

Ю.Н. Клещев

Волейбол

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Ю11

Ю.Н. Клещев

Ю11 Волейбол / Ю.Н. Клещев – М.: Книга по Требованию, 2013. – 92 с.

ISBN 978-5-458-33687-1

В книге проведен анализ соотношения технико-тактических сторон (нападение — защита) в отечественном и мировом волейболе. Приведены модели формирования команд. Рассмотрены вопросы подготовки команд, контроля соревновательной деятельности, контроля нагрузок и физического состояния игроков. Исследование психологии в волейболе.

ISBN 978-5-458-33687-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2013

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

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

Примерная модель мужской команды

Комплектование команды

В полном составе команды 12 игроков, из них четыре связующих и восемь нападающих. Среди связующих желательно иметь высокорослых игроков, которые будут располагаться по диагонали с основным связующим и осуществлять промежуточные выходы. В современном волейболе универсализация нападающих продолжается. Очевидно, это приведет к дальнейшему стиранию граней между основными и вспомогательными нападающими. Основная шестерка комплектуется по системе 5+1 (т. е. 5 нападающих и 1 связующий).

В зависимости от соперника, хода игры, счета партии и т. д. команда должна иметь на вооружении шестёрки, скомплектованные по принципу 4+2 или 5+1. В ходе встреч с основными противниками команда должна иметь игроков, с вводом которых игру можно было бы усилить в атаке или в обороне.

В возрастном плане целесообразно иметь в команде игроков трех поколений: «ветераны» — игроки 26 лет и старше (3—4 человека, из них 1—2 обязательно связующие); «среднее рабочее звено» — игроки 23—26 лет (4—5 человек); и «молодежь» — игроки 22 лет и моложе (3—4 человека). При таком составе сохраняется принцип преемственности поколений.

По ростовым данным можно ожидать дальнейшего увеличения среднего роста игроков в команде. Средний рост волейболистов ведущих команд будет 192—195 см. Можно предположить, что крайние показатели в росте игроков одной команды будут сближаться. Это обусловлено требованиями универсализации игроков. Связующие должны иметь рост в 188—193, нападающие — 192—198 см.

Требования к игрокам

Специальная физическая подготовка. Повысятся требования (табл. 1) к скоростно-силовой подготовке, прыжковой и игровой выносливости игроков, их координаци-

онным возможностям. Необходимо отметить, что к высококорослым игрокам предъявляются те же требования по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 1

Требования по специальной физической подготовке, предъявляемые к игрокам

№ п/п	Вид упражнения	Связующие	Нападающие
1	Перемещения 94 м («елочка»), с	22,5	23,5
2	Прыжки с места (по Абалакову), см	80	85
3	Прыжки с разбега, см	90	95
4	Перемещение на блок, с	7,3	7,5
5	Серийные прыжки, кол-во раз	40	50

Технико-тактическая подготовка. В связи с изменением правил (4 касания) международной федерацией по волейболу в 1977 г. нормативные требования остаются прежними. Общее требование к универсализации игроков говорит о том, что пробелов ни в одном из технических приемов у них быть не должно.

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

Прием подач. Следует добиться стабильности и высокого качества так называемой доводки мяча при приеме подач (не ниже 75—80%).

Передача. Все игроки должны освоить выполнение вторых передач из глубины площадки.

Нападение. При выполнении нападающего удара необходимо уметь обработать любую по высоте и скорости передачу. В тренировочной работе необходимо создавать сложные по выполнению задания, которые бы заставили игроков вести единоборство против группового блокирования. Сочетать силовые нападающие удары с обманными, уметь изменять направление удара, применять различные кистевые удары, уметь играть первым и вторым темпом.

В нападении планируются следующие показатели (в процентах): выигрыш—50 и выше, проигрыш—10 и ниже, эффективность — 40—42.

Блокирование. В основу качества группового блокирования должно быть положено индивидуальное мастерство игроков. Необходимо быть готовыми к блокированию нападающих ударов с различных по высоте и скорости передач. В клубных командах надо больше уделять внимания индивидуальному блокированию.

В блокировании планируются следующие показатели (в процентах): полезный блок—50, выигрыш—15, проигрыш — 5.

Защита. Особое внимание должно быть обращено к так называемой общей игре, прежде всего в защите, технике обработки мяча на задней линии, постоянной готовности к приему мяча в процессе игры.

В защите планируются следующие показатели: оставлено в игре 55%.

Тактика. В нападении надо стремиться использовать 3 нападающих в каждой из 6 расстановок. В основе тактики нападения команд лежит комбинационная игра в сочетании с более рациональной игрой в отдельные моменты партий. Целесообразно добиваться примерно равной загрузки зон нападения и примерно равному распределению нападающих ударов между всеми игроками шестерки. В защите команда должна быть готова к игре по различным системам. Страховка может меняться в зависимости от противника, хода игры и других обстоятельств. В команде необходимы 2—3 лидера, которые проявляли бы инициативу при любой расстановке на каждой линии.

Примерная модель женской команды

Комплектование команды

Желательно иметь в команде спортсменов старше 25 лет— 2—3 человека, 20—25 лет—6—7 человек, 19 лет 3—4 человека.

