлениях, с различной скоростью. Сделав скачок, игрок занимает исходное положение для выполнения технического приема.

Прыжок выполняется при нападающих ударах, подачах и вторых передачах. В волейболе различают два способа прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

При прыжке толчком двумя ногами в исходном положении ноги поставлены параллельно, на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Руки, согнутые в локтях, слегка отведены назад, что позволяет быстро вынести их в положение замаха кратчайшим путем. Оттолкнувшись двумя ногами и сделав взмах руками вперед-вверх, волейболист прыгает. Руки выносятся вверх до уровня головы. Прыжок толчком двумя ногами выполняется с места и с разбега.

При прыжке толчком одной ногой после последнего шага разбега (с места не выполняется) толчковая нога ставится на пятку, руки, согнутые в локтях, слегка отведены назад. Выпрямляя толчковую ногу, игрок делает мах другой ногой, согнутой в коленном суставе, и одновременно делает мах руками вверх.

Волейболист не должен смотреть на поверхность площадки, по которой он перемещается. Во время перемещений ему необходимо следить за мячом, а также за действиями своих партнеров и игроков противника. Это одна из характерных особенностей игровой деятельности волейболиста.

В процессе игры все виды перемещений применяются в различных сочетаниях. Направление и скорость перемещений зависят от конкретной игровой обстановки. [26]

Цель перемещений заключается в том, чтобы правильно выйти к мячу для выполнения технического приема.

3.1.2 Техника передач мяча сверху

Передача двумя руками сверху выполняется из исходного положения (стойки), в котором ноги согнуты в коленях (одна нога немного впереди), нога, разноименная направлению передачи, выставлена вперед, при передаче вправо вперед выставляется левая нога и наоборот, туловище в вертикальном положении. Руки согнуты в локтях, кисти, слегка отведенные назад, находятся перед верхней частью лица, ладони развернуты внутрь

Пальцы расставлены и напряжены. Положение игрока должно быть устойчивым (рисунок 14).

Передача мяча производится встречным движением туловища и рук. Движение начинается одновременным выпрямлением ног, туловища и рук в локтевых суставах, а заканчивается активным разгибанием кистей в лучезапястных суставах. Во время передачи мяч ложится на подушечки первых фаланг большого, указательного и среднего пальцев, на которые приходится вся тяжесть мяча. Безымянный палец и мизинец как бы поддерживают мяч с обеих сторон. Пальцы напоминают «пружинки», которые при соприкосновении с мячом гасят его скорость. Обратным движением пальцев мяч выталкивается вверх.



Рисунок 14 – Стойка игрока для передачи мяча двумя руками сверху

Последовательность движения показана на рисунке 15.



Рисунок 15 – Выполнение верхней передачи мяча

Положение кистей рук у верхней части лица дает возможность выполнять передачи вперед, над собой (рисунок 16) и назад (рисунок 17).



Рисунок 16 – Передача над собой



Рисунок 17 – Передача назад

Передача вперед выполняется в стойке (опорном положении) и в прыжке (в безопорном положении). При выполнении передачи в стойке активную роль играют мышцы ног, туловища и рук. В прыжке передача выполняется более активным

разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах. Причем передача должна выполняться только в конечной фазе подъема или «мертвой» точки прыжка.

Для выполнения точной верхней передачи игрок должен занять на площадке такое место, чтобы траектория полета мяча проходила через верхнюю часть лица.

В процессе игры мяч передается на различные расстояния. В зависимости от расстояния, передачи делятся: на длинные - свыше 5 м; средние - до 5 м; короткие - до 1,5 м. Высота и скорость полета мяча могут быть различны.

Передачи в прыжке с имитацией нападающего удара, названные «откидками», эффективный тактический прием. После прыжка и замаха для нападающего удара рука опускается до уровня головы (присоединяется к другой руке). Таким образом, создается исходное положение для передачи в прыжке.

Передача одной рукой сверху применяется редко. Главным образом для короткой передачи мяча вдоль сетки или над собой, когда первая передача сделана близко к ней. При выполнении передачи одной рукой кисть разворачивается ладонью вперед (рисунок 18).

Мяч ложится на первую и вторую фаланги трех средних пальцев, а большой палец и мизинец поддерживают его с обеих сторон. Кисть над плечом.

При передачах назад локоть выводится выше плечевого сустава; передача осуществляется за счет разгибания руки вверх - назад и прогиба в пояснице.



Рисунок 18 – Техника верхней передачи мяча одной рукой

В передачах вперед активную роль играет разгибание руки в локтевом и сгибание в лучезапястном суставах вперед по направлению передачи. В передаче над собой локоть поднимается выше уровня плечевого сустава, кисть находится над

плечом. Передача производится за счет разгибания руки в локтевом суставе вверх. Кисть остается открытой.

Чаще всего передачи одной рукой выполняются в прыжке активным разгибанием руки в локтевом суставе, причем на короткие расстояния, невысоко.

3.1.3 Техника подач

Подача – технический прием, при помощи которого мяч вводится в игру. Грамотно выполненная подача затрудняет действия команды противника и создает предпосылки для выигрыша очка. По способам выполнения подачи разделяют: нижнюю прямую, нижнюю боковую, верхнюю прямую, верхнюю боковую.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах соревнований: подающий игрок, стоя за пределами площадки на месте подачи, обязан подбросить мяч и ударом одной руки направлять его через сетку на сторону противника.

Техника подач описана для игроков, бьющих по мячу правой рукой.

Нижняя прямая подача названа так потому, что удар по мячу наносится снизу, а игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая – впереди. Туловище слегка наклонено вперед. Мяч лежит на левой ладони руки, согнутой в локтевом суставе, против бьющей руки (рисунок 19).



Рисунок 19 – Нижняя прямая подача

В положение замаха правая рука отводится заранее или в момент подбрасывания мяча. При подбрасывании мяча центр тяжести смещается ближе к правой ноге. Одновременно с выпрямлением правой ноги, правой рукой делается мах вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая рука выполняет удар по мячу, направляя его вперед-вверх и продолжая движение за мячом.

С момента подбрасывания мяча до удара взгляд подающего должен быть направлен на мяч, чтобы выполнить удар точно.

После удара по мячу правая нога делает шаг вперед.

Нижняя боковая подача выполняется снизу, а расположение игрока боком к сетке. Ступни ног ставятся параллельно лицевой линии, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч. Мяч находится на согнутой левой руке перед игроком, на уровне пояса. Правая рука отведена вниз-назад для замаха. Мяч подбрасывается вверх на расстояние вытянутой руки, туловище поворачивается направо и тяжесть тела переносится на правую ногу. Удар по мячу выполняется напряженной кистью снизу-сзади, после чего рука продолжает движение за мячом. Одновременно с продвижением руки вперед тяжесть тела переносится на левую ногу и туловище игрока поворачивается в сторону направления полета мяча, правая нога делает шаг вперед (рисунок 20).

Во время подачи игрок смотрит на мяч.

Разновидностью нижней боковой подачи является подача «свечой», для выполнения которой игрок становится правым боком к сетке, слегка согнутые ноги на ширине плеч. Мяч подбрасывается левой рукой. Удар наносится снизу по левой части мяча ребром ладони (со стороны большого пальца правой руки) с одновременным выпрямлением ног.



Рисунок 20 – Нижняя боковая подача

Верхняя прямая подача выполняется лицом к сетке. Левая нога впереди, мяч лежит на ладони согнутой левой руки. Одновременно с подбрасыванием мяча вверх правая рука делает замах вверх-назад, центр тяжести тела переносится на правую

ногу. Разгибая правую ногу, игрок тянется вверх к мячу и наносит по нему акцентированный удар правой кистью на уровне вытянутой руки, перенося тяжесть тела на левую ногу. После удара делает шаг вперед правой ногой (рисунок 21).



Рисунок 21 – Верхняя прямая подача

Верхняя боковая подача выполняется стоя боком к сетке, удар по мячу наносится выше плечевого пояса. Одновременно с подбрасыванием мяча левой рукой туловище наклоняется в сторону правой руки, опущенной вниз для замаха. За счет сгибания ноги тяжесть тела перемещается на правую ногу. С разгибанием правой ноги и туловища махом правой руки в вертикальной плоскости наносится удар по мячу в высокой точке. В момент ударного движения туловище поворачивается налево вокруг вертикальной оси и при ударе наклоняется вперед (рисунок 22).

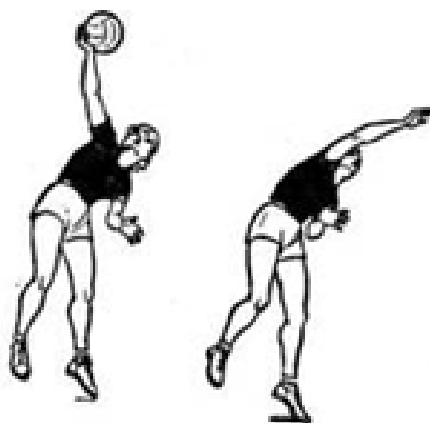


Рисунок 22 – Верхняя боковая подача

Планирующая подача выполняется как верхняя прямая или как верхняя боковая. Особенность выполнения заключается в том, что удар по мячу наносится рукой строго по центру мяча, без всякого сопровождения его. В результате этого мяч не вращается, а планирует, не имея строгой траектории полета, что усложняет прием (рисунок 23).

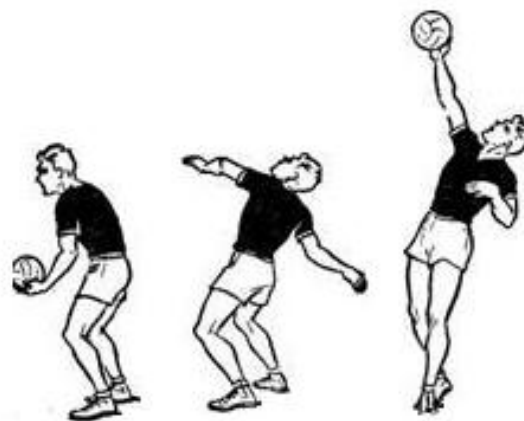


Рисунок 23 – Планирующая подача

В настоящее время игроки используют *подачу в прыжке*. Владение данным техническим приемом требует от игрока хорошей координации, высокие физические данные и психологическую устойчивость, а безукоризненное выполнение, точность, сила и скорость полета мяча дают преимущество перед соперником и в одном техническом действии приносят очко команде.

Некоторые разновидности подач (нижняя, нижняя боковая, верхняя боковая) потеряли свою актуальность, из-за простоты исполнения в тактическом плане, но на начальном этапе обучения все новички начинают обучение с них.

Владение различными способами и разновидностями подач во многом обогащает тактический арсенал игрока. [31]

3.1.4 Техника нападающего удара

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой выше верхнего края сетки на сторону соперника. Затруднение его приема создается скоростью и направлением полета.

Различают два способа выполнения нападающего удара: прямой и боковой.

Нападающий удар состоит из прыжка (с места или с разбега), удара по мячу и приземления. С разбега прыжок выполняется толчком одной или двумя ногами, с места – толчком двумя ногами.

Для выполнения прыжка толчком двумя ногами во время разбега игрок набирает горизонтальную скорость, необходимую для высокого прыжка. Длина разбега, как правило, колеблется от 2,5 до 4 м. Разбег состоит из 2-4 шагов, причем первый небольшой «подкрадывающийся» шаг выполняется в предполагаемую сторону разбега (рисунок 24).

Ширина последнего шага зависит от скорости разбега: чем больше скорость, тем шире последний шаг. Это объясняется тем, что при последнем шаге необходимо преодолеть горизонтальную инерцию туловища в момент толчка вверх для прыжка.

Последний шаг выполняется в виде скачка. Прямая нога выносится вперед и ставится на пятку. Вслед за этим как можно быстрее подставляется другая нога, приблизительно на ширину ступни, туловище несколько сзади точки опоры, руки внизу, отведены назад. Одновременно с перекатом ног с пяток на носки и резким разгибанием ног, туловище рывком вверх выпрямляется, руки энергично делают взмах кратчайшим путем вперед-вверх. Прыжок должен быть направлен вертикально вверх. В воздухе плечи отводятся назад, туловище прогибается в пояснице, бьющая рука как можно быстрее занимает положение замаха на удар, локоть отведен в сторону выше плечевого сустава.



Рисунок 24 – Техника разбега при нападающем ударе

Для выполнения прыжка толчком одной ногой с последним шагом опорная нога сгибается, а толчковая выставляется на пятку вперед. Руки отведены назад. Одновременным энергичным выпрямлением толчковой ноги, движением вверх маховой ноги, согнутой в коленном суставе, и рук вверх выполняется прыжок. Бьющая рука быстро поднимается в положение замаха.

Бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, начинает движение вперед. Локоть несколько опережает кисть. Перед самым ударом предплечье выводится вперед. Кисть акцентированным движением ударяет по мячу. Рука выпрямлена, пальцы плотно сжаты. Удар по мячу наносится несколько впереди игрока, в высшей точке (рисунок 25).

После удара игрок приземляется на согнутые в коленях ноги, что позволяет ему выполнить повторный прыжок или переместиться в любом направлении.

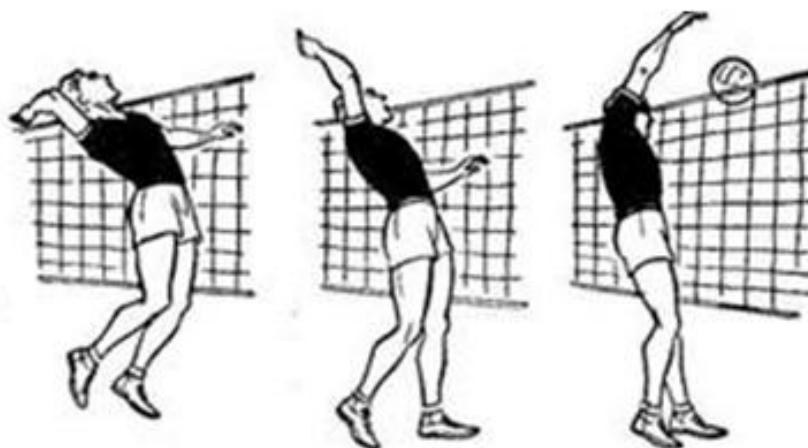


Рисунок 25 – Удар по мячу

Разновидностью прямого нападающего удара являются удары с переводами, при выполнении которых изменяется первоначальное движение бьющей руки и туловища.

Таким образом, переводы могут выполняться с поворотом и без поворота туловища. При ударе без поворота туловища в последней фазе ударного движения рука изменяет первоначальное направление, движение кисти направлено также в сторону движения руки. Туловище остается в вертикальном положении.

При переводе вправо в момент удара рука как бы отталкивается от туловища, которое отклоняется влево (рисунок 26).

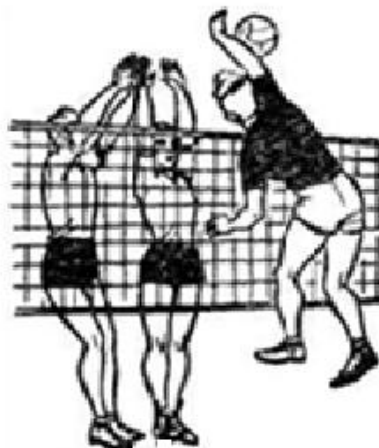


Рисунок 26 – Перевод удара вправо

При переводных ударах с поворотом туловища, мышцы активно участвуют в ударном движении; туловище поворачивается в сторону удара.

Боковой нападающий удар, как правило, применяется, когда мяч находится далеко от сетки. При боковом ударе движения туловища и бьющей руки направлены во фронтальной плоскости. В момент замаха туловище наклоняется в сторону бьющей руки, рука отводится в сторону-вниз. Удар по мячу совершается за счет разгибания туловища и махового движения, которое заканчивается акцентированным ударом кисти по мячу (рисунок 27).



