

К. К. Марков

# Техника современного волейбола

Монография

Институт физической культуры, спорта и туризма



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

Константин Марков

**Техника современного волейбола**

«Сибирский федеральный университет»

2013

УДК 796.325  
ББК 75.569

**Марков К. К.**

Техника современного волейбола / К. К. Марков — «Сибирский федеральный университет», 2013

ISBN 978-5-7638-2841-2

Изложены теоретические и методические основы двигательного обучения в волейболе, стратегия и практические методики технической подготовки спортсменов. Приведены временные параметры и содержательные характеристики соревновательной деятельности игроков, служащие обоснованием технической подготовки. Рассмотрены основные виды технических приемов в современном волейболе, механика движений и биомеханические варианты двигательных действий игроков. Описаны ключевые точки технических приемов, даны практические методики обучения технике, разнообразный иллюстративный материал, рекомендованный Международной федерацией волейбола. Предназначена для научных работников и аспирантов, тренеров и спортсменов всех уровней, изучающих проблемы спортивной тренировки, а также магистрантов.

УДК 796.325

ББК 75.569

ISBN 978-5-7638-2841-2

© Марков К. К., 2013  
© Сибирский федеральный университет, 2013

# Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1. Содержание соревновательной деятельности – основа технической подготовки	8
1.1. Особенности соревновательной деятельности игроков	8
1.2. Временные параметры соревновательной деятельности	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **К. К. Марков**

## **Техника современного волейбола**

### **Предисловие**

Данная книга не является в строгом смысле фундаментальной по теории и методике волейбола, достаточно полно и исчерпывающе излагающей все проблемы этого вида спорта. Это скорее методическое пособие тренеру-практику по обучению и совершенствованию подготовки игроков и команды. Отдельные ее главы содержат необходимые для успешной тренерской работы теоретические основы, практические сведения по основным разделам волейбольной тренировки, методике обучения и совершенствования.

Волейбол является одним из наиболее доступных и зрелищных видов двигательной деятельности человека. В то же время по своей двигательной структуре, набору необходимых качеств, особенно на самом высоком спортивном уровне, их оптимальному сочетанию волейбол, несомненно, один из самых сложных видов спорта. Не случайно среди специалистов бытует фраза, что волейбол очень прост, но учить ему и тренировать очень трудно. Особое значение имеет начальный период обучения, когда закладывается фундамент физической и технической подготовки, формируется личностная мотивация игрока, во многом определяющая весь его дальнейший спортивный и жизненный путь.

Особое внимание в работе уделено методике и содержанию технической подготовки. В помощь тренеру приведено большое количество иллюстративного материала, который может быть использован в процессе обучения, при объяснении основ техники отдельных игровых приемов и создании образа изучаемого движения.

## Введение

Успешные, высокоэффективные и результативные действия спортсмена практически в любом виде спорта основаны на глубокой и устойчивой интеграции четырех главных компонентов спортивной подготовки: физической, технической, тактической и психологической. Конечно, реально в конкретном виде спорта в зависимости от его характера и специфики «вес» каждой из указанных составляющих и их оптимальное сочетание различны.

Специфика волейбола, предъявляя высокие требования к уровню каждой из названных составляющих, вместе с тем, несомненно, ставит на одно из ведущих мест техническую подготовку. По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности (как индивидуальной, так и по игровым амплуа) волейбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта.

Очень жесткие временные рамки технико-тактических действий игрока в соревновательной обстановке, носящих (кроме подачи) характер ответных реакций на ситуацию (соперник, партнер, мяч), ограничение правилами соревнований времени и характера контакта с мячом в пределах долей секунды ставят техническую подготовку в волейболе на одну из доминирующих позиций в многолетней, стратегии развития игрока и команды в целом.

Техника как система рационально сопряженных движений отдельных частей тела и игрока в целом и процесс технической подготовки имеют несколько различных аспектов, очень тесно интегрированных как при обучении и совершенствовании, так и их реализации в соревновательной деятельности. Оторвать их друг от друга без потери эффективности подготовки практически невозможно. Этим важнейшим проблем три: механика движения, методика обучения и совершенствования и тактическая направленность каждого технического приема. Рассмотрению этих главных аспектов технической подготовки и посвящена данная работа.