По игровым функциям состав должен быть таким:

нападающие—8 человек, связующие—2 человека, вспомогательные связующие — 2 человека, из них 1 нападающий, 1 защитник.

Требования к игрокам

Специальная физическая подготовка. В современном волейболе требования, предъявляемые к волейболисткам по специальной физической подготовке, очень высоки (табл. 2).

Таблица 2

Требования по специальной физической подготовке, предъявляемые к волейболисткам

п/п	Вид упражнения	Нападающие	Связующие
	Перемещения 94 м («елочка»), с	23—24	22,5—23,5
	Прыжки с места (по Абалакову), см	55—60	50—55
	Прыжки с разбега, см	65—70	60—70
	Упражнение на гибкость, см	22—25	22—25
	Из положения лежа на спине, ступни закреплены, силой принять положение седа, кол-во раз	25—30	25—30

Технико-тактическая подготовка. Спортсменкам необходимо в нападении:

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

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

определять основного нападающего и блокирующего противника в каждой расстановке для результативного нападения и организованной защиты над сеткой;

быстро переключаться от выполнения нападающих действий к защитным и наоборот;

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

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

* Показатели технической подготовки приведены в табл. 3.

Волейболистам необходимо в защите:
своевременно выбирать место для вторых передач;
выполнять передачи в зону при расположении левым и правым боком к сетке;

определять по действиям блокирующих и защитников противника наиболее слабые участки обороны и ориентировать своих нападающих;

быстро переключаться от нападения к защите и выполнять вторые передачи;

определять целесообразность выхода при доигровках мяча;
владеть разнообразными нападающими ударами с первых передач и уметь выполнять так называемую откидку в зависимости от конкретной игровой обстановки.

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

Прием подачи. При приеме игроки должны организовывать и успешно осуществлять различные тактические комбинации с заранее обусловленной сменой мест.

Нападение. При игре в нападении рекомендуется:
специализация нападающих игроков в различных зонах;
одновременный вход в зону нападения всех трех игроков;
концентрация игроков (2—3 человека) в определенной зоне с последующей расконцентрацией по всей ширине сетки;
выход на блокирующего противника с целью создания заслона и образования свободной зоны.

Блокирование. При блоке игроку следует:
определить свое первоначальное местонахождение в зависимости от количества и расположения нападающих;
определить основного нападающего в каждой конкретной расстановке и нейтрализовать его;
быстро переключаться от защитных действий к нападению;
выполнять перестроение в зонах внутри линии при своих подачах;
закрывать основное направление ударов.

Основой блокирования должно быть индивидуальное мастерство.

Показатели техники

Амплитуда игрока	Подача		Прием	
	Затруднено	Потеряно	Доводка	Потеряно
Нападающий (рост 176—180)	40—50	4-5	70—75	3—4
Связующий (рост 175—178 см)	40—50	4—5	70—75	3—4

Защита в поле. Защитник должен уметь:

выбирать место для приема нападающих ударов в зависимости от действия блокирующих;

перестраиваться в зонах при своих подачах;

налаживать взаимодействие внутри линии и между линиями (защитник—защитник, защитник—страхующий, страхующий—блокирующий и т. д.).

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМАНДЫ

После разработки модели ведущей задачей выступает организация деятельности команды с тем, чтобы получить показатели, возможно близкие к модели. Для правильной организации тренировочного процесса необходимо планирование.

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

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

Планирование осуществляется с учетом преемственности задач и каждого последующего года.

Для детализации перспективного плана разрабатывается текущий (на каждый год) план подготовки клубной команды, который включает в себя два оргмакроцикла с тремя периодами: подготовительным, соревновательным, переходным. Следует отметить, что из подготовительного периода особо выделяется предсоревновательный этап, в течение которого необходимо подвести команду к пику спортивной формы. На этом этапе коман-

Таблица 3
технической подготовки, %

Нападение			Защита	Блокирование		
Результативность	Ошибки	Эффективность	Остаток в игре	Полезное	Выиграно	Проиграно
40—50	6—8	40—42	40—50	40—50	10—12	3—5
40—50	8—10	38—40	50—60	40—45	6—8	3—5

да должна провести не менее двадцати контрольных встреч.

Основным соревнованиям обычно предшествует серия соревнований по регламенту предстоящих встреч с различными соперниками по выбору. Этапы подготовки завершаются официальными соревнованиями.

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

Содержание микроциклов зависит от периода подготовки, его продолжительности и основной направленности. Например, в подготовительном периоде выделяются этапы общей, специальной и предсоревновательной подготовки. Поэтому в этом периоде и даже в каждом этапе могут чередоваться микроциклы следующей структуры:

6—1 (6 рабочих дней—1 выходной), 5—1, 4—1, 3—1 или 3—1—2—1.

Была исследована на женских командах эффективность организационных структур недельных микроциклов по педагогическим тестам (табл. 4).

Можно отметить некоторую тенденцию повышения результатов при структурах 5—1 и 3—1—2—1 (5, 3, 2—игровые дни, остальные—выходные), что оправдывает их преобладание в плане тренировочных занятий в обычное время и на тренировочных сборах.

