

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

О. Л. Морозовський

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

з волейболу

(для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін

«Фізичне виховання», «Фізична культура»)

ХАРКІВ

ХНАМГ

2012

Морозовський О. Л. Конспект лекцій з волейболу (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / О. Л. Морозовський; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х: ХНАМГ, 2012. – 15 с.

Автор: О. Л. Морозовський

Рецензент: зав. кафедри ФВіС ХНАМГ, проф., к. т. н. В.М.Клочко

Рекомендовано кафедрою фізичного
виховання і спорту,
протокол № 5 від 17.12.2009 р.

ЗМІСТ

	Стор.
Лекція № 1. СУЧАСНИЙ СТАН ВОЛЕЙБОЛУ В УКРАЇНІ	4
Лекція № 2. ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА. КОМПЛЕКТУВАННЯ ЗБІРНОЇ	5
Лекція № 3. ДЖЕРЕЛА ТА ЗАКЛАДИ ПІДГОТОВКИ РЕЗЕРВУ.....	7
Лекція № 4. СЕЛЕКЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ВОЛЕЙБОЛІ.	9
Лекція № 5. ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРІВ	9
Лекція № 6. НАВЧАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ЗМАГАНЬ У РІЗНОМУ ВІЦІ	11
Лекція № 7. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ У ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	12
СПИСОК ДЖЕРЕЛ	14

ЛЕКЦІЯ № 1. СУЧАСНИЙ СТАН ВОЛЕЙБОЛУ В УКРАЇНІ

Суттєвою ознакою сучасного світового волейболу слід, мабуть, визнати невпинно зростаючу популярність гри у всіх країнах і на усіх континентах. Міжнародна Федерація волейболу (ФІВБ) вже нараховує 220 національних федерацій.

Неабияка популярність пояснюється:

- суттєвим збільшенням змагань як для клубних, так і для збірних команд. Континентальні та світові першості серед клубів (Кубок ЄКВ, Кубок вибору, Ліга чемпіонів та ін.). Різноманітні світові турніри для національних збірних команд (континентальні та світові Чемпіонати, Кубок Світу, «Гран-Прі», «Світова Ліга», Олімпійські ігри тощо;
- підвищенням видовищності волейбольних матчів переважно за рахунок досконалої технічної майстерності, особливо в захисті. А ще і завдяки революційним змінам у Правилах гри;
- зростаючою конкуренцією у змаганнях будь-якого рівня. Так, на світову першість реально мають претензії по 8 – 10 як чоловічих, так і жіночих команд;
- відчутною комерціалізацією волейболу, яка сприяє зацікавленості талановитих спортсменів;
- створенням багатьох спортивних споруд, що відповідають сучасним вимогам.

За останні десятиріччя на головні ролі світового волейболу серед жіночих і чоловічих команд вийшли команди багатьох країн, для яких волейболу раніше немов не існувало. Це, по-перше, країни Південної Америки (Куба, Перу, Аргентина, Бразилія). Це європейські - Іспанія та Франція.

На жаль, усі оптимістичні факти не мають майже ніякого відношення до сучасного українського волейболу. Погіршується європейський і світовий рейтинг волейбольної України. А головне, мабуть, у тому, що невпинно утрачають привабливість і рівень майстерності чемпіонати та розіграші Кубків України. Звичайно, у цьому відчутний суттєвий ганебний вплив мають фінансові негаразди. Уже припинили фактично існування провідні в минулому клуби Дніпропетровська, Маріуполя, Одеси. Але не лише у кризах справа.

Український волейбол завжди займав провідні позиції за часів СРСР. Наочно про це свідчить такий вражаючий приклад: у 1968 році команда Радянського Союзу здобула на Олімпіаді в Мехіко золоті винагороди. Серед дванадцяти олімпійських чемпіонів дев'ятеро (!) були вихованцями українського волейболу.

Одразу ж після набуття Україною незалежності в чемпіонаті Європи-93 наша жіноча збірна здобула високе третє місце. У ті ж таки дев'яності роки успішно у європейському Кубку чемпіонів виступали волейболістки луганської «Іскри». У 1996 році українська жіноча команда здобула право участі в Олімпіаді. Та останнім успіхом українок у жіночому волейболі можна вважати 4 місце у Європі 2001 р. А у чоловічому волейболі міжнародні успіхи України обмежуються досить пристойним виступом у чемпіонаті Світу-98 (10 місце). Пом'якшують ці негативні враження успішні виступи на Кубках Європи харківського «Локомотиву». Ось і усе!