Спортивная техника – это прежде всего общая механика и биомеханика движений. Выделяя в рамках общепринятой классификации шесть основных групп технических приемов (подача, прием подачи, верхняя передача, нападающий удар, блокирование и защитные действия), необходимо тщательно и подробно описывать и иллюстрировать все известные на сегодняшний день (а также гипотетически возможные в будущем) технические варианты действий, их рациональные и индивидуальные модификации.

Важнейшей проблемой при этом является выделение в каждом виде технических действий ключевых пунктов и точек, определяющих эффективность технического приема в целом и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании индивидуально оптимальной техники движений. Актуальность такого подхода подтверждается также тем, что, отвечая на вопрос, должна ли техника быть эффективной, все без исключения тренеры единодушно говорят: «Да, конечно!». Однако при обсуждении уже практического вопроса, какой же она должна быть в каждом конкретном случае, эти мнения начинают кардинально расходиться. Личный тренерский опыт автора, мнения коллег-тренеров, а также анализ публикаций в мировой и отечественной литературе, в том числе интервью со многими ведущими игроками и тренерами мира подтверждают это.

Второй проблемой технической подготовки является эффективная методика обучения и совершенствования. Как и любая педагогическая методика, она должна представлять научно обоснованную и логично построенную дидактическую систему, последовательность педагогических действий в связке тренер – спортсмен, адекватную личности спортсмена и задачам обучения. Вместе с тем психолого-педагогические особенности моторного, двигательного обучения вообще и применительно к волейболу в частности требуют более глубокого анализа, научной и методической проработки.

И, наконец, третьей проблемой технической подготовки является явно выраженная тактическая, соревновательная направленность любого технического приема. Техника является фундаментом для дальнейшей тактической и интегральной подготовки, построения командной игры. Попытки (к сожалению, часто имеющие место) игроков и тренеров в погоне за внешним эффектом играть более сложно, быстро, рискованно и вариативно, чем это позволяет реально имеющаяся у игроков техника, обречены на неудачу. Это потерянное тренировочное время, силы и репутация.

В то же время тактическая направленность техники не должна приводить к бездумному «натаскиванию» (что особенно характерно для ДСШ), попыткам как можно быстрее начать выигрывать. Это часто по ряду объективных игровых причин «ломает» еще неустоявшуюся технику молодых игроков, закрепляя неправильные двигательные навыки.

Следует упомянуть и о психологических аспектах технической подготовки. Она должна быть максимально адаптирована к будущей соревновательной деятельности, умению игрока технически правильно и стабильно, тактически эффективно выполнять игровые действия в условиях жесткого соревновательного стресса. Часто игроки красиво и эффектно действуют на тренировках, разминке перед игрой, а в реальной игровой обстановке, особенно в критические моменты, когда игра идет очко в очко, совершают немислимые на первый взгляд нелепые ошибки. Это происходит потому, что их техническая подготовка проходила в излишне «стерильной» обстановке, без четко и жестко поставленной соревновательной цели в упражнении, при низкой личной и командной мотивации.

Таковы в самом общем виде ключевые моменты в технической подготовке волейбольных игроков. Конечно, в реальной тренерской практике не исчерпывается все разнообразие и сложность проблем спортивной подготовки. Разумеется, что по многим затронутым общим и частным вопросам специалисты волейбола будут иметь различные, часто противоположные мнения. Автор надеется, что данная работа не столько предложит готовые и безукоризненно правильные ответы (что вряд ли вообще достижимо), сколько подвигнет специалистов волейбола, тренеров-практиков, игроков различного уровня к поиску собственных ответов, размышлениям о путях, способах и средствах дальнейшего развития волейбола.

# **Глава 1. Содержание соревновательной деятельности – основа технической подготовки**

## **1.1. Особенности соревновательной деятельности игроков**

Главенствующая роль деятельности [38] должна лежать в основе рассмотрения всех теоретических и практических аспектов любой сферы человеческого бытия. Каждый вид деятельности человека с его специфическими характеристиками требует определенных творцов и исполнителей с целевым отбором по их природным интеллектуальным, физическим и психическим задаткам и мотивам к конкретному типу деятельности, которая в процессе ее реализации формирует и развивает личность человека как в общем гуманистическом направлении, так и достаточно узком профессиональном.