Рисунок 27 – Боковой удар

Изменяя движение руки и кисти, можно выполнять удары с переводом вправо и влево.

3.2 Техника защиты

Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия коллектива, стремящегося победить в состязании, окажутся тщетными, если его игроки будут допускать ошибки в защитных действиях. Технические приемы нападающего в волейболе богаче, чем защитника. Однако приемы защиты значительно эффективнее при правильном и внимательном их выполнении. [28, 1]

Техника защиты подразделяется на две основные группы – стойки и перемещения, техника владения мячом и противодействия.

3.2.1 Стойки и перемещения в защите

Основная стойка защитника: ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтевых суставах, локти направлены к туловищу, предплечье развернуто вверх (супинированно), пальцы расслаблены, туловище наклонено вперед. Для лучшей готовности к перемещениям игрок все время переминается с ноги на ногу, не перенося тяжесть тела на ту или иную ногу.

Низкая стойка защитника: туловище больше наклонено вперед, а ноги шире расставлены в стороны. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса. Как правило, стойка является исходным положением для приема мяча снизу и сверху двумя руками.

Ходьба выполняется несколькими способами.

Ходьба приставным шагом начинается с ноги, в сторону которой выполняется движение, другая нога приставляется (при перемещении вправо движение начинается с правой ноги, левая приставляется). При ходьбе ноги согнуты, в связи с чем исключаются вертикальные колебания центра тяжести и увеличивается скорость перемещения.

Ходьба скрестным шагом также начинается с ноги, в сторону которой происходит перемещение – вправо правой ногой.левой ногой делается шаг в том же направлении, и она ставится несколько дальше правой. Таким образом, получается скрестное положение ног. Левая нога проносится впереди или сзади опорной правой.

Перемещаться следует на согнутых ногах, чтобы избежать подскоков.

Бег характеризуется стремительностью, резкими остановками, многообразием направлений, переходами в прыжок или падение.

Выпады. Часто принимая мяч, падающий недалеко, игрок делает выпад. Выпадом может закончиться и любое перемещение.

При выпаде вперед одна нога быстро выставляется вперед, ступня проносится над самой поверхностью площадки, что способствует понижению центра тяжести. Вторая нога стремительно разгибается и разворачивается носком наружу. При приеме мячей сразу двумя руками туловище наклоняется вперед, при верхней передаче оно принимает вертикальное положение (рисунок 28).

В момент выпада в сторону быстро выставляется нога, одноименная стороне выпада. Другая нога после резкого разгибания соприкасается с поверхностью площадки внутренней стороной ступни. Необходимо стремиться выставить ногу за линию проекции траектории полета мяча (рисунок 29). При приеме низко летящих мячей туловище наклоняется вперед-в сторону.



Рисунок 28 – Выпад вперед



Рисунок 29 – Выпад в сторону

В практике игры чаще всего применяется выпад в сторону - вперед.

Прыжок. В защитных действиях в игре иногда приходится принимать в прыжке мяч, отскочивший от блока, после приема партнером и т. п.

Прыжки выполняются толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Техника выполнения прыжков отличается от описанных в разделе «Техника нападения» только тем, что мяч по отношению к игроку может быть в стороне, впереди или улететь за голову. Прыжок с последующим выполнением технического приема выполняется с места.

3.2.2 Прием мяча

Прием мяча после подачи и нападающих ударов противника можно выполнять различными способами: сверху, снизу двумя руками или одной рукой снизу.

При приеме мяча сверху двумя руками сверху пальцы должны быть напряжены, что повышает сопротивляемость встречному движению мячом. В отличие от верхней передачи руки претерпевают более сильное воздействие и поэтому делают более амортизирующее – более жесткое движение и меньше разгибаются в локтевом суставе. Кисти закреплены и почти не участвуют в передаче (рисунок 30).

В зависимости от условий прием мяча сверху двумя руками выполняется в стойке и в падении.

При приеме с падением сначала выполняется прием (в стадии равновесия), а затем падение, как результат вывода центра тяжести за пределы площади опоры.



Рисунок 30 – Положение кистей при приеме мяча сверху

Прием мяча снизу двумя руками стали использовать в связи с возросшей мощностью нападения, а также применением сильных и планирующих подач. При приеме снизу прямые руки выставлены вперед-вниз, локти максимально приближены друг к другу, предплечья супинированы; кисти вместе, туловище вертикально или слегка наклонено вперед. Движения руками производятся только в плечевых суставах. Мяч принимается на предплечья (рисунок 31).



Рисунок 31 – Прием мяча снизу двумя руками

Для правильного приема следует переместиться так, чтобы мяч находился впереди. При приеме мяча, летящего в стороне, туловище разворачивается в ту же сторону и наклоняется навстречу мячу.

Поворот и наклон туловища позволяют повернуть плоскость предплечий рук навстречу мячу, под углом к поверхности площадки так, чтобы мяч отскочил в обратном направлении.

Прием мяча снизу одной рукой применяется в тех случаях, когда мяч падает или летит далеко от игрока. Этим способом приема пользуются после предварительного перемещения в выпад, в падении. Удар производится кистью с плотно сжатыми пальцами.

При приеме мяча, летящего в стороне, рука должна преградить путь мячу, для чего ладонь разворачивается ему навстречу.

Прием мяча в падении чаще всего осуществляется одной рукой. Прием мяча одной рукой снизу считается не точным и применяется сравнительно редко, но, если мяч летит далеко от игрока и другим способом его принять невозможно, игрок вынужден использовать и этот прием. Прямая рука с напряженно сжатыми пальцами преграждает путь мячу; ударное движение выполняется ладонью, кулаком, предплечьем или плечом.

Существуют несколько видов падений при приеме мяча.

Падение перекатом в сторону на бедро и спину (перекат). Этот вид падения выполняется как вправо, так и влево, в момент нахождения мяча вблизи от пола. Рука прямая. Необходимо, чтобы движение рукой возвращало мяч в площадку. При игре в 1 зоне мяч от боковой линии следует возвращать в игру правой рукой, при игре в 5 зоне – соответственно левой рукой. Это касается и правшей, и левшей. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину (рисунок 32).

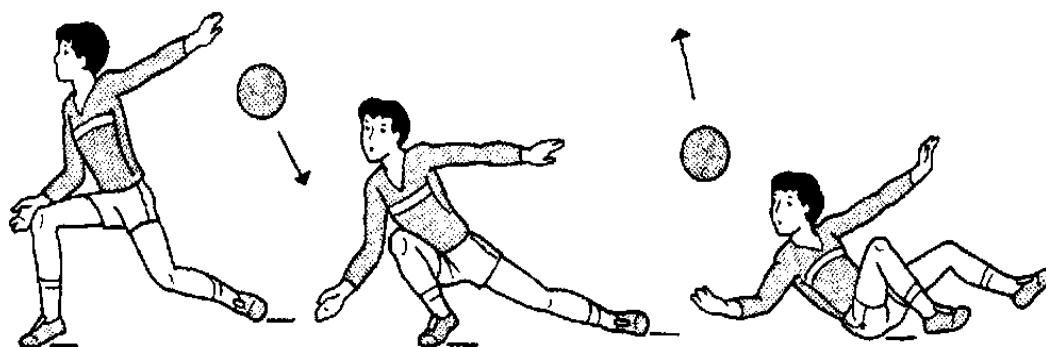


Рисунок 32 – Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину

Падение вперед на грудь (такой вид падения характерен для мужского волейбола, но иногда принимают и девушки). Игрок в падении подбивает мяч, смягчая руками свое приземление и как бы «скользя», при этом ноги необходимо оторвать от пола (рисунок 33).

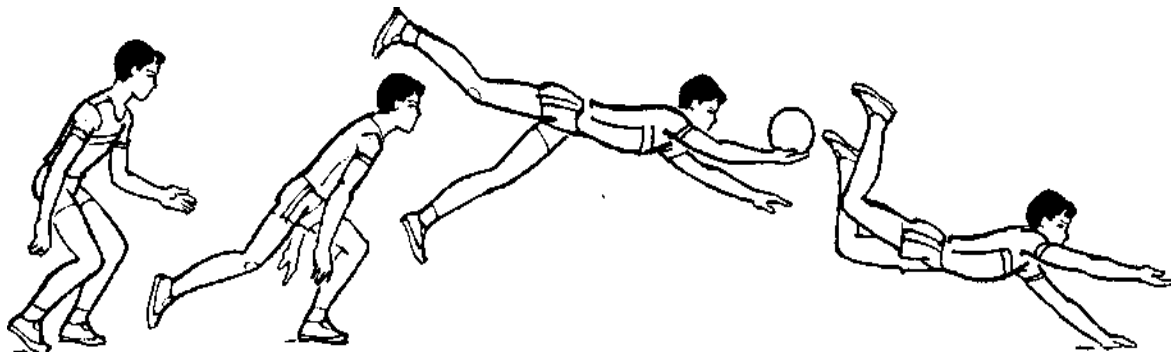


Рисунок 33 – Прием мяча в падении на грудь

Освоение техники приема в падении и совершенствование в ней осуществляется по мере изучения других приемов игры. При изучении техники падения рекомендуется использовать подводящие упражнения с методическими указаниями:

- группировка при выполнении падения на спину;
- падение из низкой стойки;
- прогиб в пояснице при падении на грудь;
- при выполнении падения на спину – голову не откидывать назад;
- при падении на грудь – голову не наклонять вперед;
- падение на грудь осуществлять с амортизирующим сгибанием рук;
- при падении на грудь носки оттянуть;
- при падении в сторону, рука подбивающая мяч прямая.

3.2.3. Техника блокирования

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника над сеткой. Блокирование – один из эффективных защитных приемов.

Этот прием состоит из перемещения, прыжка, выноса и постановки рук над сеткой, приземления.

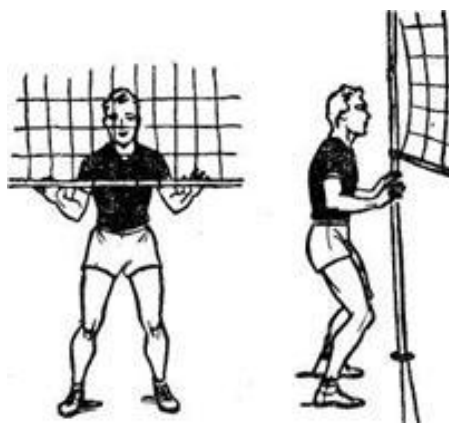


Рисунок 34 – Перемещение блокирующего игрока

Перемещения выполняются различными способами вдоль сетки, взгляд направлен на мяч и игрока противника. Определив место прыжка, блокирующий занимает исходное положение: ноги согнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне пояса (или у груди), туловище слегка наклонено (рисунок 34). Прыжок выполняется резким выпрямлением ног, руки переносятся вверх. Расстояние между ладонями должно быть меньше диаметра мяча, чтобы он не прошел между ними. Предплечья ставятся как можно ближе к сетке, чтобы мяч не залетел между сеткой и руками (рисунок 35). Блокирующий игрок смотрит на нападающего игрока, чтобы определить направление удара. После блокирования игрок должен приземлиться на согнутые ноги и быть готовым к новому техническому приему: блокированию, самостраховке, перемещению, выполнению передач. При постановке блока одним игроком чаще всего применяется подвижное блокирование: после прыжка игрок переносит руки параллельно сетке вправо или влево в зависимости от определенного им направления полета мяча.



Рисунок 35 – Положение рук и туловища при блокировании мяча

Для закрывания определенной зоны площадки ставится неподвижный блок, при котором руками, поднятыми над сеткой, не производят никаких движений в стороны. Неподвижное блокирование обычно используют при блокировании вдвоем или втроем (рисунок 36).



Рисунок 36 – Двойное блокирование

При блокировании нападающих ударов с краев сетки ладони блокирующих разворачиваются так, чтобы отскок мяча пришелся на площадку противника. Игроки должны избегать следующих ошибок:

- большое маховое движение руками перед прыжком;
- опускание рук после блока через стороны;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- пальцы рук при блоке не разведены;
- запаздывание к месту блока и несвоевременность прыжка (неумение анализировать траекторию передачи, и неправильная оценка действий атакующего игрока);
- высота и направление прыжка (неправильное исходное положение, неактивная работа ног);
- блокирование с закрытыми глазами.

3.3 Техническая подготовка с учетом игровых функций

Мастерство волейболиста включает не только владение широким арсеналом технических приемов, но и выполнение в командной игре своей игровой функции. Поэтому, в тренировочном процессе конкретизируется и индивидуализируется специализация технической подготовки игроков различных амплуа: связующий, нападающий (первого и второго темпа), защитник (либеро).

3.3.1 Техническая подготовка связующих игроков

В современном волейболе команды комплектуются по принципу 5+1, что означает: пять нападающих и один связующий, которому отведена главная организаторская роль диспетчера.

Специализация игровой деятельности связующего игрока характеризуется следующими показателями технического приема:

- скоростью перемещения по площадке;
- владением всеми разновидностями передач сверху – высокой, низкой, короткой взвешенной, быстрой, в прыжке, за голову;
- точностью и мягкостью выполнения передачи.

Техническая подготовка связующих игроков направлена на совершенствование навыков передачи мяча двумя руками сверху, так как данный технический прием обладает более точным связывающим компонентом.

Функции связующего игрока не ограничиваются передачами организациями атаки, он также должен владеть техническими приемами защиты и страховки, подачи и блокирования, а так же применять инициативу нападения с первой передачи на передней линии.

3.3.2 Техническая подготовка нападающих игроков

Техническая подготовка нападающих игроков включает совершенствование навыков нападающих ударов с передней, задней линий и блокирования.

Нападающие должны владеть техникой нападающего удара:

- с различных передач;
- из всех зон передней линии;

- с задней линии;
- при противодействии блокирующих с использованием различных способов атакующих действий;
- как сильнейшей рукой (ударной), так и слабейшей;
- использовать отвлекающие действия.

В современном волейболе в атакующих действиях на площадке во время игры принимает больше количество игроков, чем в защите. Игроки первого темпа (блокирующие), диагональный и связующий игрок изолированы от приема подачи, но диагональный активно играет в нападении на передней и задней линиях.

3.4 Средства технической подготовки

Основными средствами технической подготовки волейболистов являются большое количество упражнений с использованием различного инвентаря – волейбольные мячи, набивные (медбол), теннисные; тренажер для обучения нападающего удара; скамейки, скакалки, резиновые эспандеры и т.д.

Все упражнения направлены на развитие игровых способностей волейболистов. Игрок учится согласовать движения, учитывая направление и скорость полета мяча с физическими данными необходимыми для выполнения технических приемов, то есть – силой и быстротой сокращения мышц, прыгучестью и специальной выносливостью.

Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движений.

Способы определяют, как выполняются приемы, каков характер движения при их выполнении. Почти каждый способ имеет разновидности, которые раскрывают отдельные изменения в деталях структуры движения. На выполнение приема оказывают влияние условия, которые уточняют специфику перемещений (на месте или в движении, в опорном или безопорном положении), направление, дистанцию и т. д.

Типичными причинами ошибок в технике игры волейбол являются: недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы); студент неправильно представляет движение в техническом приеме; неверно ощущает мышечные восприятия; нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема; несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приемы их исправления: ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений; создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно.