Але ж було б великою помилкою вбачати в погіршенні стану українського волейболу лише фінансовий складник. Судіть самі: усі ці роки стабільно досягають міжнародного успіху юнацькі та молодіжні команди України. Багато провідних українських волейболістів грають у кращих клубах Європи, де здобувають привселюдного визнання: О. Фоміна, І. Жукова, Р. Мілосердова, О. Сказка, О. Гончарова, Г. Сокур, К. Кривець, Р. Яковлев, О. Косарев, Р. Полтавський, Д. Мусерський, О. Баранов, В. Мельник, В. Титаренко, Д. Чаус, М. Пантелеймоненко, М. Павлов, Д. Вдовін, С. Шульга, С. Щавінський та ще багато інших. Та справжній сум і занепокоєння викликає факт повальної відмови цих майстрів від українського громадянства на користь інших країн. Легко уявити собі більш привабливу долю наших збірних, коли б у їхніх лавах грали усі найбільш талановиті вихованці українських тренерів.

Цілком зрозуміло, що такий розвиток подій дуже негативно впливає на рівень майстерності українських турнірів. Не дорікаючи командам-новачкам «суперліги», слід усе ж відзначити, що їхній рівень майстерності жодним чином не відповідає вимогам навіть нашого вітчизняного волейболу. Погіршилися результати виступів українських команд на міжнародному рівні. І якщо можна фіксувати певне зростання конкуренції у чемпіонаті України, то, на жаль, пояснюється це не зростанням майстерності аутсайдерів, а чутливим погіршенням гри в нещодавніх лідерів.

ЛЕКЦІЯ № 2. ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА. КОМПЛЕКТУВАННЯ ЗБІРНОЇ

Якщо розглядати розвиток волейболу в клубі, у регіоні, у країні як систему заходів, спрямованих на виховання талановитих гравців і створення конкурентоздатних команд, як реально цілісну систему, то слід, мабуть, розглянути у якості підсистем:

- А) - комплекс заходів із пошуку, відбору, виховання юних волейболістів у якості резерву професійних команд. Певною мірою з цією ж метою може використовуватися і масовий волейбол;
- Б) – безпосередня підготовка команд. Створення чіткої системи змагань. Організація таких змагань, які б відповідали усім вимогам і завданням розвитку волейболу, які б ще забезпечували рентабельність клубної діяльності;
- В) – забезпечення ефективного керівництва на рівні клубного менеджменту, діяльності регіональних і національної Федерацій та інших керівних органів (Міністерство, Комітети, ДСО тощо).

Важко переоцінити роль змагань у навчально-тренувальному процесі, у підготовці класних волейболістів. Теорія спорту визначає змагання як невід'ємну частину навчально-тренувального процесу..

Системний підхід організації змагань дозволяє використовувати їх у якості ефективного тренувального засобу. Особливо ця здатність змагальної діяльності має бути задіяною в дитячому чи юнацькому віці.

Заслуговує на увагу досвід харківських дитячих тренерів і керівників юнацьких закладів. Міські турніри для гравців 13 – 14 річного віку відбувалися за спеціальними «педагогічними» правилами:

- якщо подача виконується способом зверху, після невдалої спроби гравець має право на ще одну подачу;
- приймати подачу дозволяється лише способом зверху;
- перебивати м'яч через сітку можна лише третім торканням, лише ударом (обманом) у стрибку або з місця, але тільки способом двома руками зверху і так далі.

Дуже важливим залишається вплив змагань на виховання майстерності у юніорському та навіть і у дорослому віці. Саме у грі найкращим чином відбувається становлення спортивного характеру. У професіоналів існує кілька обов'язкових вимог до змагального процесу:

- підтримка високої конкуренції;
- непередбачуваність результату;
- стабільність календаря (не лише щодо дати, а й щодо часу);
- оптимальна, науковообґрунтована кількість ігор;
- економічність переїздів команд і розміщення їх у готелях;
- наявність спортивних споруд з багатьма глядацькими місцями.