В волейболе много характеристик, не имеющих себе равных в других видах спорта, и тренер должен проникнуть в природу игры так, чтобы он смог лучше адаптировать индивидуальные особенности его игроков, стратегию и тактику для успешной командной игры. Решающее значение приобретают условия и конкретное содержание соревновательной деятельности при технической подготовке игроков с учетом их игровых амплуа, физических и психологических особенностей.

По общей классификации различных видов спорта волейбол входит в первую группу [41; 42; 50; 51] с предельно активной двигательной деятельностью спортсменов, результаты которой зависят от их двигательных возможностей и выявляются в процессе соревнования. По способу определения спортивного результата [32; 50; 51] волейбол относится к спортивным играм, в которых не регламентируется время спортивного поединка технического и тактического характера, а фиксируется конечный результат. Игра состоит в мгновенном отбивании мяча [17], носит коллективный характер с небольшим диапазоном групповых действий и ограниченным числом касаний мяча, а техника игры подвергается жесткой оценке со стороны судьи.

В обширной научной, методической и популярной литературе [1–14; 16–19; 21–31; 33–37; 39–49; 52–68] проблеме природы волейбола, на наш взгляд, не уделяется должного внимания. В ряде случаев она рассматривается как общеизвестный факт, который в силу своей тривиальности не является предметом для рассмотрения. Однако это не соответствует реальному состоянию дел в подготовке тренеров высокой квалификации, содержании и качестве их тренировочного процесса. Прежде всего, данная проблема не может быть признана второстепенной, поскольку содержание и методика тренировки, всего, что тренер и игроки делают при подготовке к соревнованиям, должны максимально точно и полно соответствовать соревновательным реалиям игры.

Для тренера и каждого игрока цель сегодняшней тренировки – выиграть завтра. Перенос тренировочного эффекта только в том случае будет позитивным, если направленность, содержание и характер тренировочных действий игроков в максимально возможной степени отражают будущую соревновательную деятельность, которая и есть суть игры.

Огромное значение имеет глубокое знание и понимание природы игры при отборе начинающих для занятий волейболом, специфика которого требует определенных природных задатков [12].

И, наконец, к вопросу о тривиальности данной проблемы, которая якобы широко и хорошо известна всем тренерам, успешно и эффективно реализующим эти истины в своей практической работе. К сожалению, реальный тренировочный процесс в спортивных командах самого различного уровня и класса не дает большого оптимизма в этом вопросе. Личные

наблюдения автора в течение многих лет практической тренерской и научной работы за ходом тренировочного процесса в самых различных командах (от детских спортивных школ, клубных команд чемпионатов СССР и России до сборных команд самого высокого класса) обнаруживают достаточно явные несоответствия между содержанием и характером тренировки и природой самой игры в волейбол. Эти несоответствия и объясняют многие игровые ошибки спортсменов в выборе исходной позиции на площадке, стандартных переключениях от одного игрового действия к другому, а также отсутствие автоматического слежения за мячом и движения к падающему на площадку мячу без раздумий и «вычислений», попадет ли он на площадку или уйдет в аут и т. д.

Природа волейбола характеризуется следующими особенностями [39].

*Волейбол – летающий мяч.* Поверхность игровой площадки не может быть использована для контакта с мячом. Кроме волейбола только один игровой вид – бадминтон характеризуется тем же. Цель игроков и команды приземлить мяч в площадке на стороне соперника и не дать ему упасть на своей [20; 68]. Это накладывает ограничения на особенности мышления игроков, характер их действий и специфику обучения, на первых шагах которого начинающим игрокам следует внушать принцип, что падение мяча на площадку в любой тренировочной, а тем более в игровой ситуации есть явление чрезвычайное, что требует от игроков высокой мотивации и самоотверженности в игровых действиях [43]. Игрок имеет право на ошибку, но не имеет права стоять и смотреть, как мяч падает на площадку. Попытки строить обучение на принципе «посмотри, подумай, а затем действуй» обречены на неудачу.