4 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это сторона спортивной подготовки, направленная на процесс овладения волейболистами специальными упражнениями по тактике, которые выполняются приближенно к игровой обстановке, а также на учебных, контрольных и официальных соревнованиях. Тактика является составной частью подготовки игрока и основывается на техническом мастерстве волейболиста. В свою очередь, техника является средством претворения в жизнь действий тактических замыслов игрока и команды, направленных на достижение положительного соревновательного результата. [10]

Успех в поединке может принести оптимальное решение тактической задачи при условии эффективных действий в защите и нападении каждого игрока команды. Для этого необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в усложненных условиях игровой ситуации. Качество владения игроком техническим приемом, говорит о его мастерстве. Только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия в нападении и защите, т. е. техника служит основой тактического совершенства. [1, 2]

Тактическая подготовка волейболистов – это педагогический процесс, направленный на оптимальное овладение технико-тактическими действиями игроков и их высокую эффективность в игровой практике и соревновательной деятельности.

Период обучения тактике условно можно разделить на четыре этапа:

1) развитие специальных качеств, необходимых для реализации тактических качеств, и тактических действий в игре - быстроты сложных реакций, отдельных движений и действий, ориентировки, быстроты перемещений, наблюдательности, переключения с одних действий на другие;

2) формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу на точность);

3) обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике;

4) изучение групповых тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

По цели организации действий в игре тактическая подготовка делится на два раздела (рисунок 37):

- 1) тактика нападения;
- 2) тактика защиты.



Рисунок 37 – Классификация тактических действий в волейболе

В период обучения и на этапах совершенствования, разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований по мере постепенного количественного накопления знаний, технических умений и тактического опыта. Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей и психологических качеств, связанных с восприятием специфической информации, ее хранением, переработкой и принятием верного решения.

Эффективность применения технико-тактических действий в постоянно быстро меняющейся обстановке зависит от своевременного, грамотного предварительного действия – это выбор места или контрприем.

Тактические способы ведения игры – это согласованные действия игроков команды при выполнении комбинаций с использованием нескольких человек или всей команды, определяющей систему игры в целом. [1]

Система игры отражает расстановку игроков на площадке и распределением функциональных обязанностей между ними. Прием подачи выполняют игроки: либеро (свободный защитник) и доигровщики первой и второй линии (нападающие второго темпа). Атаку вторым темпом проводят диагональный и доигровщик, как с первой так и со второй линии. За постановку блока несут ответственность центральный блокирующий и крайние игроки у сетки, в том числе и связующий игрок; атаку первым темпом – центральный блокирующий; защитные функции, в принципе, выполняет вся команда, но особая функция отведена игроку либеро; за организацию атаки – связующий игрок.

4.1 Тактика нападения

Тактическая подготовка зависит от технического мастерства игроков, физической подготовленности и психических качеств. Принято разделять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении (таблица 4).

Индивидуальные тактические действия составляют основу тактического мастерства волейболиста и предполагают:

- действия игрока без мяча: перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, при подаче, предугадывание действий соперника, двигательная активность;

- действия игрока с мячом: выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов.

Групповые тактические приемы в нападении – это разыгрывание различных комбинаций, где атаку производит один игрок, а остальные выполняют отвлекающее действие. Командные тактические действия в нападении – это расстановка игроков при организации атаки.

Главная цель тактической подготовки – овладеть в совершенстве техническими приемами с правильной тактической реализацией в различных

игровых ситуациях. Подробно остановимся на тактике подач, передач, нападающих ударов и их проявлении в индивидуальных, групповых и командных действиях.

Таблица 4 – Тактика нападения

Тактика нападения		
Индивидуальная	Групповая	Командная
<ul style="list-style-type: none"> - чередование нападающих ударов на силу и точность и обманных ударов; - чередование передачи и ударов с первой передачи; - нападающий удар через слабого блокирующего, по блоку, выше блока; - выбор места и способа второй передачи в зависимости от приема мяча и расположения атакующих игроков и ситуации; - применение отвлекающих действий; - затруднение приема подачи соперником. 	<ul style="list-style-type: none"> - комбинации с перемещением игроков в зонах; - комбинации с участием в нападении игроков задней линии; - взаимодействие игроков зон 2, 3, 4 (передней линии) в момент организации атаки и отвлекающих действий; - взаимодействие игроков зон 1, 6, 5 (задней линии) в момент организации атаки со второй линии и отвлекающих действий игроков передней линии; - взаимодействие игроков внутри линии и между линиями; - нападение с первой передачи и откидки; - тактические комбинации с применением низких передач и различных перемещений игроков. 	<ul style="list-style-type: none"> - чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры («углом вперед»; «углом назад»).

4.1.1 Тактика подач

Подача – технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру. Варианты подач при их тактической реализации определяются параметрами: высотой полета мяча (высокая, обычная), особенностями полёта (с вращением, без вращения), скоростью и силой. Общая тактическая задача при выполнении подачи – выиграть очко или затруднить действия соперника.

Рассмотрим несколько вариантов решения тактической задачи на подаче:

- подачи точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное) место на стороне соперника; на игрока, слабо владеющего приёмом мяча; между двумя игроками; на игрока, выходящего с задней линии на переднюю для выполнения второй передачи; на игрока, вышедшего на замену;

- подачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым - время на подготовку и выполнение приёма мяча на стороне соперника;

- подачи планирующие, имеющие целью искажение привычного восприятия оценки траектории полёта мяча и тем самым уменьшение на подготовку и выполнения приёма мяч;

- подачи силовые.

Подача является важным элементом игры нападающего комплекса и требует наивысшей концентрации внимания. С учетом индивидуальных технических способностей и их надежности, игрок должен следовать правилам реализации тактического действия:

- выбор места подачи;

- выбор способа подачи;

- выбор цели для осуществления подачи, ориентируясь в игровой расстановке противника.

Надежность подач следует обеспечить: в начале партии, после перерывов, после замены, после предшествующих ошибок своей команды. Преимущества дает владение несколькими видами подач, где смена способа подачи может повысить эффективность.

Игроки передней линии могут усложнить прием мяча сопернику, организовав

«заслон» принимающему игроку, тем самым проявляя тактику командных или групповых действий.

Примерные упражнения для совершенствования техники и тактики подач.

1) Подачи в зону нападения.

Подачи рекомендуется направлять в зону 2 и 4 до линии нападения, так как при обычной расстановке игроки передней линии располагаются за линией нападения, и мяч, посланный в эту зону, очень трудно принять. Если же нападающий противника умышленно не участвует в приеме, уходит ближе к сетке, то следует выполнять подачу на него. Если игрок передней линии заранее становится в зону нападения для выполнения второй передачи надо подавать также на путь его выхода в зону нападения с целью заставить игрока принять мяч.

2) Подачи к лицевой линии.

Трудность таких подач заключается в том, что увеличивается расстояние между принимающим игроком и игроком, выполняющим вторую передачу, находящимся в зоне нападения. Это, несомненно, отражается на точности приема мяча.

3) Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии.

Такая тактика чередования подач нарушает обычное расположение игроков на приеме, не позволяет сосредоточиться принимающему игроку непосредственно на приеме. Большая эффективность достигается при неожиданной смене направления подач в зону нападения или к лицевой линии.

4) Совершенствование нацеленных подач на определенного игрока имеет следующую тактическую направленность:

- подачи на игрока, слабо владеющим приемом;
- подачи на сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении;
- подачи на игрока, заранее готового к выполнению второй передачи;
- подачи на игрока задней линии, выходящего для выполнения второй передачи;
- подачи на игрока, вошедшего в игру при замене.

5) Подачи между игроками.

При этих подачах трудно определить, кто из игроков должен принимать мяч. Наибольший эффект достигают подачи, направленные между игроками зон 5 и 6, 6 и 1.

6) Совершенствование нацеленных подач в определенные части зон площадки, наиболее сложные для приема.

Подачи в зону 5 вдоль боковой линии. Наиболее уязвимой частью этой зоны является площадь, ограниченная примерно 1 м от боковой линии и 1,5 м от лицевой.

Подачи в зону 1 в угол площадки, ближе к боковой линии.

7) Серия подач через каждые 5 секунд на точность.

8) Серия подач на точность после выполнения других технических действий (имитации блокирования в зонах 2 и 3, приема мяча с падением).

9) Подача на точность, перемещение в зону 5 и приём мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 - приём мяча в защите от игрока зоны 2.

10) Подачи после выполнения физических упражнений (отжиманий от пола, серийных прыжков, приседаний и т.д.).

11) Чередование силовых, нацеленных и планирующих подач.

4.1.2 Тактика вторых передач

Тактика вторых передач относится к связующему игроку команды. Вторые передачи должны соответствовать (по направлению, длине, высоте, скорости) индивидуальным игровым функциональным особенностям нападающих игроков и является важным средством подготовки атаки. В практике волейбола в основном применяются передачи вперёд, за голову, передачи боком к сетке, в прыжке.

Выполняя вторую передачу для нападающего удара, связующий игрок должен:

- оценить качество приема;
- видеть расположение на площадке соперника на передней линии - блокирующих и защитников на задней линии;
- видеть партнеров своей команды, их готовность к проведению атаки в наиболее выгодной позиции;

- учитывать атакующий потенциал, результативность нападающего игрока в данной игре;
- быть активным на протяжении всей игры;
- из трудных положений передачу осуществлять без риска;
- владеть скоростью перемещения по площадке к летящему мячу;
- мгновенно и правильно оценивать игровую ситуацию;
- быстро принимать решения в ответных действиях;
- уметь скрывать преднамеренность действий;
- сохранять устойчивое внимание на протяжении всего матча;
- способствовать положительному эмоциональному взаимодействию с партнерами команды.

Примерные упражнения для совершенствования техники и тактики вторых передач.

1. Передачи в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.
2. То же, но с приема подачи партнером.
3. То же, но передача в мишень из глубины площадки.
4. То же, но после перемещения связующего игрока к месту встречи с мячом (приём мяча неточный).
5. Передачи в мишени на стене с расстояния 3-5 м от стены. Три мишени диаметром 50 см расположены вертикально друг над другом: 1-ая на высоте 5 м, 2-ая на высоте 4 м, 3-я на высоте 3 м от пола.
6. Нападающий удар с одной стороны в зону 1 – прием мяча связующим игроком. Игрок из зоны 6 бросает мяч в зону выхода – передача мяча для нападающего удара в зону 4. Действия игроков на другой стороне такие же (рисунок 38). Вариант: связующий игрок блокирует атаку и выполняет передачу из глубины площадки.

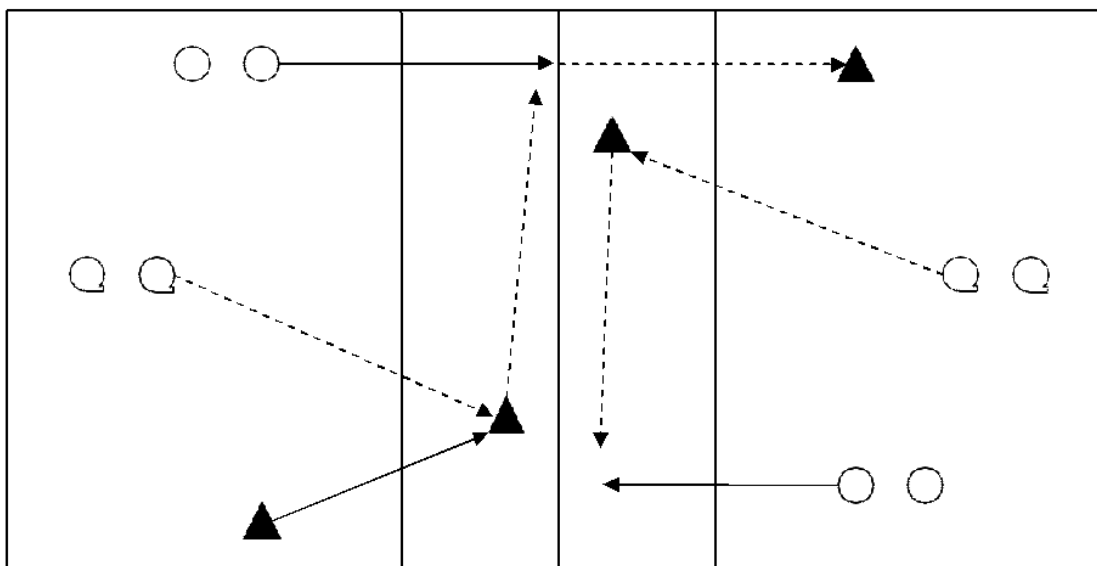


Рисунок 38 – Передача мяча для нападающего удара в зону 4

7. Игрок зоны 6 направляет мяч связующему игроку, который чередует передачи для атаки в зоны 4 и 2. Игроки этих зон тихим ударом направляют мяч через сетку в зоны 1 и 5. Игроки этих зон возвращают мяч на противоположную сторону в зону 6. Все игроки меняются местами (рисунок 39).

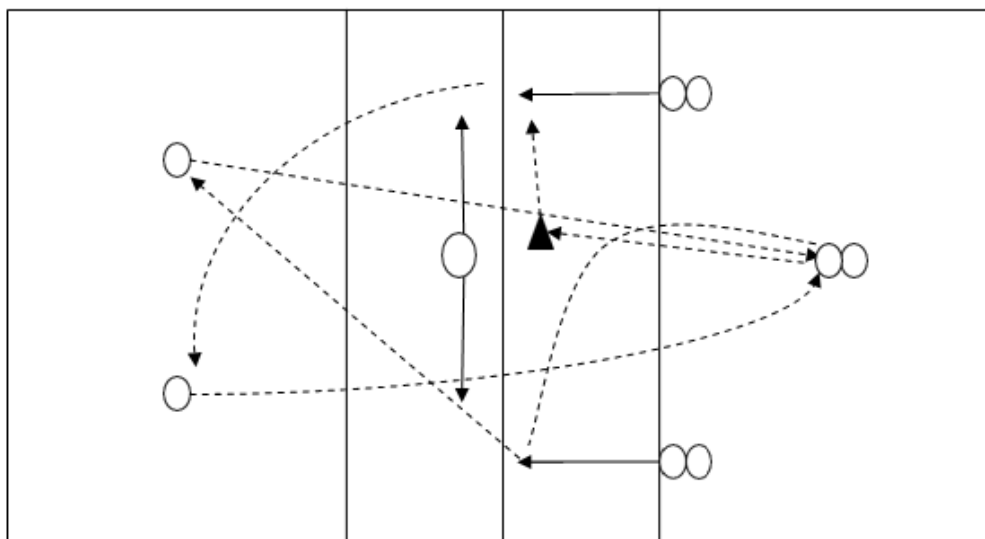


Рисунок 39 – Чередование передач мяча для нападающего удара в зоны 4, 2

8. Тренер посылает мяч через сетку игроку зоны 4 (2), который принимает мяч в зону выхода связующего игрока. Связующий игрок выполняет передачу в зону 4 (2) для атаки. После атаки повторение задания (рисунок 40).

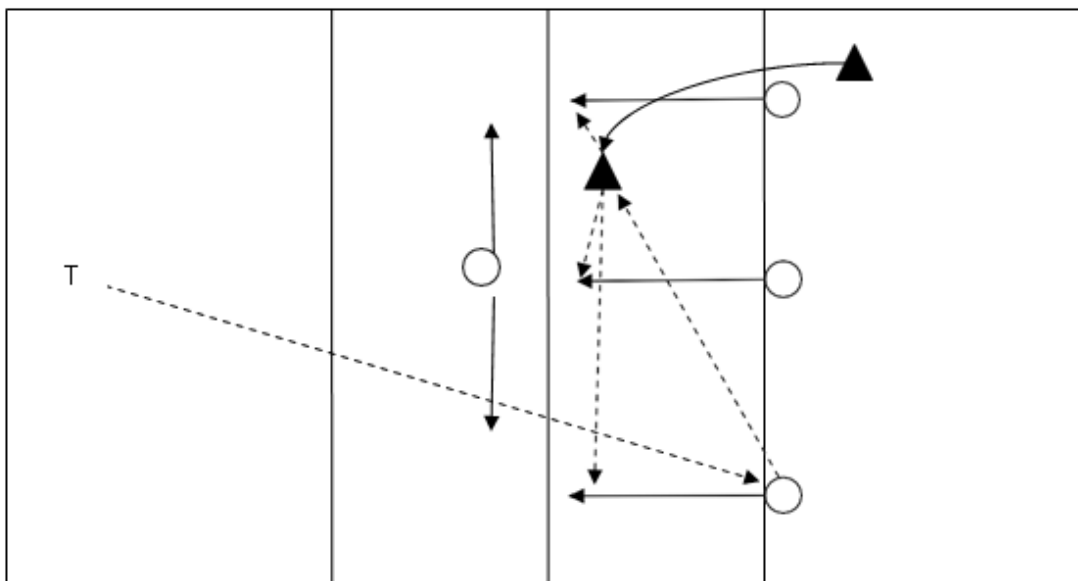


Рисунок 40 – Связующий выполняет передачу в зону 4 (2) для атаки

9. Нападающий удар из зоны 4. Связующий на противоположной стороне ставит блок, после приземления связующий выходит на передачу с приема мяча в защите в 3 метр от сетки на линию нападения. Передача на удар в 4 зону, связующий на противоположной стороне ставит блок и т.д. (рисунок 41).