В Україні заходи змагальної підготовки волейболістів повністю відповідають вимогам сучасного світового волейболу. Наявність таких ліг, як дитяча, студентська, ветеранська, свідчить про зацікавленість Федерації та її підрозділів до підвищення ролі змагань у підготовці волейболістів. Треба одразу ж визнати, що ефективність професійної діяльності українських дитячих тренерів заслуговує на високу оцінку. Досить успішно українці виступають у юнацьких та юніорських міжнародних турнірах. Ще більш високої оцінки заслуговує ефект підготовки висококласних волейболістів. Про це свідчить той факт, що зараз в багатьох досить сильних професійних клубах зарубіжжя грають Мусерський, Гончарова, Сокур, Смоляр, Кривець, і це далеко не завершений перелік талановитих гравців, чий талант оцінили ще у юнацькому віці й запросили до кращих команд Росії, Європи.

На жаль, жодних досягнень збірних дорослих команд України начасі не спостерігається. І цьому сумному факту є пояснення.

Уже йшлося про сумне враження від відчутної втрати досягнень українського волейболу порівняно зі здобутками в радянські часи, коли українців охоче запрошували до збірних команд Союзу та до кращих клубів країни. Деякий час традиція утримувалася - вистачало минулих здобутків. Бронза жіночої команди у Європі'93, участь в Іграх Олімпіади 1996 р., пристойне представництво луганської «Зірки» в Кубках європейських чемпіонів. Останні ж успіхи чоловічої збірної датовані 1998 роком на чемпіонаті Світу (10 місце). Був дійсно успіх харківського «Локомотива» у клубних змаганнях Європи (2000 – 2004).

Що ж до комплектування збірних команд, то, на великий жаль, головним критерієм відбору кандидатів було прізвище та клубна приналежність головного тренера. По-перше, це стосувалося жіночої команди (1993, 1995 – тренер Бузаєв – гравці з Запоріжжя). У 1996 олімпійському році (тренер Єгіазаров) дівчат буквально умовляли бути в головній команді України, натомість – 9 гравців з Луганська, наступного року (тренер з Одеси Філіштинський) «бойкот» збірної з

боку черкашанок! 1999 рік – уперше чемпіонат Європи без українок. У 2001 році збірна України посіла четверте, досить високе місце в Європі, але жодної одеситки в її складі не було. Після цього в чемпіонаті Європи (2003, 2005, 2007, 2009) представники України відбірковий бар'єр не долали.

Комплектування чоловічої команди до 2003 року здійснювалося без кадрових кон'юнктурних проблем, здійснювалося до тієї пори, поки збірну очолював Л. П. Ліхно. Після сумної втрати справи збірної майже не відрізняються від «жіночих» проблем.

На жаль, перелік цих труднощів далеко не вичерпує усіх проблем. Немає системи призначення тренерів. Рекомендує тренерів на посаду до збірної тренерська рада Федерації, а затверджують - чиновники Міністерства. Погляди сторін далеко не завжди співпадають, клерки ні за що не визнають компетенції фахівців. Був навіть випадок, коли Федерація відхилила кандидатуру тренера, а чиновні його знайомі усе ж призначили «іноземця». Внаслідок – волейболістки України місця у європейській першості не отримали. За п'ять років тренерами чоловічої збірної побували Міхальчук, Бородаєнко, Філіпов, Скрипка – чи не забагато?

Федерація жодним чином не заохочує кандидатів та їхніх тренерів до збірної. І проблема не лише у матеріальному заохоченні. Не озвучуються прізвища кращих гравців у ЗМІ, не отримують ніяких переваг клуби, які делегували гравців до головної команди України.

Заважають ефективній підготовці й недолугі методичні заходи в підготовці збірних команд. Замість двох-трьох кількатижневих зборів необхідні 7 - 8 короткочасових (4,5 днів) і контрольними зустрічами з доцільно обраними спаринг-партнерами. Справа у тому, що актуально важливим у підготовці збірних команд є обрання оптимальної ігрової тактики і створення в колективі доброзичливого психологічного стану.

Для вирішення цих завдань (тактика і колективізм) багато часу не треба. На практиці ж ми спостерігаємо потужні намагання тренерів розвинути певні фізичні якості збірників і «вдосконалити» їхній технічний арсенал. Ані з точки зору доцільності, ані з принципів педагогічної етики такий підхід не витримує жодної критики.