*Волейбол – вид спорта с отскоком мяча.* Это предполагает, что игроки не владеют мячом за исключением подачи, они никогда (за исключением подачи) не могут поймать мяч и держать его некоторое время. Наоборот, контакт с мячом должен быть кратковременным, а мяч передаваться от одного партнера другому [20; 68]. Тренер должен постоянно тренировать игроков, быть в позиции готовности для возврата мяча. Он должен интересоваться точками контакта тела игроков и их позициями, чтобы наиболее эффективно отражать мяч. Во многих других играх спортсмены владеют мячом и перемещаются с ним. Они компенсируют ошибки положения тела за счет владения мячом, исправляют ошибки в технических приемах за счет задержки мяча и перемещения в более выгодную позицию. В волейболе особое значение имеет выбор точной позиции тела игрока перед контактом с мячом.

*Большинство контактов с мячом являются промежуточными.* В общем случае каждая команда на своей стороне площадки имеет право на 3 контакта с мячом, при этом заключительный контакт только один, а остальные – промежуточные, и ведущим становится управление отскоком мяча. Поскольку количество промежуточных контактов преобладает, часто применяется термин «управление мячом». На этом основании важным является взаимодействие партнеров в командной игре, в которой результат дает только заключительная атака. Так как успех зависит от взаимоотношений и взаимодействий игроков, эти качества определяют тренерскую стратегию и тактику [20; 68].

*Высокая концентрация игроков на игровой площадке.* Волейбол уникален высокой концентрацией игроков на относительно малой площадке. Из всех коллективных видов спорта он превосходит остальные по плотности взаимодействий на единицу игровой площадки (13,5 м<sup>2</sup> на одного игрока). Близость игровых зон требует оптимальных положений игроков на площадке, их перемещений и переходов, сбалансированных взаимодействий на стыке игровых зон. Основными и при этом становятся взаимоотношения игроков, следующих друг за другом по расстановке, их взаимопонимание и взаимодействие при передачах мяча друг другу [20].

*Относительно слабое позитивное управление.* Одним из ключевых элементов двигательного обучения является прямое одобрение и позитивное управление. Значительную трудность в процессе обучения волейболу представляет относительно слабое особенно промежуточное и мгновенное позитивное управление. В волейболе для молодых игроков трудным является

понимание, где эта позитивная обратная связь, за исключением результативных подач и нападения. Все остальные контакты являются промежуточными и не имеют позитивного подкрепления. Технические приемы блокирования и защиты на задней линии требуют от тренера большой созидательной работы для достижения высокого мастерства, и поэтому игроки стремятся изучать подачу до приема и нападение до защиты. Тренеру следует помогать своим игрокам идентифицировать правильное выполнение технических действий, постоянно подкрепляя нужное поведение. Так, когда игрок направляет мяч туда, куда требуется, надо подкреплять это позитивным комментарием.

*Значимость традиционных ролей нападения и обороны.* В волейболе нападение предшествует выигрышу очка, когда команда атакует успешно после первого приема. В то же время, успешно играя в защите, команда снова получает шанс выиграть очко. Роли атаки и защиты в наборе очков перемешиваются: хотя нападение и защита как технические приемы существуют, однако они не так разделяются, как в некоторых других видах спорта [20].

В отличие от многих игровых видов спорта команда за время одного розыгрыша подачи переключается от нападения к защите и, наоборот, очень быстро и часто.

В волейболе существуют четыре способа выиграть очко: с подачи, «чистым» блоком, завершающей атакой после приема подачи или после защиты и за счет невынужденной ошибки соперника. Подача в волейболе часто рассматривается как атакующий прием (особенно подача в прыжке), при котором подающий управляет скоростью и траекторией полета мяча. Результативный блок с мгновенным выигрышем очка с этой точки зрения – прием атакующий, а по характеру ответного действия – защитный (каковым он и может быть при смягчении нападающего удара соперника). Управляемая защита – формально защитное действие, но оно ведет к выигрышу очка через командную атаку. Невынужденные ошибки соперника могут быть следствием самоотверженной, активной защиты команды.

Пассивная защита, когда команда просто ждет ошибки соперника, не приведет в волейболе к успеху, в защите нужно быть агрессивным и выигрывать очки у соперника. Тренер должен понимать и интегрировать в тренировку эти концепции и тактические представления при подготовке игроков как можно раньше. Особенно значимой становится эта особенность волейбола в связи с рядом изменений правил игры и введением системы быстрого набора очков (rally-point система), когда очко можно выиграть не только при своей подаче, но и на подаче соперника. При этом комплексы «прием–передача–нападение» и «подача–блок–защита–контратака» становятся одинаково значимыми для общей победы [20].