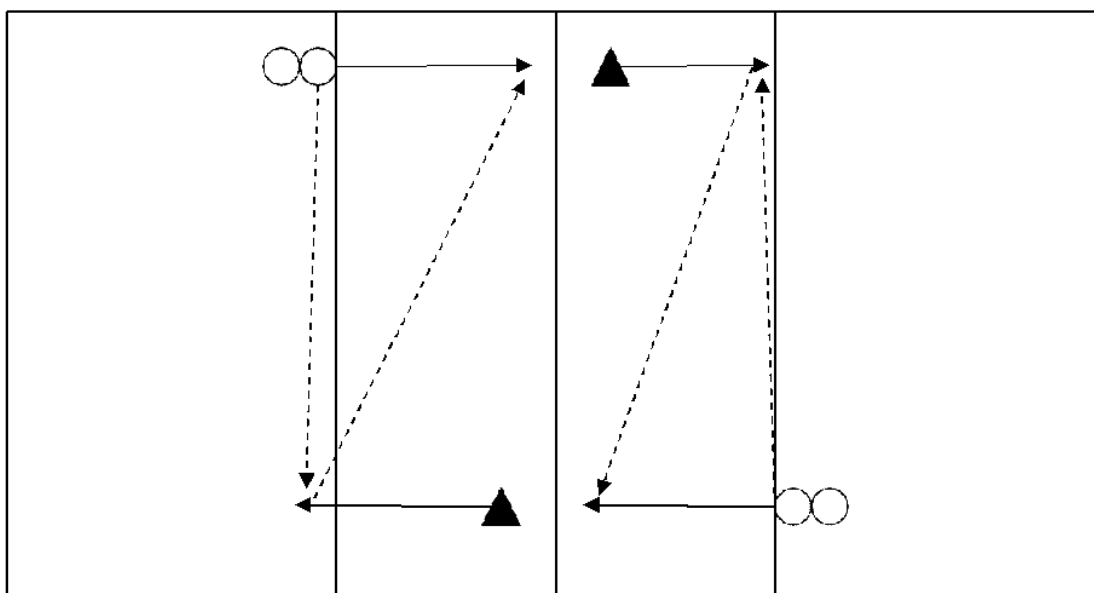


Рисунок 41 – Связующий выполняет передачу в зону 4 (2) для атаки

10. Нападающий удар с собственного набрасывания. На противоположной

стороне прием мяча на связующего игрока, который выполняет передачу игроку зоны 6 для атаки. Нападающий игрок с другой стороны ставит блок (рисунок 42).

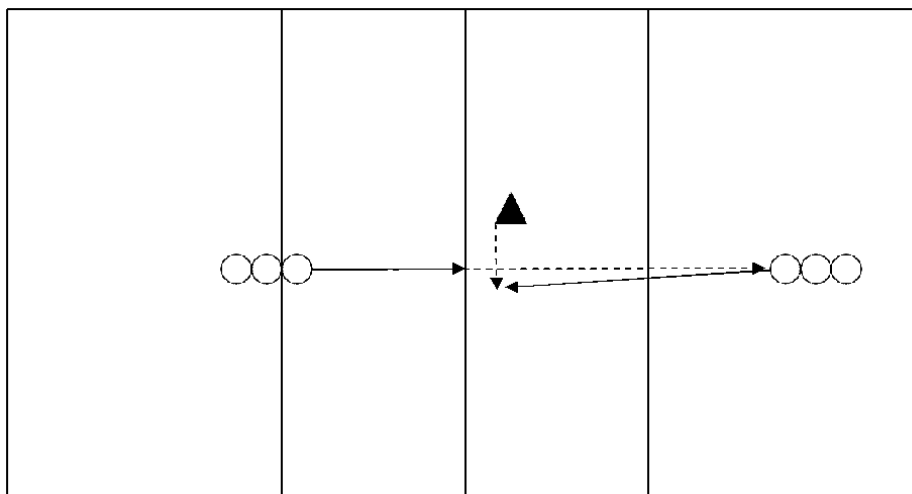


Рисунок 42 – Связующий игрок выполняет передачу игроку зоны 6 для атаки

11. Прием подач на связующего игрока между зонами 2 и 3 - розыгрыш комбинаций, после чего тренер набрасывает 2-3 мяча на линию нападения, где связующий игрок выполняет передачи на атаку (доигрывает наброшенные мячи) каждый раз возвращаясь на исходное положение для выхода из зоны 1.

В тактическую подготовку связующего игрока входят действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приёма подачи и в доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими игроками или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара. Связующий должен хорошо знать манеру игры нападающих игроков с различных передач, их физические возможности и психическое состояние, должен хорошо ориентироваться в любых игровых ситуациях.

4.1.3 Тактика атакующих действий

Тактика нападающих действий отражает атакующий потенциал команды в целом и имеет несколько направлений:

- тактика нападения со вторых передач и полностью зависит от связующего игрока (направление передачи, высота, скорость, линия атаки);
- тактика нападения с первых передач и «откидок» является внезапным,

результативным и выгодным действием в атаке;

- смешанная тактика, которая выполняется с первых и вторых передач.

Общей тактической задачей в атакующих действиях команды является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника.

По направлению полета мяча нападающие удары подразделяются на удары по ходу (направление разбега игрока не совпадает с направлением полёта мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полёта мяча совпадает с направлением разбега). По скорости полета мяча после удара их делят на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м /с) и скоростные (более 16 м/с – такой удар называют силовым). Выполнение таких нападающих ударов относят к частным задачам.

В игре (особенно команд старших и высших разрядов) точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого эффекта, так как, соперник организует у сетки надёжную защиту - блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

- удары мимо блока - прямой скоростной нападающий удар с поворотом туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;

- удар выше блока - прямой нападающий удар ускоренный по ходу;

- обман выше блока - прямой медленный нападающий удар по ходу;

- обман мимо блока - прямой медленный нападающий удар с переводом руки;

- удары по блоку с отскоком в аут - прямой скоростной нападающий удар по ходу.

Игроки передней линии, не получившие возможность атаковать, своими имитационными действиями на сетке, отвлекают постановку блока соперником, как бы нарушая их тактику защиты.

Нападающим ударом заканчивается большинство тактических комбинаций. Поэтому индивидуальное мастерство в выполнении нападающего удара имеет особое значение. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты

передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее рациональный для конкретной обстановки способ удара. Игрок, выполняющий технический прием в нападении, должен:

- оценить качество второй передачи и выбрать способ нападающего удара;
- следить за перемещением блокирующих и защитников соперника;
- с «неудобных» передач не проиграть мяч;
- владеть ударами с переводом влево, вправо, обманными ударами, ударами от

блока и т.д.

Овладение тактикой нападающих ударов проходит в три этапа:

- а) обучение и совершенствование нападающих ударов без сопротивления;
- б) совершенствование тактики нападающих ударов с пассивным сопротивлением блокирующих;
- в) совершенствование тактики нападающих ударов с активным сопротивлением блокирующих.

При выполнении упражнений тактическая задача может быть поставлена заранее или непосредственно в момент выполнения нападающего удара. Например, в момент, когда игрок уже находится в прыжке, тренер указывает зону, в которую должен быть выполнен нападающий удар. Также может указываться способ или разновидность удара (прямой, боковой, по ходу, с переводом, обманные действия).

Примерные упражнения (индивидуальные, групповые, командные) для совершенствования техники и тактики нападения.

1) *Выполнение нападающих ударов строго по заданию в определённую зону.*

Игроки выполняют несколько серий нападающих ударов (не менее 10) с собственного набрасывания из зон 4, 3, 2.

Серии ударов выполняются из зоны 2 в зоны 1, 2, 5. Затем в зоны 5, 4, 1 (то же из зоны 4).

Далее удары выполняются из зоны 3 в направлении зон 1, 5, 4, 2.

Это же упражнение можно выполнять с различных по высоте, скорости и направлению передач партнёра.

Выполняя эти упражнения, игрок приобретает навык выполнения удара в строго определённые зоны с любых передач.

2 Нападающие удары по цели.

На площадке выкладываются круги (диаметром 0,5 -1 м) разного цвета (красный, синий, зелёный и т.д.). Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного ему цвета. Задание может изменяться. Например, меняется расположение кругов на площадке, игрок получает задание направлять удары поочерёдно в круги двух разных цветов.

Методически это упражнение можно усложнять следующим образом:

а) игрок заранее не знает, в круг какого цвета он должен выполнить удар, а получает это задание только в момент прыжка;

б) игрок имеет задание направлять удары в круг определённого цвета, но иногда в момент прыжка он получает сигнал выполнить удар в круг другого цвета.

1 Выполнение ударов с внезапным изменением их направления в зависимости от действий игроков на стороне противника.

Игроки выполняют удары из зоны 4, 2, 3. На задней линии противоположной стороны площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий должен направить удар в противоположную сторону от перемещающегося игрока.

То же, но на задней линии в зонах 1, 6 и 5 располагаются три игрока, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами. Каждый нападающий имеет задание направлять удар в определённого игрока. После 10 - 15 ударов в одного игрока нападающий получает задание направлять мяч в другого защитника, принимающего удар.

Таким образом, у нападающих воспитывается способность оценивать игровую ситуацию на стороне противника.

Эту ситуацию нападающий должен оценивать в следующие моменты:

а) перед тем, как направить мяч передающему игроку, нападающий должен смотреть на сторону противника;

б) в момент разбега, определив направление передачи на удар, он должен ещё

раз взглянуть на площадку противника;

в) непосредственно перед нанесением удара по мячу он так же должен видеть действия защитников.

Всё это способствует развитию тактического мышления нападающего в обстановке, приближенной к игровой.

2 Чередование различных по силе ударов в сочетании их с точностью.

Игроки чередуют сильные и тихие удары из зоны 2 (4, 3) в зону 1.

То же, но игроки из зоны 2 (4, 3) выполняют удар в зону 1 только на силу, а получив определённый сигнал в момент разбега или прыжка, направляют мяч тихим ударом в зону 5.

Сигнал нападающему для выполнения тихого удара в зону 5 может быть различным:

а) звуковой сигнал тренера, который называет зону «пять»;

б) в зоне 5 находится защитник, который в момент прыжка или замаха на удар не остаётся в зоне 5, а уходит вперёд на страховку, что служит сигналом для нападающего. При этом варианте выполнения упражнения у нападающих развивается умение направлять мяч в ту зону, из которой вышел защитник.

3 Сочетание нападающих ударов с обманами.

Игрок выполняет нападающие действия с собственного набрасывания - удары, чередуя их с обманами.

4 То же упражнение, но с обозначением блока.

Игроки располагаются в парах следующим образом: один с мячом на линии нападения, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается и в зависимости от действий блокирующего игрока выполняет удар или обман. Если второй игрок обозначает блок, то нападающий выполняет удар. Этим у нападающих развивается способность оценивать действия блокирующих и в зависимости от них принимать то или иное решение.

5 Нападающий удар против зонного блока.

Игроки выполняют удар из зоны 4. На противоположной стороне площадки игроки зон 2 и 3 ставят зонный блок, закрывая зону 6. Нападающий должен

выполнить удар в зону 1 или 4. В этом упражнении тактические действия нападающего определяются тем, что обуславливается зона, закрытая блоком, и зоны, куда он должен направить удар. Это же упражнение может выполняться при ударе из зон 2 и 3 при блоке, закрывающем разные, заранее определённые зоны.

6 То же, но нападающий не знает, какая зона будет закрыта блоком. Нападающий получит задание провести удар мимо блока в любую зону.

Таким образом, у нападающего вырабатывается умение быстро оценивать действия блокирующих игроков и выполнять удары мимо блока.

7 Нападающий удар против группового блока в зависимости от действий защитника.

Игроки выполняют удар из зоны 3 со второй передачи партнера против тройного блока. На задней линии в зоне 6 противоположной стороне площадки находится защитник. Если он пошел вперед на страховку, то нападающий выполняет вытянутой рукой кистевой удар поверх блока в зону 6 к лицевой линии. Если же защитник остался на месте, то нападающий выполняет такой же удар в зоны 4 или 2. Тактически правильные действия нападающего зависят не только от действий блокирующих, но и от действий защитника.

Групповые тактические действия - представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой. Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями. [28]

Всего установлено несколько типов моделей групповых тактических построений в нападении, при этом один нападающий игрок атакует в первую очередь с низкой скоростной (ускоренной) передачи, другой – во вторую очередь с высокой (средней передачи) .

Волна: выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием параллельных путей перемещения. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по фронту с использованием всей длины сетки или по разнице времени атаки двух игроков (первой и второй очереди) (рисунок 43).

Крест: выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием пересечения пути перемещения этих игроков. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди. Возможные варианты: крест игроками зоны 3 и 4, крест игроками зоны 3 и 2 (когда связующий игрок находится на задней линии) (рисунок 44).

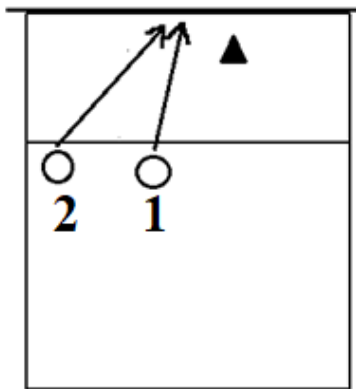


Рисунок 43 – Комбинация в атаке «волна»

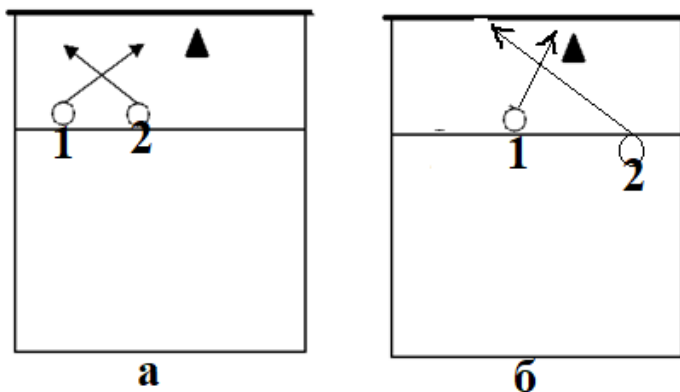


Рисунок 44 – Комбинация «крест»: а) игроками зоны 3 и 4, б) игроками зоны 3 и 2

Эшелон: выход к сетке атакующих игроков характерен определённой последовательностью и их расположением. Игрок первой очереди атаки выходит непосредственно к сетке и демонстрирует выполнение нападающего удара. Игрок второй очереди атаки выходит на место, несколько отдалённое от сетки, «за спину» игрока первой очереди, откуда и производит атаку. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице во времени атаки игроков первой и второй очереди (рисунок 45).