Нова організація підготовки також полегшить участь у зборах гравців і зарубіжних клубів, бо дає змогу використовувати паузи в чемпіонатах різних країн (свята Різдва, Пасхи, перерви в календарі).

ЛЕКЦІЯ № 3. ДЖЕРЕЛА ТА ЗАКЛАДИ ПІДГОТОВКИ РЕЗЕРВУ

Ще за часів союзу була добре розроблена система підготовки волейболістів. Велика мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, тоді підпорядкованих Міністерству Освіти, профспілкам, ДСО, по усій країні за рахунок вражаючої масовості добре виконувала своє завдання – підготовку волейбольних резервів. ДЮСШ, СДЮШОР, а ще спортивні класи, спортивні інтернати готували досить талановите поповнення для команд майстрів і для збірних команд Республік і СРСР. Майже усі ці навчально-тренувальні волейбольні дитячі школи мали один спільний недолік – не мали реального господаря, не мали замовника, тоб-

то не мали повсякденного контролю, не мали потрібної матеріальної та науково-методичної підтримки.

Слід визнати, що зараз в сучасній Україні справи не гірші. Навіть не дуже ретельний аналіз свідчить про те, що, не зважаючи на складний стан справ, відчутне зменшення дитячих спортивних закладів, «результативність» у підготовці дійсно талановитих гравців майже не погіршилася. Кількість випускників дійсно впала, а ось про їхню якість яскраво свідчать вже досить відомі у волейболі прізвища: О. Дьячков, Д. Сторожилів, О. Сказка, П. Вергун, О. Гончарова, К. Лесік, Д. Фомін, О. Мусерський і багато інших. Вони виховані в Україні, тренерами українських дитячих закладів уже в часи незалежності, але, на жаль, далеко не усі з них грають в українських клубах і збірній України.

На жаль, Федерація волейболу України (ФВУ) не дотримується вікових обмежень при переході з клубу в клуб, часом і в іноземний, не зважає, а іноді й дає згоду на так звану спортивну зміну громадянства. Тобто перша «підсистема» працює якимось парадоксально - «продукт» начебто є, а користі волейболу України від цього не отримує.

Що ж стосується вирішення методичних завдань, то відчутних проблем майже не виникає. Проблема в іншому: відчутний дефіцит спортивних залів, майданчиків і відсутності спеціальних тренажерів, якісних м'ячів тощо.

Кілька слів про структуру дитячих спортивних шкіл. На жаль, і зараз існують малі, нечисленні волейбольні відділення. Це позбавляє тренерів реальної можливості дотримуватися принципу спадкоємності та послідовності в навчанні. Це унеможлиблює поширену селекцію та ретельний пошук талантів.

Знайомство та вивчення сучасного досвіду кращих спортивних шкіл дозволяє сконструювати приблизну структурну схему. На наш погляд, найкращим чином побудовані хокейні школи Канади та футбольні у західній Європі. Більшість шкіл належать якомусь клубу, але є й муніципальні, відомчі, профспілкові тощо.

На відміну від звичного для нас принципу, коли кожна навчальна група поєднує по дві-три вікові категорії, професіонали надають перевагу іншому: одна група – один вік. Отже, схема має наступний вигляд:

- 7 років – 4 групи (початкові, без права відрахування);
- 8 років – 4 групи (початкові, відрахування, відсів до 25 %);
- 9 років – 3 групи (навчальні, відрахування, відсів до 10 %);
- 10 років – 3 групи (навчальні, відрахування, відсів до 5 %);
- 11 років – 2 групи (тренувальні);
- 12 років – 2 групи (тренувальні, відбір у юнацьку групу професійного клубу приблизно 50 %);
- 13 років – 1 група (тренується за бажанням, переважно за кошти батьків, гравці не позбавлені уваги тренерів клубу).

Усього 19 груп.

Починаючи з тринадцятирічного віку волейболісти виступають у змаганнях на першості міста, області (штату), країни вже під прапором свого клубу, тобто під ретельним і зацікавленим контролем тренерів професійних команд.

ЛЕКЦІЯ № 4. СЕЛЕКЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ВОЛЕЙБОЛІ

Невпинний розвиток волейболу, зростання його популярності, вплив комерціалізації призвели до зростання попиту на талановитих гравців. Привабливі контракти, можливість підвищення майстерності у провідних клубах стимулюють ретельні тренування молодих гравців, що у свою чергу, підвищує «ринкові» пропозиції.