*Несбалансированность нападения и защиты.* Нападение в волейболе имеет преимущество над обороной, что иногда искажает их нормальные соотношения, структурно представленные в правилах [20]. В отдельных играх мужских команд высокого класса свыше 70 %, а в женских командах свыше 60 % всех набранных очков выигрывается в нападении. Несмотря на изменения в правилах игры, сделанные в последние годы FIVB в попытке уменьшить разрыв, этот дисбаланс увеличился.

Для ограничения мощи нападения введены антенны, ограничивающие пространство над сеткой для атаки, четвертое касание на блоке, смягчение судейства на приеме подачи и в защите, уменьшено давление воздуха в мяче, разрешены касание мяча любой частью тела, свободный защитник-либеро. И тем не менее результат в выравнивании возможностей атаки и защиты до сих пор не достигнут, что делает эту задачу актуальной для тренера любой команды.

*Отсутствие прямого контакта игроков соперничающих команд.* Волейбол является игрой с физическим барьером, который препятствует прямому контакту соперников. Игроки управляют только собственной игрой и во многих случаях определяют свой успех или неудачу независимо от уровня и действий соперника.

Волейбол как вида спорта, в котором контакт с соперником происходит через мяч, отбивает спортсменов, предрасположенных к нему особенно в отношении агрессивности и фруст-

рации, в которых волейболисты значительно отличаются от игроков других командных видов спорта, где разрешенный правилами соревнований телесный контакт снижает напряженность и сглаживает уровни мастерства.

Тренер должен готовить спортсменов кроме соревнования с соперником к игре с самим собой, против самого себя, к достижению уровня, который он устанавливает для самого себя.

*Неограниченное время игры.* Правила волейбола не ограничивают время поединка. Команды соревнуются до тех пор, пока одна из них не наберет 25 очков в первых четырех партиях или 15 очков в пятой партии с преимуществом не менее 2-х очков [20; 68]. Игра всегда выигрывается командой, завоевавшей последнее очко. Выигрывающая команда не может играть позиционно, «тянуть время» (как в футболе или хоккее), сохраняя победный счет, или разыгрывать мяч в пределах игрового лимита времени (как в баскетболе). В волейболе большое преимущество может быть легко потеряно, поэтому тренер должен готовить свою команду к активному ведению игры, а не ждать проигрыша игры соперником.

*Многорольное поведение игроков.* Правила игры требуют, чтобы игроки переходили по расстановке в каждую из шести стандартных позиций. Это означает, что в волейболе доминирует идея о том, что игроки должны в равной мере участвовать в нападении и защите. Правила стремятся направить усилия тренеров в сторону универсализации игроков, а не к их специализации [20]. Возможно, что команда с шестью стартовыми игроками-универсалами, равными во всех отношениях, является мечтой многих тренеров.

Однако на практике тренер должен эффективно использовать правила для подготовки игроков к игре во всех зонах площадки, в равной мере уверенно как на передней, так и задней линии. Разумный, оптимальный баланс идей специализации и универсальности является сложной тренерской задачей, успешная реализация которой в значительной степени свидетельствует об уровне профессионального мастерства тренера.

*Уникальность двигательных навыков в волейболе.* По набору и разнообразию двигательных действий волейбол является одним из самых сложных видов спорта. Чтобы попасть в точку контакта с мячом игроки перемещаются во всех направлениях лицом, спиной, боком, бросками, прыжками, переворотами, бегом, приставным и скрестным шагом и другими сочетаниями движений. Тренер должен особо сосредоточиваться на обучении базовым стойкам и перемещениям, доведении этих навыков до высокой степени автоматизма, прежде чем начнется собственно техническая подготовка. Особые требования волейбол предъявляет к физическим качествам игроков. В значительной мере эти требования аналогичны многим другим спортивным играм, главным образом в части атлетизма, развития скоростно-силовых качеств в действиях, носящих ответный характер, реакцию на действия соперника.