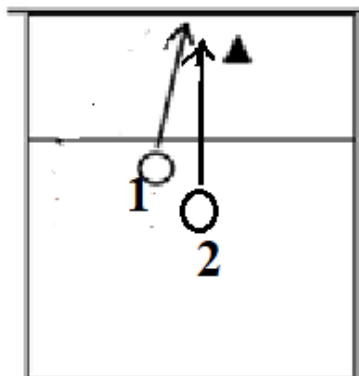


Рисунок 45 – Комбинация «эшелон»

В настоящее время в игре чаще используют «пайп», так же как и «эшелон», но в атаке принимает игрок зоны 6 (чаще всего «доигровщик» задней линии) (рисунок 46).

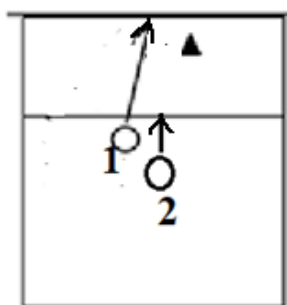


Рисунок 46 – Комбинация «пайп»

Возврат: выход к сетке игроков первой очереди атаки производится по обычной схеме. Игрок второй очереди атаки демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но в заключительной части возвращается в свою зону атаки и в ней выполняет нападающий удар. Комбинация построена на стремлении «увести» блокирующего обманным перемещением из зоны возможной атаки.

В современном волейболе произошли значительные изменения тактических приемов нападения, упростилась игра в организации комбинационных атак. Сложности в приеме силовых подач в прыжке, которые можно рассматривать, как

сам нападающий удар привели к просто подъему мяча на розыгрыш и потеряли точность доводки для вариативности моделей в нападении. Однако, в сборных командах университета использование тактики комбинационной игры вполне уместно, так как игроки такого уровня не все в совершенстве владеют техникой сложных силовых подач. Многие специалисты волейбола считают недопустимым потерю многолетних наработок в тактике нападения с использованием различных моделей атаки.

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них параллельно совершенствуется тактика и нападения и защиты. В волейболе, в любой ситуации переход от защиты к нападению и от нападения к защите происходит очень быстро. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наряду с налаживанием взаимодействий в нападении и защите в них совершенствуется умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым ситуациям. Целый ряд комбинированных упражнений можно выполнять в поточном порядке, без остановок, что резко повышает их интенсивность и эффективность.

Варианты начальной расстановки и дальнейшее развитие атаки определяются следующими показателями:

- из какой зоны выполняется передача на удар;
- сколько нападающих игроков участвует в атаке.

Система игры в нападении через связующего передней линии игрока наиболее простая и надёжная (рисунок 47). Атакующая мощь при этой системе снижена из-за наличия в линии нападения двух игроков, и количество комбинаций, естественно, ограничено. Для усиления атаки используются игроки задней линии, если они могут результативно атаковать со второй линии. Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах 2 и 3. Эта система игры в нападении требует от нападающих игроков высокой степени владения техникой нападающего удара, так как правило, завершению атаки противостоит групповой блок. Кроме того, высокий уровень

индивидуального тактического мастерства позволяет эффективно бороться с блоком соперника.

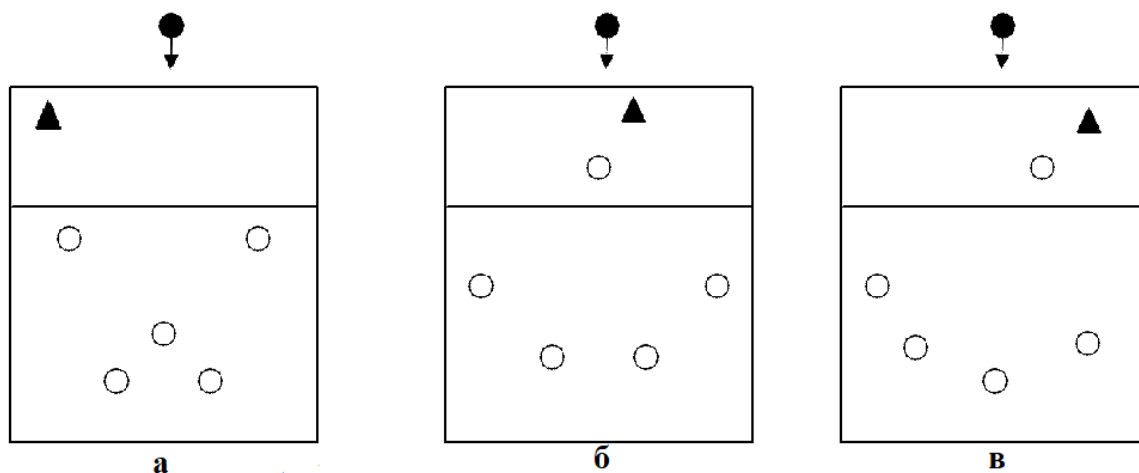


Рисунок 47 – Примерные варианты расстановки игроков при атаке по системе система игры в нападении через связующего передней линии; а – связующий игрок в зоне 4: б – связующий игрок в зоне 3: в – связующий игрок в зоне 2.

Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии – наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трёх и более нападающих игроков, которые путём скрытных и быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования (рисунок 48).

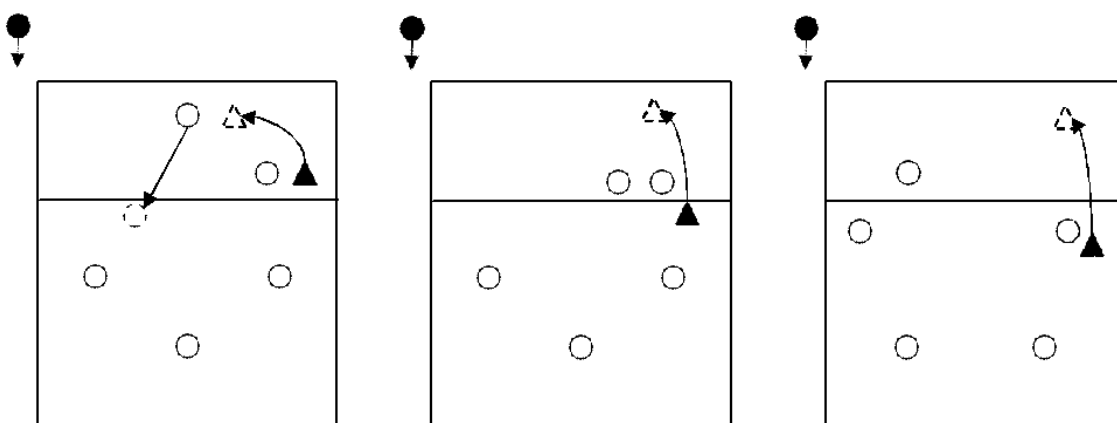


Рисунок 48 – Примерная расстановка игроков при выходе связующего игрока с задней линии

Система игры в нападении с первых передач и откидок – самая результативная система. Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках

(при доигрывании), гораздо реже при приеме подач.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону). Откидки должны производиться с невысокой траекторией полета мяча.

Между партнерами участвующими в комбинации, должно быть полное взаимопонимание и сыгранность в действиях.

4.2 Тактика защиты

Тактическая подготовка в защите, в зависимости от принципа организации действий игроков разделяется на индивидуальную, групповую и командную работу. [29]

Индивидуальные тактические действия в защите составляют основу тактического мастерства волейболистов и предполагают действия игроков без мяча: перемещения по площадке, выбор места для приема, блокирования и самостраховки при блокировании.

Групповые тактические действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой. Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии, защитника «либеро» выражается во взаимодействии игроков внутри линии и между линиями.

Командные тактические действия – результативность защиты, зависит от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, от единства и слаженности всей команды (таблица 5).

Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника.

Задача индивидуальной тактической подготовки – овладеть в совершенстве техническими действиями с правильной тактической реализацией их в различных игровых ситуациях.

Общая тактическая задача приема – оставить мяч в игре после нападающих действий противника и направить его партнеру для развития атаки.

Реализация частными задач составляет:

- прием мяча от подачи соперника и последующая его передача на переднюю линию (на определенного партнера или место; в этом случае целесообразно принять мяч с направленной передачей – двумя руками сверху, двумя руками снизу);

- прием мяча от нападающего удара противника (здесь основной задачей является «поднять» мяч, поэтому целесообразно принимать его без направленной передачи – двумя руками снизу, двумя руками сверху в падении, одной рукой снизу в падении);

- прием мяча при самостраховке блока (целесообразно принимать его без направленной передачи – двумя руками или одной снизу).

Таблица 5 – Тактика защиты

Тактика защиты		
Индивидуальная	Групповая	Командная
<p>- блокирование при различном характере атакующих действий противника (высокий съём мяча, низкий из глубины площадки);</p> <p>- прием в защите или страховке на задней линии в зоне 6, 1, 5;</p> <p>- выбор способа приема подач (сверху, снизу);</p> <p>- выбор места и способа приема мяча на страховке при атаке своего нападающего;</p> <p>- выбор места и способа приема мяча на страховке блокирующих игроков;</p>	<p>- взаимодействие игроков задней линии и игроков, не задействованных в блокировании с блокирующими игроками, при системах игры: «углом вперед»; «углом назад»;</p> <p>- взаимодействие игроков передней линии 3 и 2, 3 и 4, 3, 2, 4 при блокировании с условием, что основным является центральный блокирующий игрок (зона 3);</p> <p>- взаимодействие игроков передней линии 3 и 2, 3 и 4, 3, 2, 4 при блокировании с условием, что основным является крайний игрок на сетке (зоны 2 и 4);</p>	<p>- варианты расположения игроков защиты при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии;</p> <p>- варианты расположения игроков защиты при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока задней линии;</p> <p>- взаимодействие игроков при системах игры в защите: «углом вперед»; «углом назад»;</p> <p>- организация защитных действий при смене мест и специализации игроков в зонах.</p>

Продолжение таблицы 5

<p>- выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий противника; - определение зоны атаки противника, своевременный выход т постановка блока.</p>	<p>- взаимодействие игроков задней линии в зонах 1, 6, 5 между собой при условии специализации игроков при системе игры: «углом вперед»; «углом назад»; - взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.</p>	
---	---	--

4.2.1 Тактика защиты на приеме подач

Прием подачи в современном волейболе во многом определяет эффективность нападающих действий команды, где необходимо учитывать следующие правила.

1 Своевременно распознать тип подачи и точно оценить траекторию полета и точку падения мяча. Игрок быть подвижным, чтобы принять мяч в наиболее удобной стойке.

2 Связь игрока и его действий с определенным пространством. Пределы этого пространства, устанавливаются в зависимости от типа блока и возможностей отдельного игрока.

3 Выбор удачного исходного положения в зависимости от игровой ситуации.

4 Своевременный выход под мяч, для успешного завершения атакующих действий.

В зависимости от высоты, дальности и направления полета отбиваемого мяча, необходимо соблюдать следующее:

- посылать мяч выше;
- отбивать мяч лучше дальше от сетки, чем ближе к ней;
- всегда посылать мяч туда, куда перемещается связующий игрок;
- первый пас для нападающего удара передать в случае, если возможен безошибочный и точный прием.

Показателем качества приема подачи является точность первой передачи с траекторией полета мяча по направлению к сетке. Если мяч опускается в зоне

нападения, то создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий, имеющих в арсенале команды.

Рассмотрим способы приема подач.

1) Прием подачи двумя руками снизу.

Самый распространенный и надежный способ приема подачи снизу двумя руками. Важно имеет умение наблюдать за подающим игроком и своевременно занять удобную исходную позицию для приема подачи. Если игрок не успел занять удобное исходное положение (мяч приземляется справа или слева), надо вынести прямые руки в сторону мяча и развернуть их: вправо - правая рука сверху, влево - левая рука сверху, так, чтобы мяч был направлен в сторону сетки.

Перед подачей игрок располагается так, чтобы игроки своей команды и команды соперника не мешали видеть мяч и взаимодействующего с ним партнера, определяет способ подачи и возможную траекторию полета мяча, находится в динамической (подвижной) стойке и следит за перемещениями связующего игрока своей команды. Необходимо располагаться не ближе средней части площадки.

Большое значение в защите отводится быстрым перемещениям, точного и правильного выхода «под мяч». Иногда невозможно принять мяч иначе как «сбоку», но это скорее редкость, чем правило. Прежде чем принять мяч необходимо оценить действия подающего (какую подачу будет подавать подающий игрок: силовую, планирующую, «короткую»). Принимающему игроку следует располагаться по ходу разбега подающего. Если игрок подает в прыжке, то необходимо находиться лицом к лицу к падающему, если действия не определены, необходимо оставаться на месте и ждать, когда мяч прилетит. Во время самого полета мяча остается только переместиться «под мяч». Перед самым приемом следует остановиться, т.к. в движении принимать мяч гораздо сложнее, чем в статичном положении.

2) Прием мяча двумя руками сверху.

Точная доводка мяча осуществляется двумя руками «сверху», однако силовую подачу сверху принимать сложно. Необходимо владеть приемом мяча сверху и снизу двумя руками одинаково качественно (при приеме достаточно сильной подачи «сверху» сам прием должен быть жестким, участвуют одни кисти, т.к. в противном

случае мяч может «провалиться» через руки и после касания может улететь в неизвестном направлении).

Одной из сложнейших для приема является планирующая подача. Амплитуда колебания мяча достигает одного метра, что затрудняет прием мяча. Для приема планирующей подачи используют прием сверху, т.к. мяч летит с меньшей скоростью, чем силовой. Такой прием эффективен при организации атаки с первой передачи для нападающего удара.

3) Прием мяча в падении.

Прием мяча в падении чаще всего осуществляется одной рукой. Прием мяча одной рукой снизу считается не точным и применяется сравнительно редко, но, если мяч летит далеко от игрока и другим способом его принять невозможно, игрок вынужден использовать этот прием.

Прием подачи осуществляют игроки: либеро – свободный защитник, выходящий только на заднюю линию и доигровщики - игроки нападения второго темпа второй и первой линии, соблюдающие правила расстановки.

4.2.2 Тактика блокирования

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

В связи с изменением системы подсчета очков в партиях (игра в партиях до 25 очков) и системы розыгрыша подач, роль блокирования резко возросла.

Стойка готовности при блокировании:

- ноги согнуты и постоянно выполняют переступающие движения;
- стопы параллельны в средней стойке;
- руки на уровне груди или лица с раскрытыми ладонями.

Ориентируясь по направлению передачи, блокирующий игрок перемещается к предполагаемому месту встречи с мячом приставным, скрестным шагом, скачком или бегом.

Главным в блокировании являются: выбора места, своевременность прыжка и постановка рук в момент удара. При ударах со средних (по высоте) и высоких

передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего (прыжок в момент замаха руки нападающего игрока). При ударах с низких и быстрых передач блокирующий игрок прыгает вместе с нападающим игроком. При блокировании нападающих ударов с краев сетки место отталкивания блокирующего игрока при прыжке должно находиться на пути разбега нападающего при прямом ударе.

Наиболее эффективными защитными действиями игроков является их игра на блоке. Поэтому, в первую очередь, в задачу игроков передней линии входит правильная постановка одиночного, двойного, а где возможно - и тройного блока. Необходимо использовать любую оплошность противника (неточный прием подачи, завышенная передача на удар и др.) для применения группового блокирования.

Примерные упражнения для совершенствования техники и тактики блокирования

1. Постановка блока в зависимости от действия нападающего.

Игроки располагаются в парах на разных сторонах площадки. Один игрок, разбегается с линии нападения, имитирует нападающий удар. Его партнёр ставит блок, стараясь по действиям нападающего предугадать направление удара.