Таким чином, утворився реальний ринок робочої (волейбольної) сили. З'явилася потреба в селекції (відборі) та селекціонерах. Провідні клуби мають у штаті таких фахівців. Їхня функція – пошук рекрутів. Національні та міжнародні федерації створюють та оголошують так звані драфтові списки, у яких містяться прізвища, анкетні та фахові відомості про гравців, які шукають роботу.

Драфт передбачає комплекс заходів із вивчення «ринку» спортсменів-волейболістів. Зазвичай, коли у драфтових «реєстрах» залишаються незадіяні гравці деякі ліги впроваджують «хвильові драфти» - турніри претендентів на вакансії у професійних клубах. У відомих професійних лігах упроваджуються «оглядові» ігри, турніри, де селекціонери і мають можливість запрошувати гравців до своїх клубів. Великі професіонали мають навіть власних маклерів – знавців упрацевлаштування.

Отримавши інформацію на можливого кандидата, клуб запрошує його на «оглядини». Гравець, по-перше, проходить ретельний медичний огляд. Крім стану здоров'я, перевіряються функціональні можливості, психологічні властивості характеру, ну і зазвичай технічна та тактична майстерність.

Деякі клуби, навіть у нашій країні, мають договірні відносини з дитячо-юнацькими спортивними школами. Клуби надають допомогу в матеріально-технічному забезпеченні та в питаннях організації й методики, а також суттєво заохочують як школу, так і тренерів до підготовки талановитих волейболістів для клубних команд. Дитячий же заклад за визначенням зобов'язаний передавати до клубу гравців, що подобалися тренерам клубу.

Багато баскетбольних клубів НБА у США мають схожі договори з Університетами штату, якими передбачені наступні умови: клуб оплачує освіту молодих гравців університетської команди. Університет під час вступу надає баскетболістам певні привілеї.

Переважна кількість професійних волейбольних клубів Світу, в Україні у тому числі, мають «дочірні» фарм-команди, які переважно укомплектовані молоддю, що стажуються у командах не найвищих ліг. Наприклад, Положення про чемпіонат України передбачає для гравців одного клубу можливість брати участь як у складі сильнішої команди, так і дублю.

ЛЕКЦІЯ № 5. ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРІВ

Нікого, мабуть, не слід переконувати у значущості ролі тренера у спортивній діяльності. Тренер – це людина, яка часто стає для юного спортсмена навіть ближчим за родичів. Особа тренера втілює у собі ознаки улюбленого виду спорту, з постаттю тренера пов'язані мрії про спортивне майбуття. Серед особистих рис характеру тренера виділяють справедливість, терпіння, уміння слу-

хати і розуміти своїх учнів, повсякденну доброзичливість, рішучість, стриманість і, звісно, амбіційність.

Існують у волейбольному світі дві точки зору:

- стати класним тренером, необхідно бути класним гравцем;
- власні спортивні досягнення для тренера не обов'язкові.

Наявні приклади, що доводять правоту, як першої, так і другої точок зору. Такі видатні в минулому гравці, як Ю. Чесноков чи Ю. Поярков, дійсно всебічно обдаровані, але ці ерудити не лише у волейболі, визнаними тренерами усе ж не стали. Натомість, не такий вже славетний майстер спорту В. Платонов та зовсім «не волейбольний» М. Карполь занесені до Залу волейбольної слави саме як тренери.

Тренер, безумовно, має бути досконало обізнаним у волейбольних справах, розумітися на техніці та тактиці, бути психологом, знати закони фізіології, уміти надати першу медичну допомогу, не зважаючи на наявність у команді фахівців вузькою спеціалізацією.

Останнім часом в Україні з'явилося багато іноземних тренерів. Важко стверджувати чи добре це. Мабуть таке не від доброго життя, але у кожному конкретному випадку проблема має вирішуватися окремо.

В Україні існують п'ять навчальних закладів лише четвертого рівня акредитації, тобто найвищого. А ще десятки факультетів фізичного виховання, Вищих училищ тощо. Тільки Харківська Академія щороку випускає 8 – 10 тренерів з волейболу. Немає сумніву, що отримати їм робоче місце за фахом майже неможливо. Для порівняння приклад з футболу: у Німеччині диплом «викладача футболу» отримують кожного року 20 (!) випускників Інституту в Кельні. Жоден інший ВУЗ тренері з футболу не готує.