Но поскольку время контакта с мячом в волейболе жестко регламентировано правилами соревнований [20; 68], особое значение приобретают тонкие мышечные ощущения игрока в таких важных элементах игры, как прием подачи, верхняя передача на удар, страховка на ограниченном пространстве, удары в нападении. Тонкая мышечная чувствительность часто находится в антагонистических отношениях с силовой подготовкой, поэтому в этом плане от волейбольного тренера требуется особое мастерство в планировании и организации специальной физической подготовки [15].

*Высокая психологическая нагрузка.* Общий уровень психологической нагрузки в волейболе чрезвычайно высок по ряду причин. Во-первых, в волейболе очень велика доля ошибок, имеющих результативный характер, сразу приносящих очки сопернику и приводящих к поражению. До введения системы быстрого набора очков она составляла до 50 % от общего числа ошибок, поскольку при своей подаче ошибки не приводили к проигрышу. В настоящее время при системе rally-point любая ошибка – очковая для соперника, приводящая к проигрышу [20; 39; 68]. Во многих спортивных играх существует достаточно большое количество ситуаций, когда игровая ошибка носит относительно нейтральный характер (неточный пас, игровой фол,

удар мимо ворот или кольца и т. д.). Эта особенность волейбола влияет на рост напряженности спортивного поединка, повышая ответственность игрока за любое игровое действие.

Весьма специфично в волейболе и то, что игровые интервалы нагрузки и паузы на переходы игроков и подачи, следующие друг за другом непрерывно в течение нескольких часов, требуют от них частого переключения внимания, лабильности психического состояния в режиме «напряжение–расслабление». Связь педагогических и психологических особенностей тренировочного процесса прежде всего в двигательной подготовке, составляющей основу технического обучения волейболу, со спецификой соревновательной деятельности показаны в табл. 1.1 [39].

*Таблица 1.1*

**Специфика соревновательной деятельности в волейболе и связанные с ней педагогические и психологические особенности тренировочного процесса**

Соревновательная специфика волейбола	Особенности тренировочного процесса	
	педагогические	психологические
Игровая поверхность площадки не может быть использована для контакта с мячом	Особое внимание к обучению и совершенствованию игры в защите. Акцент на падающие в площадку мячи. Движение на мяч без раздумий. Постоянный зрительный контроль за мячом	Специфика мышления игрока. Высокая мотивация. Самоотверженность в игре в защите
Мгновенный отскок мяча от игрока	Тренировка позиции готовности. «Ключевые» точки – контакт с мячом. Развитие подвижности	Развитие внимания. Развитие различительной чувствительности по времени, пространству и усилиям
Большинство контактов – промежуточные	Технико-тактическая подготовка сопряженных в игре технических приемов. Акцент на качество промежуточных действий. Групповые взаимодействия	Межличностные отношения игроков. Аудиовизуальная сигнализация и связь. Высокий игровой тонус
Высокая концентрация игроков на площадке.	Сигнализация и связь. Сбалансированная расстановка игроков	Взаимопонимание игроков. Межличностные отношения в команде
Слабое позитивное управление	Подкрепление нужного поведения игроков особенно в промежуточных контактах. Особый акцент на прием подачи, передачу на удар и защиту	Помощь игрокам в идентификации правильных технических действий
Соотношение ролей атаки и защиты и их несбалансированность	Совершенствование баланса нападения и защиты. Совершенствование активной защиты. Равнозначность комплексов «прием подачи–передача–атака» и «подача–блок–защита–контратака»	Позитивное подкрепление действий игроков на блоке и в защите. Развитие гибкого поведения в переходах от атаки к защите и наоборот
Отсутствие прямого контакта игроков соперничающих команд	Акцент на управление своей игрой. Настрой игроков на постоянное совершенствование своего мастерства	Отбор игроков предрасположенных к волейболу в отношении агрессивности и фрустрации

Окончание табл. 1.1

Соревновательная специфика волейбола	Особенности тренировочного процесса	
	педагогические	психологические
Многорулевое поведение игроков	Повышение роли универсальной подготовки игроков. Оптимальный баланс специализации и универсализации. Сбалансированный состав команды	Повышение статуса вспомогательных действий игроков, не основных для их игрового амплуа.
Уникальность двигательных навыков	Разносторонняя общая и специальная физическая подготовка. Применение игровых комбинированных упражнений для развития универсальных двигательных качеств	Совершенствование различительной чувствительности по времени, пространству и усилиям
Неограниченное время игры	Увеличенная длительность тренировочных нагрузок в расчете на возможную длительность игры.	Настрой игроков на активное ведение игры, не ожидая ошибок соперника
Высокая психологическая нагрузка	Моделирование стрессовых ситуаций на тренировках. Соревновательный характер упражнений. Реализация в каждом действии игрока принципа «любая ошибка – очко сопернику»	Совершенствование характеристик внимания. Повышение лабильности психических состояний игроков в режимах «напряжение–расслабление»