В годичном цикле подготовки, построенном по недельным микроциклам, применяются ежедневные одноразовые и двухразовые тренировочные занятия (табл. 5).

В подготовительном периоде содержание подготовки определяется направленностью этапов. Этот период длится 3—3,5 месяца (сентябрь—15 декабря). Из них этап общей подготовки—1, специальной—1, предсоревновательной—1.

Таблица 4

Показатели эффективности организационных структур
недельных микроциклов

№ п/п	Наименование тестов	Средние показатели в недельном цикле				
		6—1	5-1	4-1	3-1	3-1- 2—1
1	Бег «елочка», с	27,2	26,2	27,0	26,8	26,4
2	Прыжок с места вверх (по Абалакову), см	46	48	47	47	49
3	Прыжок с раз бега вверх, см (разница от вытянутой руки и доставания от метки в прыжке)	52	56	51	54	55
4	Бег на скорость (9—3—6—3— 9 м), с	8,8	8,2	8,6	8,4	8,4

Таблица 5

Распределение тренировочных занятий, %

Условия проведения занятий	Одноразовые занятия					Двухразовые занятия				
	6—1	5-1	4-1	3-1	3— 1— 2—1	6-1	5-1	4—	3-1	3—1— 2-1
Обычные	100	100	80		80			20		20
тренировочные дни										
Тренировочные сборы	50	60	50	65	65	50	40	50	35	35

тельный этап—1,5 месяца. На первом этапе преобладают занятия по физической (40% всего тренировочного времени) и технической подготовке (40%) при структуре недельных микроциклов 6—1, 5—1; на втором этапе по технической (40%), специальной физической (20%), тактической подготовке (40%) при структуре микроциклов 5—1, 3—1—2—1; на третьем этапе—по тактической подготовке, включая соревнования (60%) и технической подготовке (30%) при структуре микроциклов 4—1, 3—1, 3—1—2—1.

В соревновательном периоде в промежутках между турами (16—20 дней), как правило, применяются недельные циклы со структурой 4—1, 3—1 и 3—1—2—1. В основном проводятся занятия по тактико-технической (90—80%) и специальной физической (10—20%) подготовке.

Кроме того, проводятся специальные тренировочные сборы, в течение которых спортсмены выполняют повышенные объемы нагрузок. В течение дня предусматриваются специальная зарядка, одно- или двухразовая тренировка, а также специальные теоретические занятия. На разных тренировочных сборах (и даже на одном) могут чередоваться все микроциклы в зависимости от продолжительности сбора и ближайших задач состояния подготовленности игроков и команды, а также предстоящих соревнований.

Направленность тренировок каждого дня микроцикла отражена в табл. 6.

Таблица 6

Примерное содержание занятий на тренировочном сборе при структуре микроцикла 5-1

Дни микроцикла	1-я тренировка (утро)	2-я тренировка (вечер)	Кол-во часов	Кол-во тренировок
1-й		Совершенствование	3	1
2-й	Индивидуальное совершенствование СФП и технико-тактических приемов в составе подгрупп	технических приемов в составах команд (в подгруппах) Совершенствование тактических действий в составе команды	1,5 3,0 4,5	2
3-й		То же, что и во 2-й день	3	1
4-й	То же, что и во 2-й день	Игровая тренировка в составе команд	1,5 3,0 4,5	2
5-й		То же, что и в 4-й день	3	1
6-й	Отдых			

Примечание; а) ежедневно проводится зарядка;

б) теоретические занятия планируются в день одноразовых тренировок.

Очень важны также индивидуальные планы, определяющие задания игроку по всем разделам подготовки. При составлении всех видов планов (перспективного, годового и т. п.) надо предусмотреть обязательное участие команды в этапных соревнованиях.

Как уже отмечалось, двуцикличность (осенне-зимний и весенне-летний) годового планирования определяется основными соревнованиями в каждом из них.

Например, в осенне-зимнем цикле главное соревнование— это первенство СССР, поэтому ряд других соревнований, которые проводятся до основных, считаются подготовительными.

Одним из основных вопросов управления процессом подготовки команды и является определенность применения конкретных недельных режимов работы с учетом периодов, задач и сроков подготовки.

ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ

Процесс подготовки включает в себя следующие этапы, направленные на реализацию перспективного и других планов, предусмотренных программой:

1. Отбор игроков и комплектование команды на основе разработанной и проверенной модели.
2. Достижение показателей, возможно близких к модели.
3. Участие в этапных соревнованиях года и основном соревновании цикла.
4. Проведение восстановительных мероприятий.
5. Осуществление других мероприятий, обеспечивающих процесс подготовки.

При проведении отбора игроков в клубную команду в основу оценки их деятельности положены модельные показатели и показатели физической подготовленности.

Критерием спортивно-технических показателей является эффективность выполнения технических приемов в условиях соревнований, определенных моделью команды. Критерием физической подготовленности являются показатели модели, которые служат контрольными тестами (функциональными).

Для реализации процесса подготовки игроков и команды с достижением показателей, возможно близких к модели, осуществляется техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая подготовка. Учитывая специфические свойства игровых видов спор-