У радянські часи існувала Вища школа тренерів ігрових видів спорту. Майже без виключень усі випускники цього закладу досягали заслуженого визнання.

У харківській області зараз працюють більше ста (!) дитячих тренерів. Кілька ДЮСШ, підпорядкованих Міносвіти, вище училище, спортивні групи «Локомотиву». А ось продуктивність цих закладів і ста дипломованих тренерів склала – трьох гравців у команди майстрів – Д. Терьоменка та А. Калініченко.

І ці дійсно талановиті майстри в ДЮСШ Куп'янська одним тренером виховані Нюшковим. І ще один вихованець «Локомотиву» - О. Кривець.

У минулому харківські команди майстрів склалися переважно з вихованців харківських тренерів. Досить пригадати такі славетно відомі прізвища, як Поярков, Венгеровський, Гафанович, Горбунов, Ломоносов, Даманська, Філашкіна, Легкова, Куцьова, Герасимова, Калашникова, щоб достойно оцінити працю тренерів - наших земляків. Сучасний же стан харківського волейболу, а конкретніше результати праці тренерів залишають бажати кращого.

Посилання на кризу, на занепад українського волейболу не варті уваги, бо на майданчиках нашої країни були лише за останні десять років виховані такі «зірки», як Мусерський, Смоляр, Бакун, Сторожилів, Дячков, Гончарова, Сокур та ще багато інших.

ЛЕКЦІЯ № 6. НАВЧАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ЗМАГАНЬ У РІЗНОМУ ВІЦІ

«Змагання – невід’ємна частина навчально-тренувального процесу». Коли уважно прочитати, зрозуміти й усвідомити цей вислів, стає очевидним, що змагання не мають вважатися самоціллю. Різні етапи спортивної підготовки передбачають теж різні «функціональні обов’язки»:

- з самого початку тренувань змагання мають заохочувати дітей до занять волейболом, мають робити заняття цікавими;
- десь у віці 12 – 14 років змагання виконують функцію закріплення вивчених прийомів техніки;
- у так званому «кадетському» віці головним завданням слід вважати становлення спортивного, бойового характеру;
- змагання у юнацькому чи юніорському віці, не зважаючи на начебто очевидне завдання – перемогти, змагання сприяють набуттю змагального досвіду й удосконаленню тактичних можливостей гравців;
- змагання дорослих команд, тим більш професійних, дійсно стають підпорядкованими бажанню перемоги, але ж треба пам’ятати про жагу до прибутків, про намагання до підвищення видовищності.

Бачимо, що у перших трьох розглянутих нами етапах тренери, дитячих команд-учасниць змагань у жодному разі не підпорядковують свої дії перемозі за будь-яку ціну. Важливіше застосувати складний технічний прийом, важливіше у напружену мить гри ризикнути та вдатися до сміливих, рішучих дій.

Тренер не має права заради перемоги відмовлятися від складних прийомів, більш того, не має права вигукувати з лавки:

- Не бий, приймай знизу, не ризикуй!

А що ж робити? Як вчинити? Невже дозволити своїм гравцям, вихованцям здаватися супернику без боротьби?

Відзначимо, що по-справжньому жодного протиріччя нема! Усе досить просто. Треба, щоб діти прагнули перемоги більш за усе, навіть за будь-яку ціну. Кожна поразка має стати для них трагедією. І тренер ставиться до поразки як до трагедії. Але ж для себе тренер, справжній тренер, добре розуміє, що перемоги йому ні до чого. Йому важливіше пересвідчитися, що хлопці насмілюються у грі виконувати складні дії згідно з його, тренера, настановою.

У змаганнях наступної вікової групи перемога стає для тренера більш значущою, але, мабуть, усе ж не головною метою. Найбільшу користь усе ж мають:

- сміливі рішучі вчинки в найнапруженіші моменти гри;
- здатність робити висновки з помилок, здатність виправляти останні;
- прагнення реваншу після поразки.