Блокирующий должен предугадать направление удара по следующим действиям нападающего: направления разбега; положения туловища перед ударом; направление движения руки; заключительное движение кисти. По скорости и направлению разбега нападающего, блокирующий должен определить момент прыжка и его место.

Отсутствие мяча в данном упражнении даёт возможность блокирующему игроку сосредоточить своё внимание только на действиях нападающего, что является основой в дальнейшем для тактически грамотного блокирования. Это упражнение является подготовительным для такого же упражнения с мячом.

2. Построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания.

В этом упражнении блокирующий игрок определяет место прыжка не только по разбегу нападающего, но и по направлению подброса мяча. При определении направления удара блокирующий, кроме всех прочих условий (направления разбега,

положения туловища, руки и кисти при ударе), должен учитывать положение нападающего по отношению к мячу. Игроки могут меняться ролями через определенное количество повторений (10- 15).

Для стимулирования действий блокирующего может быть поставлено условие смены игроков ролями сразу после удачного блокирования.

3. Действие блокирующего в зависимости от действий нападающего.

Игроки располагаются так же, как и в предыдущем упражнении. Игрок с мячом с собственного набрасывания выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего. Если нападающий производит удар, то ставится блок, в случае обмана выполняется страховка.

Будет ли выполняться нападающий удар, блокирующий, должен определить по следующим факторам: качеству подброса мяча; скорости разбега и высоте прыжка; положению игрока по отношению к мячу; скорости движения руки.

Это упражнение развивает у блокирующих игроков умение по действиям нападающего и качеству передачи определить целесообразность постановки блока. Если игрок правильно определил, что нападающий будет выполнять обман, то необходимо обращать внимание на то, чтобы он был готов к приёму этого мяча.

4. Расположение игроков то же, что и в упражнении 3.

Нападающий выполняет удар или обман за блок. В случае удара блокирующий должен закрыть его направление, а в случае обмана после приземления он выполняет само страховку.

Это упражнение воспитывает у игроков умение моментально переключаться с одних действий на другие, так как в случае обмана игрок после блока должен сразу переключиться на само страховку. Переключение игрока с блока на любые другие действия (в том числе и на само страховку) облегчается поворотом игрока в момент приземления в сторону полёта мяча.

5. Действия блокирующего в зависимости от действий передающего. Передающий игрок располагается в зоне 3, нападающие в зонах – 4 и 2, блокирующий на противоположной стороне площадки. Блокирующий предугадав, по действиям передающего игрока направление второй передачи, должен

переместиться в соответствующую зону и поставить блок.

Блокирующий игрок может определять направление передачи на удар по качеству первой передачи и действиям передающего игрока. Он должен уметь оценить возможности передающего игрока в направлении мяча в ту или иную зону в зависимости от качества его выхода под мяч.

Правильное определение наиболее вероятного направления передачи даёт возможность блокирующему игроку своевременно переместиться в соответствующую зону. Действия блокирующего в зависимости от действий передающего игрока и нападающего.

Передающий игрок располагается между зонами 2 и 3. Нападающие – в зонах 3 и 4, блокирующий игрок - на противоположной стороне площадки. Игрок зоны 3 выполняет удар с низкой передачи, а зоны 4 – с полупрострельной передачи. Блокирующий по действиям передающего и нападающего зоны 3 должен определить, в какой из зон будет выполняться удар.

Блокирующему игроку в данном случае приходится оценивать действие, как передающего игрока, так и действие нападающего зоны 3. Он должен уметь по темпу и скорости разбега нападающего зоны 3 определить его возможности в выполнении удара с низкой передачи.

4.2.3 Тактика страховки и действий в защите

Тактика страховки нападающего игрока своей команды заключается в принятии правильного положения относительно блока. Необходимо занять позицию так, чтобы траектория мяча после отскока проходила через страхующего игрока, примерно, 1,5 - 2 метра от блока. В зависимости от силы удара, мяч от блока может отскочить и на заднюю линию, поэтому к отскоку мяча должны быть готовы все игроки команды, отвечающие за свои игровые зоны.

Рассмотрим защитные действия игроков передней линии без группового блока при атаке соперника первым темпом в зоне 3 при одиночном блокировании защитника зоны 3 (рисунок 49). В такой ситуации игрокам зон 2 и 4 необходимо

сделать шаг в сторону зоны 6 и готовиться принимать возможную скидку, в направлениях, указанных стрелками.

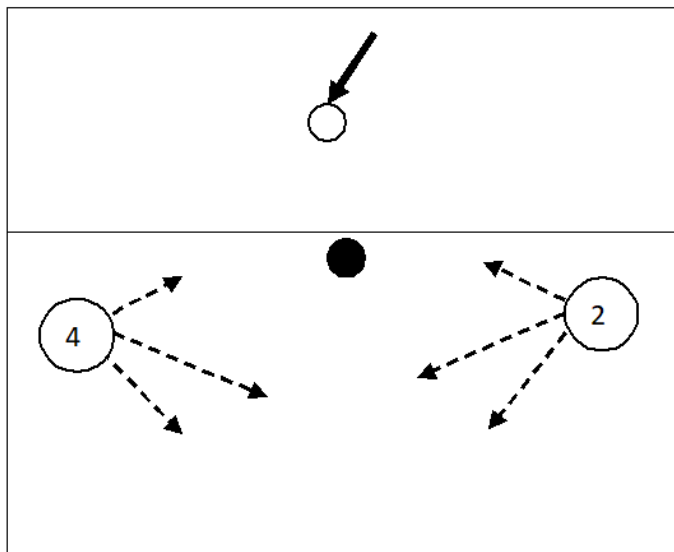


Рисунок 49 – Страховка одиночного блока в зоне 3

При постановке двойного блока зон 2 и 3, когда нападение происходит из зоны 4 противника, игрок зоны 4 защиты, делает шаг в сторону зоны 6 и готовится к приему скидки, по направлениям стрелок, в случае если он не успевает на постановку тройного блока (рисунок 50).

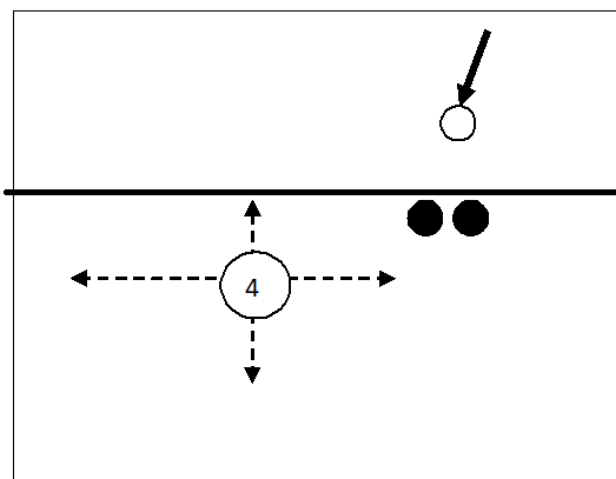


Рисунок 50 – Страховка двойного блока в зоне 2 игроком зоны 4, не успевшему на тройной блок

При нападении из зоны 4 и постановке двойного блока игроками зон 3 и 2, защитник зоны 4 оттягивается к боковой линии и линии нападения для приема нападающего удара, а в случае, если вместо удара происходит скидка, защитник принимает ее в направлениях, указанных стрелками (рисунок 51).

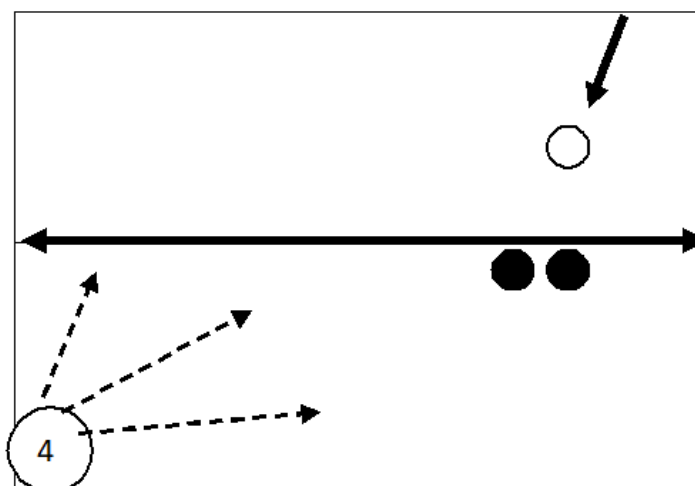


Рисунок 51 – Страховка двойного блока в зоне 2 игроком зоны 4

В случае, когда нападение происходит из зоны 2, действия защитников зон 2 и 4 должны поменяться местами.

Существуют две основные системы страховки в волейболе: «углом вперед» и «углом назад». Отличие этих двух систем заключается в исходном положении игрока зоны 6. При системе защиты «углом вперед» игрок зоны 6, в исходном положении, находится в районе линии нападения (рисунок 52). Поэтому, угол, образованный игроками зон 5, 6, 1 направлен в сторону средней линии, то есть вперед (отсюда и название системы защиты «углом вперед»). Тогда как при системе защиты «углом назад» (рисунок 53), игрок зоны 6, в исходном положении, находится в метре за лицевой линией и угол, образованный игроками зон 5, 6, и 1 направлен назад.

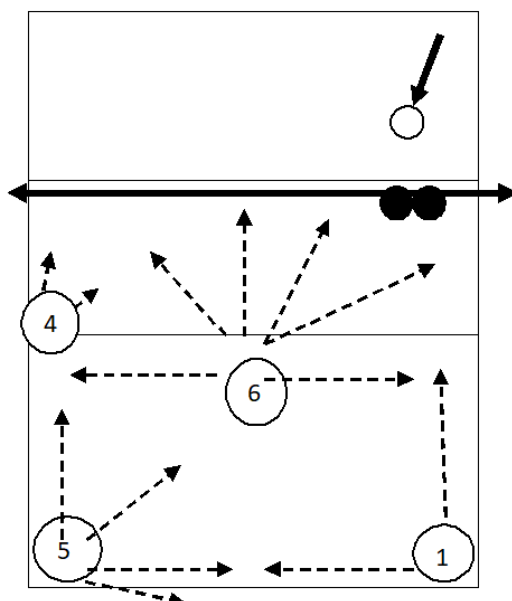


Рисунок 52 – Система защиты «углом вперед»

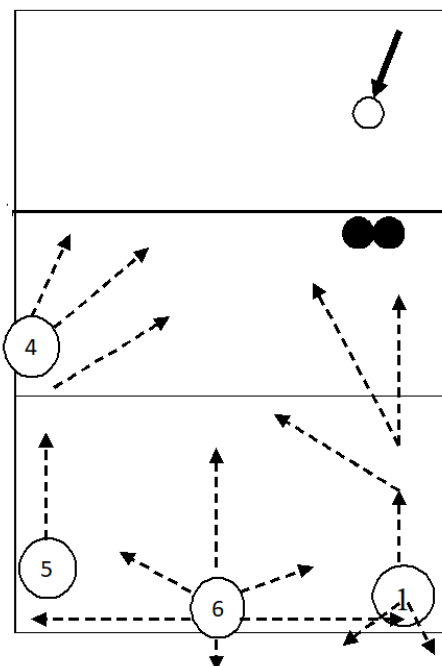


Рисунок 53 – Система защиты «углом назад»

Рассмотрим защитные действия игроков задней линии, при использовании системы игры в защите «углом назад» в случае, когда атака соперника совершается из зоны 4. Действия игрока зоны 5, заключаются в следующем: принять сильный нападающий удар в район боковой линии, если удара не последовало, принять скидку в районе зон – 4, 3, 6 (рисунок 54).

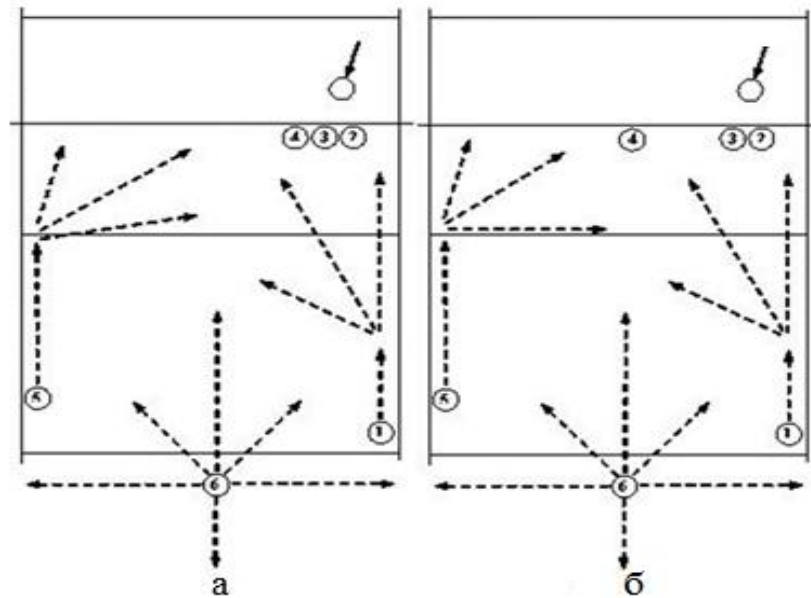


Рисунок 54 – Варианты защитных действий игроков задней линии: а) защитные действия игроков задней линии с тройным блоком; б) защитные действия игроков задней линии с двойным блоком

Движение защитника от исходного положения до конечной точки должно быть непрерывным, без остановок. Это делает его более мобильным и динамичным и повышает эффективность защитных действий.

Защитные действия игрока зоны 1 - принять сильный нападающий удар в район боковой линии, или, если удара не последовало, принять скидку в районе зон 2, 3, 6.

Как только ударная рука нападающего зоны 4 начала движение к мячу, защитник зоны 1 начинает движение вперед, пытаясь предугадать конечную точку траектории полета мяча после удара. Скорость движения защитника в этом направлении определяется тем, что зона, в которой он может эффективно принять сильный нападающий удар, лежит между лицевой линией и, примерно, концом первой стрелки. Далее, по мере приближения к линии нападения, эффективность приема резко снижается, из-за сокращения расстояния между нападающим и защитником. При движении защитника вперед (от лицевой линии до конца первой стрелки), его правая рука должна проходить над боковой линией, а корпус должен

быть чуть-чуть развернут в сторону площадки для того, чтобы при сильном ударе можно было надежно направить мяч в игровую зону.

В случае если вместо нападающего удара совершается скидка, защитник продолжает движение в направлении скидки.

Здесь также важно, чтобы движение защитника, от исходного положения до конечной точки, было непрерывным, без остановок.

Задача защитных действий игрока зоны 6:

- принимать мячи, отскочившие от блока после нападающего удара в район лицевой линии, или за нее;
- принимать скидки, направленные в углы площадки, за игроков зон 5 и 1;
- принимать нападающие удары, направленные, примерно, в двухметровую зону от лицевой линии;
- принимать скидки, направленные в зону 6.

Игра в защите в шестой зоне является наиболее разнообразной и сложной. Она требует от игрока большого опыта и умения предугадывать, предвосхищать действия противника. Поэтому, дать более или менее четкий план действий, как в случаях с игроками зон 5 и 1, не представляется возможным.

Для надежной защиты по системе игры «углом вперед» игроки зон 5 и 1 должны обладать большим игровым опытом, умением предугадывать, предотвращать действия противника. Тогда как система защиты «углом назад» требует наличие такого игрока только в зоне 6.

Система защиты «углом вперед» может успешно применяться в играх, с использованием слабых нападающих ударов и большим числом скидок в зону линии нападения. Система защиты «углом назад» ориентирована на сильные нападающие удары и частые отскоки мяча от блока в любую точку площадки и в аут, что характерно для команд высокого уровня.