В связи с рассмотренными выше специфическими особенностями волейбола тренер должен:

- постоянно анализировать и учитывать все эти компоненты при выборе способов и методов тренировки, подготовке команды к соревнованиям и в ходе спортивной борьбы;
- понимать эмоциональное состояние своих игроков, когда они встречаются с различными динамичными ситуациями в игре;
- планировать свою тренировочную программу, в наибольшей степени моделируя эти ситуации с тем, чтобы игроки могли тренировать соответствующие двигательные и психологические качества в обстановке, максимально приближенной к будущей соревновательной деятельности. Только в этом случае тренер и команда могут рассчитывать на успех в соревнованиях и достижение поставленных целей и высоких спортивных результатов.
- выбирая средства и методы обучения игроков двигательным действиям, составляющим основу их технических навыков, тренер должен постоянно держать в поле зрения основные особенности игровой деятельности в волейболе, мотивировать своих спортсменов всегда действовать так, как это необходимо в реальной игре (мяч летит – я бегу, игрок может ошибиться – но не может стоять и смотреть как мяч падает на площадку, вместе – победим, поодиночке – проиграем и т. д.).

## 1.2. Временные параметры соревновательной деятельности

Одной из важнейших характеристик двигательной соревновательной деятельности является время. В комплексе с такими показателями как объем, интенсивность и биомеханическая структура отдельных двигательных актов или их связанной цепочки время исчерпывающе определяет все стороны соревновательной, а следовательно, и тренировочной деятельности спортсмена практически в любом виде спорта [1; 2; 9; 10; 15; 16; 41; 42; 45; 59].

Данные соображения также должны учитываться при технической подготовке в волейболе, когда начальное обучение, дальнейшее совершенствование и формирование автоматических двигательных навыков с самых первых шагов игрока в спорте и при достижении высшего спортивного мастерства неизбежно должны протекать в определенных временных рамках в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

Специфика волейбола не допускает пауз и остановок в движении мяча во время розыгрыша подачи, лишает игроков возможности вести позиционную игру, варьируя перечисленными параметрами за счет остановок мяча, дополнительных, промежуточных передач, увеличения времени владения мячом. В связи с этим время полета мяча от игрока к игроку в различных фазах розыгрыша (в интервале времени от свистка судьи на подачу до свистка об окончании одного розыгрыша) жестко лимитирует возможности игрока [20; 68]:

- для оценки ситуации и предварительной подготовки к выполнению отдельного технико-тактического действия;
- перемещения из исходной позиции в точку контакта с мячом;
- выполнения подготовительных рабочих движений данного технического приема (постановка ног, рук, туловища, замах, ударное движение);
- для собственно рабочего контакта с мячом, который, как уже отмечалось выше, жестко ограничен правилами игры, что ставит волейбол в уникальное положение, не имеющее аналогов среди других видов спорта.

Кроме того, время, имеющееся у игрока для подготовки и выполнения игрового действия, зависит не только от траектории и скорости полета мяча и относительного расположения игрока и мяча, но и от специфики самого приема (время на подготовку к подаче или игра в защите), игровой ситуации (защита после прямого нападающего удара и при его смягчении блоком) и тактической схемы ведения игры, сознательно регулируемой тренером и игроками команды. В любом из рассмотренных случаев время является стержневым элементом двигательной деятельности спортсмена и команды в волейболе. Временная структура в значительной степени характеризует физиологическое содержание соревновательной и тренировочной деятельности. Время рабочих отрезков и пауз при переменном характере игры в сочетании с их заполнением и содержанием определяет физиологическую нагрузку на системы энергообеспечения. Согласно этому и содержание тренировочного процесса должно максимально отражать указанные закономерности игры [9; 10; 39].

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.