Наставник дитячої команди повинен робити усе, щоб сприяти створенню бійцівського командного характеру. При кожній перерві чи заміні, у кожному зауваженні треба пам’ятати про психологічне сприйняття гравцем тренерських вчинків. Треба добре знати усі особливості своїх учнів: хто і як сприйматиме жорсткі окрики, хто потребує підбадьорювання. Головним завданням, на наш погляд, у цьому віці є виховання самовідданості, прагнення боротьби, жага перемоги, жага власної значущості в командних перемогах.

Декілька прикладів:

Харківська федерація волейболу в шістдесяті роки проводила багато різноманітних змагань. Досить підкреслити що у першості міста брали участь лише в першій групі 8 клубів по 13 команд у кожному, 6 із яких були юнацькими. Крім них були кубкові змагання, турніри, що присвячувалися відкриттю сезону.

Заслугою організаторів дитячих змагань слід визнати їх бажання використати дитячі ігри з педагогічною користю за допомогою зміни окремих правил для 12 - 13 річних гравців:

- подачу можна приймати лише засобом зверху;
- у випадку, коли подача виконується способом зверху, у разі помилки гравець має право на ще одну спробу;
- перебивати м'яч на сторону суперника можна лише третім торканням в стрибку, або двома руками зверху.

Зрозуміло, що такі нововведення сприяють засвоєнню юнаками більш складних прийомів техніки. Для команд 15-16 річного віку теж дещо змінювалися правила:

- замість загальноприйнятого правила про визначення переможця за виграшем двох партій (гра з трьох сетів) командам для перемоги треба було виграти 4, 5, 6 (гра з 7, 9, 11 сетів).

Така новація збільшувала кількість напружених моментів у грі, що, зрозуміло, сприяло вихованню бійцівського характеру.

Змагання команд юніорського віку мають вирішувати інші завдання, головним із яких буде вдосконалення індивідуальної тактики, вивчення особливостей у тактиці вірогідних суперників.

Усі зусилля організаторів турнірів дорослих і професійних команд спрямовані на максимальні прибутки. Саме з цією метою будуються величезні споруди з тисячами місць, де глядачі мають змогу користуватися різними зручними комфортними послугами, що і приваблює прихильників волейбольних змагань. Крім того, спортивні менеджери дотримуються обов'язкових правил щодо організації змагального бізнесу:

1. Наявність жорсткої конкуренції. Непередбачуваність результатів ігор (заходи проти створення зіркових команд).
2. Економічність у переїздах команд і їх розміщення у готелях (розподіл на групи за територіальним принципом).
3. Стабільність календаря, відсутність переносів ігор. Незмінність дат і навіть часу змагань.
4. Комфортні умови для глядачів.
5. Оптимальна вартість квитків.

ЛЕКЦІЯ № 7. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ У ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Тренування, а тим більше змагання кваліфікованих волейболістів вимагають повсякденного ретельного та професійного контролю. По-перше, має контролюватися стан здоров'я спортсменів, по-друге, рівень розвитку їхніх фізи-

чних якостей, по-третє, рівень технічної майстерності, по-четверте, психологічний стан, психо-емоційний рівень гравця чи команди, по-п'яте, функціональна діагностика, по-шосте, рівень тактичної освіти.

1. Щодо медичного контролю, теорія спорту розглядає три його види:

- Поглиблене медичне обстеження (ПМО). Щось на зразок диспансеризації. Відбувається 1 чи 2 рази на рік. Зазвичай цей контроль відбувається у спеціальних медичних закладах.
- Етапне обстеження (ЕО). Всебічний медичний контроль. Здебільшого проводиться на початку і наприкінці періоду чи частіше (наприклад, до і після базових мезоциклів) силами як лікаря команди, так і запрошених фахівців, із застосуванням аналізів чи біохімічних проб.
- Поточний контроль (ПК) здійснюється лікарем команди та його помічниками. По-перше, потрібен повсякденний контроль функціонального стану за допомогою різних засобами (ЧСС, АТ, нескладні біохімічні тести тощо).

2. Контроль за рівнем розвитку фізичних якостей частіш за все здійснюється за допомогою тестів.

Розглядаються два типи тестів: постійні й актуальні.

Постійні мають супроводжувати спортсмена протягом усієї його спортивної кар'єри і свідчать про те, чи вірно обрані напрямки і тренувальні засоби. Актуальні тести призначені для з'ясування причин тих чи інших помилок у гальмуванні зростання результатів.