4.3 Тактическая подготовка с учетом игровых функций

Тактическая подготовка волейболистов в команде связана с их специализацией. В тренировочном процессе происходит индивидуализация – связующие, нападающие, блокирующие и либеро, это в свою очередь относится к особенностям в технической и специальной физической подготовке. [11]

Игровые функции связующего игрока и его тактическая подготовка в первую очередь связана с передачей мяча для нападающего удара:

- вторая передача после приема подачи;
- вторая передача при доигровке;
- вторая передача в прыжке;
- собственное нападающее действие с первой передачи.

Содержание тактической подготовки нападающих игроков в основном состоит из упражнений, в которых используется весь атакующий арсенал:

- быстрая атака в зоне 3 нападающим игроком первого темпа (центральным блокирующим);
- нападающий удар в зоне 4 нападающим игроком второго темпа (доигровщиком) с различных по высоте, скорости и дальности передач;
- нападающий удар в зоне 2 с передней линии и выход с задней линии для атаки нападающим игроком (диагональным);
- нападающий удар со второй линии выходящим нападающим игроком из зоны 6 (доигровщиком);
- нападающий удар по переходящему мячу через сетку игроком передней линии.

В упражнениях связующего игрока с нападающими вырабатываются не только тактические приемы в ходе игры, но и навыки точного взаимодействия.

Важная роль в тактике защиты принадлежит игроку либеро. Свободный защитник, обладая скоростными качествами, выносливостью и способностью предугадывать и быстро реагировать на мяч. Ловкими и эффективными движениями игрок может использовать любую часть тела в контакте с мячом, давая шанс

команде перейти в нападение. Либоро заменяет центрального блокирующего, игрока первого темпа только на задней линии. Чаще всего в доигровке мяча, по расстановке игрок занимает зону 5, но постоянная оборонительная функция перемещается по всей площадке с зависимости от командных действий:

- страховка блокирующих игроков;
- страховка нападающих игроков;
- прием подачи;
- прием нападающих ударов.

Основная тактическая работа игрока либоро – это правильное определение места и грамотная игра в защите. Технически подготовленный игрок – это надежный тыл.

5 Физическая подготовка

Современный уровень развития волейбола требует качественного подхода к физическим качествам спортсмена. Уровень физической подготовленности является важным фактором достижения высоких результатов в соревновательной деятельности, сопряженный с мобильностью и интеллектом спортсмена.

Исследования специалистов в теории спорта показывают, что с повышением уровня мастерства в различных видах спорта в плане физической подготовки необходимо сконцентрировать внимание на совершенствовании специальных физических способностях, которые необходимы в решении специфических задач спортивной техники данного вида спорта. [22]

Двигательные действия в игре волейбол включают большое количество молниеносных стартов, ускорений, прыжков, ударных движений по мячу, где проявляется сила, ловкость, а также скоростная реакция и непрерывное реагирование на изменяющуюся обстановку в процессе игры. Учитывая специфику игровых действий на площадке игроков и их основное участие в тех или иных технико–тактических элементах игры, есть основание на проведение акцентированной индивидуальной физической подготовки, связанной с функциональными особенностями игроков на площадке.

Избирательно-целенаправленный подход физической подготовки волейболистов направлен не только на совершенствование техники движений данного вида спорта, но и отдельных движений с учетом биохимических характеристик выполняемой работы игроками различного амплуа. При выполнении передачи мяча (связующим игроком) работа сопряжена с дифференцировкой и постепенным нарастанием мышечного напряжения, нападающий удар требует взрывной силы, что указывает на диаметрально противоположные по силовым затратам действия.

Учитывая специфику игры волейбол, где важной задачей является определение траектории, скорости полета мяча при выполнении различных технических элементов и умение своевременно реагировать, быстрота и сила в

определенных сочетаниях играют ведущую роль. Первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движения. Особое значение придается пространственной точности движений при приеме и передаче мяча, нападающем ударе и подаче. Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Эффективность игры зависит от общей и специальной выносливости игрока:

- скоростной;
- скоростно-силовой (прыжковой);
- игровой.

Скоростно-силовые способности проявляются при выполнении нападающего удара, подачи, блока и второй передачи.

Координационные качества (ловкость) проявляются в быстром переходе от одних действий к другим, от атаки к защите и наоборот, умении обрабатывать мяч в различных исходных положениях.

Ловкость волейболистов подразделяют: акробатическую, связанную с игрой в защите (падения, перекиды, перемещения); и прыжковую, связанную с игрой в атаке (владение телом в безопорном положении).

Гибкость игроков проявляется при выполнении всех технических приемов и зависит от подвижности всех суставов (лучезапястного, локтевого, плечевого, коленного, тазобедренного, голеностопного) и эластичности мышц.

Практически все технические приемы в волейболе требуют проявления силы определенных мышечных групп. Скоростно-силовые способности зависят от силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон при выполнении прыжков. Для проявления прыгучести необходима взрывная сила. Воспитание силы, как одной из качественных характеристик, решающих конкретную двигательную задачу волейболистов зависит от вида работы мышц:

- преодолевающий (миометрический) режим напряжения при перемещении собственного тела или какой-либо груза, преодолевать силы трения или эластичного сопротивления;

- уступающий (плиометрический) режим напряжения происходит в момент амортизации при выполнении прыжков, бега и т.п.;

- удерживающий (изометрический) режим напряжения проявляется в статической позе для удержания какого-либо снаряда (гири, штанга). В практике физической подготовки волейболистов данный вид работы не происходит, однако упражнения статического характера используются для укрепления связочного аппарата и укрепления мышц.

- комбинированный (ауксотонический) режим напряжения состоит из поочередного включения всех режимов работы мышц, что проявляется в большинстве двигательных действий у волейболистов.

Быстрота у волейболистов проявляется: в быстроте реакции, быстроте перемещения и быстроте отдельных движений.

В игровой практике волейболистов разных амплуа наиболее значимыми специальными качествами являются:

- для нападающих игроков: скорость перемещения, быстрота движения рук при выполнении удара, скорость реакции, сила, прыгучесть и прыжковая выносливость;

- для связующих игроков: быстрота реакции, скорость перемещения, прыгучесть; скоростная выносливость;

- для либеро: скорость реакции, скорость перемещения, скоростная выносливость, координационные способности.

В основе физической подготовки волейболистов должны быть заложены базовые упражнения для всех групп мышц, а для функциональных задач специальные упражнения для основных рабочих групп мышц.

Упражнения общего воздействия применяются в начале нового календарного года перед началом соревновательного периода, после длительного отдыха. Данный период в лексиконе спортсменов имеет конкретное физическое значение – «набрать форму». Тренер, который ведет подготовку команды к соревновательному периоду, должен учитывать не только технико-тактическую направленность тренировочного процесса, но и физическую подготовку волейболистов с индивидуальной

программой для игроков различной функциональной деятельности. Данный период необходим для новичков студентов, которые прошли отбор в сборную команду и для тренера в плане перспективного планирования дальнейших действий в тренировочном процессе.

Физическая подготовка волейболистов делится на общую физическую подготовку и специальную (таблица 6).

Таблица 6 – Физическая подготовка волейболистов

Физическая подготовка волейболистов	
Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - повышение общего развития организма игрока; - воспитание и совершенствование основных двигательных навыков и умений; - укрепление систем организма и улучшение работы мышечных групп, несущих основную нагрузку в игре. <p>Средства ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба; - бег и его разновидности; - перемещения; - прыжки; - упражнения на различных снарядах и тренажерах; - упражнения с утяжелителями и резиновыми эспандерами; - занятия другими видами спорта. 	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание физических качеств, специфичных для игровой деятельности; - воспитание способностей для совершенствования техники и тактики игры. <p>Средства СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для воспитания силы; - специальные упражнения для воспитания скорости; - специальные упражнения для воспитания быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов; - специальные упражнения для воспитания прыгучести; - упражнения для воспитания специальной ловкости; - упражнения для воспитания специальной выносливости (силовой, игровой, скоростной, прыжковой); - упражнения для быстроты переключения от одних действий к другим; - упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения; - акробатические упражнения (кувырки, перекаты, равновесия и т.д.); - подвижные игры; - специальные эстафеты и контрольные тесты.

Методика воспитания физических способностей волейболистов включает: воспитание выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости.

Методы воспитания выносливости.

Различают общую и специальную выносливость:

- общая выносливость необходима игроку при выполнении нагрузки длительное время;

- специальная выносливость показывает устойчивость приобретенных навыков, позволяет бороться с утомлением, обеспечивая эффективность выполнения технических приемов и тактических действий.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения на совершенствование техники элементов игры в защите и нападении с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, тем самым способствующие воспитанию специальной выносливости.

Переменный метод. Включает непрерывное чередование различных заданий (бег, прыжки, выполнение передач).

Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и интервалами отдыха (серии нападающего удара, серии приема игры в защите, серии блокирования и т.д.).

Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.

Поточный метод. Использование комплекса упражнений для воспитания силы, быстроты, ловкости в сочетании с имитациями технических приемов.

Интервальный метод. Двусторонняя тренировочная игра с повышенной интенсивностью.

Методы воспитания гибкости. Упражнения для воспитания гибкости подразделяются на два вида:

- активный вид упражнений, выполняемый собственными усилиями;
- пассивный вид упражнений – с помощью партнера.

Для волейболистов большое значение имеет подвижность суставов и эластичность мышц, тем самым используются упражнения на растягивание по структуре сходные с движениями, характерными с техническими приемами игры.

Методы воспитания ловкости. Ловкость или координация движений имеют в волейболе особое значение, так как быстро меняется обстановка игры и условия выполнения, приходится использовать различные перемещения и технические приемы переходящие от действий в защите к нападению. Воспитание ловкости основано:

- на усложнение раннее усвоенных упражнений;
- выполнение атакующих действий левой и правой рукой;
- переключение с одного технического действия на другое.

Большинство технических приемов в волейболе выполняются в безопорном положении: нападающий удар, подача, блок, вторая передача, поэтому в каждом тренировочном занятии необходимо включать упражнения на координацию:

- многократные кувырки вперед, назад;
- прыжки через препятствия с изменением направления движения;
- прыжки с поворотом;
- эстафеты с большим количеством препятствий и заданий;
- упражнения в защите с несколькими мячами;
- нападение из трудных положений.

Методы воспитания силы и скоростно-силовых способностей:

- метод круговой тренировки – в работу последовательно включаются основные группы мышц;

- метод кратковременных усилий - предельные или максимальные усилия (70 – 80%);

- метод до отказа – выполнение упражнений с усилиями (40-60%) до наступления утомления;

- сопряженный метод – выполнение упражнений с отягощениями на руках или ногах в процессе выполнения технического приема в нападении или защите;

- метод непредельных усилий – выполнение упражнений с усилиями (30 – 50%) с предельной скоростью.

Для воспитания силы применяются упражнения с собственным весом, утяжелением или сопротивлением.

Методы воспитания быстроты.

Для воспитания быстроты применяют:

- повторный метод – выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью;

- метод круговой тренировки;

- игровой метод;

- сопряженный метод выполнения упражнений на имитацию тактических, технических приемов игры с быстрой сменой заданий;

- игровой метод - использование подвижных игр и эстафет.

- соревновательный метод, выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Тренировочный процесс должен содержать периодический контроль уровня физической подготовленности волейболистов для корректировки работы, направленной на улучшение физических способностей. Поэтому целесообразно проведение тестов:

- определение общей выносливости анаэробного характера, прыжковой выносливости, скоростной выносливости;

- определение скоростно-силовых способностей;

- определение скоростных способностей, скоростной силы;

- определение ловкости.

Определение общей выносливости анаэробного характера.

Тест Купера – 12-ти минутный бег без остановок, в течение которого необходимо преодолеть как можно большее расстояние.

Критерии оценок (юноши): 2,8 км – «отлично»; 2,5-2,7км – «средне»; 2,3-2,4 – «ниже среднего»; 2,0-2,2 «плохо».

Критерии оценок (девушки): 2,7 км – «отлично»; 2,2-2,7км – «средне»; 1,8-2,2 – «ниже среднего»; 1,5-1,7 «плохо».

Гарвардский степ-тест – подъем и спуск с подставки (тумбы) высотой 0,5м (для юношей) и 43 см для девушек в течении 5 минут. У испытуемого после выполнения теста определяется частота сердечных сокращений (ЧСС) в течении 30 секунд. Замер пульса проводят 3 раза: 1 – в начале 2-ой минуты отдыха (P1), 2 – в начале 3-ей (P2); 3 – в начале 4-ой (P3). В данном тесте определяется индекс работоспособности (ИГТС) по формуле, где t – время выполнения пробы (с):

$$\text{ИГТС} = \frac{t \times 100}{(P1 + P2 + P3) \times 2}$$

Данный тест характеризуется определенной классификацией показателей индекса (таблица 7).

Таблица 7 – Классификация показателей индекса

90 и выше	«отлично»
80 - 89	«хорошо»
65 - 79	«средне»
55 - 64	«ниже среднего»
54 и ниже	«плохо»

Определение прыжковой выносливости.

Испытуемый выполняет прыжки вверх с касанием двумя руками маркировочной линии, которая обозначается в индивидуальном порядке на высоте – рост игрока плюс 1 метр.

Оценочные критерии теста зависят от количества выполненных прыжков с касанием отметки:

- юноши: 70 раз - «отлично»; 60 – «хорошо»; 45 – «средне»; 40 – «ниже среднего»; 35 – «плохо»;

- девушки: 60 раз - «отлично»; 50 – «хорошо»; 40 – «средне»; 35 – «ниже среднего»; 30 – «плохо».

Определение скоростной выносливости.

Тест «Елочка». Фишки устанавливаются в углах одной волейбольной площадке и в середине на боковых линиях. Старт начинается с середины лицевой линии. Испытуемый по сигналу выполняет бег к обозначенному месту фишкой в одну сторону, касается ее и возвращается к месту старта, затем в другую сторону. Траектория движений напоминает рисунок елки. Необходимо выполнить упражнение как можно быстрее.

Оценочные критерии для юношей: 22,5с – «отлично»; 23,5с – «хорошо»; 25с – «средне»; 26с – «ниже среднего»; 27с – «плохо».

Оценочные критерии для девушек: 23,5с – «отлично»; 25с – «хорошо»; 26,5с – «средне»; 27,5с – «ниже среднего»; 28с – «плохо».

Тест «Квадрат». Фишки устанавливаются на углах площадки 6х6 и в середине. По сигналу игрок начинает бег из центра к обозначенному месту и возвращается в исходное положение. Так поочередно он выполняет бег к фишкам.

Скорость передвижения фиксируется в секундах (юноши): 23с – «отлично»; 24с – «хорошо»; 25с – «средне»; 26с «ниже среднего»; 27с – «плохо».

Оценочные критерии (девушки): 24с – «отлично»; 25с – «хорошо»; 26с – «средне»; 27с – «ниже среднего»; 28с – «плохо».

Определение скоростно-силовых способностей.

Тест на (прыгучесть). Испытуемый с разбега (имитация нападающего удара) старается как можно выше выпрыгнуть вверх и коснуться установленной линейки. Из трех попыток засчитывается лучший показатель (для юношей): 335см – «отлично»; 320 см – «хорошо»; 305 см – «средне»; 300см «ниже среднего»; 290 – «плохо».

Оценочные показатели для девушек: 320см – «отлично»; 305 см – «хорошо»; 300 см – «средне»; 290см «ниже среднего»; 280 – «плохо».

Второй тест на прыгучесть определяет индивидуальные качества прыжка в высоту с места. Результат фиксируется между разницей фиксированной вытянутой

руки стоя и выпрыгиванием вверх, касаясь вертикальной линейки (для юношей): 95см - «отлично»; 85см – «хорошо»; 75см – «средне»; 70см – «ниже среднего»; 65см «плохо».

Оценочные показатели для девушек: 80см – «отлично»; 70 см – «хорошо»; 65 см – «средне»; 60см «ниже среднего»; 55 – «плохо».

Определение скоростных способностей.

Тест на быстроту перемещений. Бег отрезками в пределах волейбольной площадки. Старт от лицевой до средней линии площадки – 1 отрезок. Испытуемый возвращается назад к линии нападения – 2 отрезок, вперед к линии нападения на другой стороне площадки – 3 отрезок и возвращается снова к средней линии – 4 отрезок, последний рывок к лицевой линии на второй площадке – 5 отрезок. Определяется время перемещения в секундах (для юношей): 7с – «отлично»; 7,5с – «хорошо»; 8с – «средне»; 8,5с – «ниже среднего»; 9с – «плохо».

Оценочные показатели для девушек: 7,5с – «отлично»; 8,5 с – «хорошо»; 9с - «средне»; 9,5с «ниже среднего»; 10с – «плохо».

Тест «Челночный бег» выполняется от лицевой линии до линии нападения и обратно отрезками 5 раз по 6 метров. Фиксируется время перемещения в секундах (для юношей): 7,5с – «отлично»; 7,7с – «хорошо»; 8с – «средне»; 8,2с – «ниже среднего»; 8,4с – «плохо».

Оценочные показатели для девушек: 7,8с – «отлично»; 8,2 с – «хорошо»; 8,6 – «средне»; 9с «ниже среднего»; 9,2с – «плохо».

Определение скоростной силы.

Тест для ног. Максимальное количество приседаний за 20 секунд (для юношей): 22 раза – «отлично»; 20 раз – «хорошо»; 17 раз – «средне»; 15 раз – «ниже среднего»; 13 раз – «плохо».

Оценочные показатели для девушек: 20 раз – «отлично»; 17 раз – «хорошо»; 15 раз – «средне»; 13 раз «ниже среднего»; 10 раз – «плохо».

Тест для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) за 10 секунд для юношей: 14 раз – «отлично»; 10 раз – «хорошо»; 8 раз – «средне». 7 раз – «ниже среднего»; 5 раз – «плохо».

Оценочные показатели для девушек: 10 раз – «отлично»; 8 раз – «хорошо»; 7 раз – «средне»; 6 раз «ниже среднего»; 5 раз – «плохо».

Тест для пресса и спины. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 10 секунд (количество раз) для юношей: 9 раз – «отлично»; 8 раз – «хорошо»; 7 раз – «средне»; 6 раз «ниже среднего»; 5 раз – «плохо».

Оценочные показатели теста для девушек: 9 раз – «отлично»; 7 раз – «хорошо»; 6 раз – «средне»; 5 раз «ниже среднего»; 4 раза – «плохо».

Воспитание физических способностей с учетом специфики волейбола обязательно включать в каждое тренировочное занятие, при этом индивидуализировать подход к игрокам различных амплуа.

В подготовительной части занятия целесообразно включать беговые скоростные упражнения (по прямой, с изменением направления движения, из различных исходных положений). В разминке с мячами добавлять дополнительные перемещения и силовые упражнения для мышц рук и ног с минимальной нагрузкой. Перед выполнением нападающего удара провести серию прыжковых (плеометрических) упражнений. В конце тренировки 15-20 минут выполнить упражнения для мышц туловища. Завершающим заданием будут упражнения на гибкость, растягивание или расслабление.

Физическая подготовка должна создавать запас прочности, надежности и стабильности способностей игроков на протяжении всего соревновательного периода.

6 Психологическая подготовка

Психологическими особенностями студенческого возраста являются формирование самооценки учащихся, чувства взрослости, потребность в общении со сверстниками, развитие познавательных интересов, стремление к самопознанию, самоутверждению. Потребности в спортивной подготовке и реализации игровых навыков в волейболе являются осознанным стимулом, направленным на получение удовольствия от движений и самосовершенствования.

Психологическая подготовка волейболистов имеет свою специфику и своеобразие проявления сенсомоторных, эмоциональных, интеллектуальных, волевых процессов и функций игрока (таблица 8).

Таблица 8 – Психологические процессы

Психологические процессы	Сенсорные	Характеризуется взаимосвязью анализаторных функций с движениями волейболиста (реакция на движущийся объект (РДО)). Сигналом к реагированию выступает летящий мяч, передвижения партнеров своей команды и противника. Моторным ответом является изменение направления движения объекта в заданной точке траектории или удержание его в сенсорном поле.
	Эмоциональные	Характеризуется проявлением игроком эмоций: удовлетворение или разочарование; радость или отчаяние; агрессия или апатия; злость или равнодушие, восторг или уныние и.т.п. Любые проявления эмоций положительные или отрицательные (негативные или позитивные) не должны отражаться на командном взаимодействии, более того эмоции становятся системой сигналов для игровой ориентации в зависимости от личного отношения игрока к сопернику, матчевой встрече или партнеру.

Продолжение таблицы 8

Психологические процессы	Интеллектуальные	Характеризуется гибкостью мышления в игровых ситуациях. Понимание тактического смысла индивидуальных, групповых и командных действий. Определение тактических слабых и сильных сторон соперника и умение использовать их в решении игровых задач, нацеленных на победу. Важное место занимает концептуальное мышление – способность к предвидению, аналитическое осмысливание предстоящих моментов игры.
	Волевые	Характеризуется как деятельная сторона разума и чувств. Волевые качества – это проявление упорства, настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, самообладания, самостоятельности, ответственности и т.п.

Особое значение в психологической подготовке занимает проявление индивидуально-типологических свойств личности.

На сегодняшний момент в психологии существуют следующие основные свойства темперамента. [5, 14]

Холерический темперамент характеризуется повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. У человека с таким характером часто наблюдается цикличность в деятельности, т.е. переход интенсивной деятельности к резкой смене вследствие снижения интереса или истощения психических сил. Холерики отличаются быстрыми и резкими движениями, общей моторной подвижностью, их чувства ярко выражаются в мимике, речи.

Для такого характера свойственны вспыльчивость, и даже агрессивность. Наклонность к экстраверсии выражается не только в широте общения с окружающими, но и в резких переходах от выражения симпатии к проявлению антипатии по отношению к какому-либо человеку. В ходе деятельности холерик отличается срывами в поведении, склонностью к агрессивному отношению к

сослуживцам под влиянием неудач; в то же время при удачном стечении обстоятельств холерик способен проявлять большую творческую силу, волю в работе и готовность к лидерству.

Сангвинический темперамент отличен большой подвижностью, однако человек, обладающий им, легче адаптироваться к изменяющимся условиям жизни. Незначительна у него сенситивность, поэтому сбивающие факторы деятельности не всегда негативно влияют на его действия. Поэтому можно говорить о достаточно существенной резистентности. Несмотря на то, что человек сангвинического темперамента быстро реагирует на окружающие события, неприятности он переживает сравнительно несложно. Сангвиник алертен, легко вступает в контакты с другими людьми, у него не встречаются резкие отрицательные реакции на поведение других. Непринужденность образования и переделки новых временных связей создают хорошие условия для формирования такого ценного качества, как гибкость ума. Данным свойством определяется и легкость переключения внимания. Человек сангвинического темперамента из-за своей общительности особенно нужен в группе, именно он зачастую является «душой» команды.

Флегматический темперамент отличается слабым проявлением возбудимости, сенситивности, ригидностью. Люди флегматического темперамента не отличаются активностью; поэтому они часто нуждаются в руководстве при любой работе. Присутствие сильного торможения, уравнивающего процесс возбуждения, способствует тому, что флегматик может сдерживать свои импульсы, не реагировать на воздействие отвлекающих возбудителей. Инертность нервных процессов сказывается на недостаточной гибкости в действиях.

Меланхолический темперамент связан не только с высокой эмоциональной чувствительностью, сенситивностью, но и с высокой восприимчивостью; меланхолики болезненно реагируют на неожиданное усложнение обстановки, испытывают сильный страх в опасных ситуациях, чувствуют себя нерешительно при встрече с малознакомыми людьми. Присутствие предрасположенности к устойчивым длительным настроениям меланхолики внешне слабо выражают свои эмоции. У людей меланхолического темперамента преобладает процесс

торможения, поэтому сильные раздражители влекут за собой резкое осложнение деятельности.

Перечисленные характеристики, деления людей по темпераменту на четыре группы, имеют относительный момент. Наиболее обширно можно говорить лишь о том, что темперамент определяет главным образом течение психической жизни человека, динамику психической деятельности.

Под воздействием различных психологических условий деятельности совершается ослабление воздействия одних и усиление других свойств темперамента. Темперамент – одна из ведущих характеристик личности, однако не единственная. В этот аспект можно отнести и свойства характера. Характер считается основой и высшей организацией сознательной саморегуляции индивидуальности. Важным направлением в психологической подготовке является развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния, которое достигается средствами несколько других проявлений, в отличие от спортивных: [14]

- выдержки (не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или мучного; задержка дыхания от 1 до 2 минут; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости);

- настойчивости (освоение трудных двигательных действий; строгое соблюдение режима дня и тренировки; своевременное выполнение обещаний).

Волейбол командный вид спорта и внутренняя психологическая обстановка является важным компонентом в формировании команды и достижении высоких спортивных результатов. Взаимоотношения в коллективе должны строиться в доброжелательном микроклимате, иметь здоровую конкуренцию, четко понимать и чувствовать атмосферу единой работы.

Психологическая устойчивость – это определяющий прием игрока и команды в целом в состязании. Стремление к победе не может сломить волю, если противодействие соперника более успешно и агрессивно. Четкое восприятие и грамотное противодействие (без паники и хаотичности действий) способствуют кульминационным моментам и изменению хода игры в свою сторону. В игре

недопустимо недооценка соперника, даже если в прошлых матчах соперник имел неудачу. Чрезмерная уверенность к предполагаемому исходу игры может нанести вред, расслабившись, команда может уже не восстановить психологическую атмосферу. На соревнованиях игроки должны быть собраны, полностью сосредоточившись на матче, тело и мысли объединяются для решающего действия, которое приведет к победе.

Психофизиологическое состояние показывает физические силы, и наоборот, физические возможности отражаются на состоянии психики. В связи с функционированием так называемых обратных связей физические действия могут выявлять качество и силу психических состояний и реакций. Психофизиологическая подготовка в волейболе формирует состояние психической готовности к реализации технико-тактических навыков игры в соревнованиях.

Специалисты в области спортивной психологии подразделяют психологическую подготовку на общую и специальную (таблица 9).

Таблица 9 – Психологическая подготовка

Психологическая подготовка	
Общая психологическая подготовка	Специальная психологическая подготовка
Развитие психических функций качеств личности, необходимых в конкретном виде спорта: формирование идейной убежденности; воспитание свойств личности.	Формирование готовности к предстоящим соревнованиям: формирование оптимальной работоспособности (регулирование предстартового состояния, наилучшее проявление игровых навыков).

Основным показателем психологической подготовки являются соревнования. Участие в спортивных состязаниях имеет как положительный аспект, в случае победного завершения матча, так и отрицательный - если команда проиграла встречу. Любой результат имеет свое отношение. Победа – придает уверенность, но

может и расслабить боевую готовность. Проигрыш способствует в дальнейшем усиленной подготовки и собранности, а так же сплочению команды в следующих встречах.

Тренер является не только руководителем команды, но и ее полноправным членом. Постоянный контроль над ходом игры дает возможность помочь игрокам перестроиться. Вовремя взять перерыв, заменить игрока, подсказать тактическое действие, сменить систему игры, отстоять судебную ошибку – все действия тренера можно отнести к психологической поддержке. Соответственно весь тренировочный процесс и соревновательный период должен складываться во взаимном понимании тренера и игрока в доверительной и дружелюбной атмосфере.

Список использованных источников

1. Абрамкин, Е. В. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите волейболисток / Е. В. Абрамкин, Е. В. Харитоновна [Электронный ресурс] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2016. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/journal.htm>
2. Ахмеров, Э. К. Совершенствование защитных действий квалифицированных волейболистов : учеб.-метод. пособие / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц – Минск : БГУФК, 2004. – 43 с.
3. Беляев, А. В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М: Физкультура образование, наука, 2000. – 368 с.
4. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2003. – 144 с.
5. Белянский И.В. Психологическая подготовка в волейболе / И.В. Белянский, А.Н. Левадный, Н.А. Вишневский //Теория и практика физического воспитания. – 2009.С. 245-253
6. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
7. Донченко, А. Б. Волейбол: техника игры. Советы опытных спортсменов. Пляжный волейбол / А.Б. Донченко. – М.: Вече, 2002. – 384 с.
8. Железняк, Ю. Д. Волейбол / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 238 с.
9. Железняк, Ю. Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
10. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Д. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
12. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. – М.: Учебник, 2000. – 151 с.

11. Железняк, Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю. Д. Железняк, Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – 30 с.

13. Затковская, М. И. Волейбол в системе физического воспитания технических вузов: учебное пособие / М.И. Затковская, А.Ю. Потапов, Е.Ю. Потапова, В.А. Садовский. – Хабаровск: ДВ ГУПС, 2004. – 103 с.

14. Иванова Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез. докл. научн.-практ. конф. Омск: из-во Сибгуфк, 2004. С. 109-112.

15. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболиста / А. В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 111 с.

16. Ивойлов, А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А. В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.

17. Ивойлов, А. В. Соревнования и тренировка спортсменов / А. В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1982. – 144 с.

18. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 2006. – 261с.

19. Ивойлов, А. В. Волейбол: Курс спортивного совершенствования в вузах /А. В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 2000. – 82 с.

20. Ким, М. Я. Индивидуализация игровой подготовки волейболисток с учетом решения оперативных задач: на примере групп спортивного совершенствования: автореф. дис... канд. пед наук / М. Я. Ким. – М.: РГАФК. 1994. – 22 с.

21. Козырева, Л. В. Волейбол. Азбука спорта / Л. В. Козырева. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 168 с.

22. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

23. Кудинова, Ю. В. Современное состояние проблемы совершенствования защитных действий в волейболе / Ю. В. Кудинова, И. В. Николаева, Ю. В.

Шиховцов, Ю. Ю. Карева [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 31. – С. 1366-1370. – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2017/970288.htm>.

24. Лобанов, А. А. Тактика защиты в волейболе: анализ результатов педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью волейболисток-мастеров / А. А. Лобанов, И. А. Демидкина [Электронный ресурс] // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2009. – Режим доступа к журналу : <https://cyberleninka.ru/journal.htm>

25. Николаева, И. В. Эффективность теоретической подготовки квалифицированных волейболистов при совершенствовании технико-тактических действий в волейболе / И. В. Николаева, Ю. В. Шиховцов, О. Ю. Караева, В. П. Губа [Электронный ресурс] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/journal.htm>

26. Осколнова, В. А. Волейбол: учебное пособие / В. А. Осколнова, М. С. Сунгуров. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 296 с.

27. Рыцарев, В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. – М.: ВИНТИ, 2005. – 384 с.

28. Самохвалов, Л. А. Исследование путей повышения уровня игровых действий волейболистов в защите / Л. А. Самохвалова, Г. И. Магомедов, О. М. Гаджиев // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. – Махачкала : Известия АГПУ, 2017. – С. 88-92.








29. Хапко, В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. - Киев: Здоровье, 1990. – 450 с.

30. Шляпников, С. К. Методический сборник №2. Техника игры / С. К. Шляпников, Ю. Д. Железняков. – М. : Москва, 2006. – 48 с.

31. Ширяев, Э. К. Волейбол в спортивной школе : пособие для тренеров по волейболу / Э. К. Ширяев, М. М. Кучинский, Л. И. Акулич ; под ред. Э. К. Ахмерова. – Минск : БГУ, 2010. – 255 с.

Приложение А
(обязательное)

Условные обозначения

сетка	
путь мяча	
передвижение игрока	
игрок	
связующий игрок	
переместившийся игрок	
блокирующий игрок	
тренер	