Існує багато вимог до впровадження тестів. Розглянемо 5 головних:

Простота та доступність (мінімальний час та відсутність необхідності технічного вдосконалення).

Об'єктивність (завжди в тих же умовах).

Порівнювальність результатів (завжди у тих же одиницях вимірювання);

Своєчасність тестування.

3. Мабуть, це найскладніший об'єкт тестування. Особливо складно тестувати техніку у волейболі. Існуючі формальні тести не відповідають практичним вимогам і переважно залежать від зовнішнього впливу (усі елементи, крім подачі).

ПОДАЧА. За завдання тренера виконати подачу в певні зони (не враховується потужність подачі).

ПРИЙОМ-ПЕРЕДАЧА. Як тест може вживатися передача над собою чи у стінку (мішень). Майже немає нічого спільного з виконанням передач у грі. Інші вправи не відповідають вимогам об'єктивності (вплив партнера).

НАПАДАЮЧИЙ УДАР. Взагалі як тест не прийнятний, бо не може бути виконаний без участі партнера (хіба що атака з власного підкидання)

Про БЛОК і ЗАХИСТ - взагалі нема чого казати. Ці прийоми цілком залежать від зовнішнього впливу.

Залишаються у якості тестів, так звані «кільцівки», тобто порівняння кіно чи відеозапису спортсмена із кадрами зйомок кращих волейбольних майстрів.

Найкращим засобом перевірки технічної майстерності є, мабуть, обстеження змагальної діяльності, де за критерій існує показник результативності.

4. Якщо психофізіологічні можливості якимось підлягають вимірюванню (швидкість реакції, периферійний зір, увага), то риси особистості жодному тестуванню не підпорядковані. Лише повсякденні уважні спостереження дозволять тренеру отримати уяву про дійсні риси характеру спортсмена.

5. Існує безліч різноманітних засобів ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ від найпростіших, на зразок опитування гравців про їхнє самопочуття і до складніших методик у спеціалізованих кабінетах медичних закладів. На практиці лікар команди вдається до вимірювання ЧСС або артеріального тиску. На жаль, ще не знаходить заслуженого попиту біохімічна проба, запропонована вченими ХГУ (В. Шахбазовим і Т. Калупаєвою) «Вимірювання біоелектричної активності ядер клітин букального епітелію». Засіб не вимагає складних зусиль, небагато коштує, а головне інформативний та об'єктивний.

6. Щодо контролю тактичної обізнаності, то, крім ігрової діяльності, щось пропонувати недоцільно. Існує методика так званого комп'ютерного тестування (на зразок іспитів на право водіння автомобіля), яка жодної критики не витримує, бо штучно створені ігрові ситуації нічого спільного з реаліями не мають.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. В. О. Платонов «Порівняння з шістьма відомими» М.Мол.Гв. 1983.
2. О. Самойлов «Час гри» М. ФіС 1986.
3. С. Єрмаков «Волейбол. Ігри майстрів України» Харків ХДІФК 1998.
4. Я. Мацудайра та інші «Волейбол. Шлях до перемоги» М. ФіС 1983.
5. Х. Даймацу «Прямуйте за мною» М. ФіС 1972.
6. В. Платонов «Загальна теорія підготовки спортсменів в Олімпійському спорті». Київ. Олімпійська література. 1997.
7. Ю. Железняк. Ю.Клещьов «ВОЛЕЙБОЛ підручник» М. ФіС. 2001.
8. Л. Матвеев «Основи теорії спортивної підготовки» М. ФіС. 2005.
9. В. Верхошанський «Спортивне тренування...» М. ФіС 1975.
10. Б. Кутепов «Теорія планування в спорті – курс лекцій» С.П. ДАФК ім. Лесгафта 2005.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Морозовський Олександр Леонідович

Конспект лекцій з волейболу

(для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін

«Фізичне виховання», «Фізична культура»)

Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

Редактор *К. В. Дюкар*

Комп'ютерне верстання *Н. В. Зражевська*

План 2010, поз. 104-Л

Підп. до друку 25.03.2011
Друк. на ризографі
Тираж 50 прим.

Формат 60*84 1/16
Ум. друк. арк. 0,8
Зам. №

Видавець і виготовлювач:
Харківська національна академія міського господарства
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4064 від 12.05.2011 р.