

ФУНКЦИИ ИГРОКОВ РАЗЛИЧНЫХ АМПЛУА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Статья посвящена рассмотрению и изучению основных функций игроков в волейболе и требований к физической комплекции этих игроков. Также в статье рассматриваются основные варианты взаимодействий игроков различных игровых амплуа между собой, что предусмотрено характером этой игры и необходимо для достижения высокой командной слаженности в процессе игры.

Волейбол представляет собой очень популярную в мире командную спортивную игру, где в процессе противоборствующие команды соперничают друг с другом. Эта площадка разделена сеткой на две равные части. Цель игроков каждой из команд – отправить мяч на сторону соперника, чтобы он коснулся пола на половине поля противника, либо своими успешными игровыми действиями заставить противника совершить ошибку или нарушить правила.

Во время игры противники не контактируют между собой, что отличает его от других командных игровых видов спорта. Схожесть же с другими командными игровыми видами спорта состоит также в том, что каждый игрок выполняет определенную функцию в процессе игры. Определяющими физическими качествами для игроков в волейбол являются скоростно-силовые качества, в первую очередь в прыжках, что позволяет выпрыгивать максимально высоко над сеткой, скорость двигательной реакции, координация движений и высокий уровень координации между различными звеньями тела для осуществления атакующих ударов.

В теории и практике волейбола спортивными учеными и тренерами выделяются пять амплуа игроков: связующий, диагональный нападающий, центральный блокирующий, доигровщик и либеро. Стоит отметить, что все игроки, вне зависимости от амплуа, должны обладать высоким ростом, кроме либеро, высоким уровнем физической подготовленности, должны иметь минимальный процент жировой массы тела и более 20 % мышечной массы [1, с. 312].

Связующий – это основной мозг команды, так как он должен знать, как правильно выполнять передачу мяча диагональному игроку или центральному блокирующему для завершения атаки. От связующего зависит также передача мяча, каждый игрок команды, который может завершать атакующий удар, должен сказать связке, какую передачу ему дать: быструю, короткую, выше, ниже, ведь от этого будет зависеть, принесет ли атакующий удар очко команде. При этом связующий должен читать команду соперников, другими словами, он должен обманывать их, если он видит, что противники будут пытаться совершить блокирование в отношении атаки диагонального, значит, нужно произвести обманные действия и отдать передачу нападающему или центральному блокирующему, как удобно. Связующий чаще всего не участвует в приеме подачи, его перекрывают партнеры по команде. Для связующего характерны такие физические качества, как быстрота, выносливость, координация, реакция и взрывная сила. Кроме того, связующий игрок должен обладать высоким уровнем игрового мышления, является так называемым «мастермайндом». Игрок этой игровой роли должен обладать высоким прыжком для исполнения силовой подачи в прыжке и для участия в блокировке мяча. Рост связующего желателен больше 190 сантиметров, но если такого роста нет, значит, он должен владеть мощным прыжком.

Следующая игровая роль это – доигровщик. В соответствии с названием амплуа можно догадаться, что доигровщик – это тот игрок, который добывает мячи, и, усложнив приём сопернику, сохраняет мяч в игре. Доигровщик должен очень хорошо видеть площадку; если в игровой ситуации он видит пустую зону, значит туда можно направить атакующий удар или сбросить мяч, совершить обманные маневры. Помимо выше сказанного, этот игрок принимает участие в блокировании атак соперников. Доигровщик – важное звено в процессе приема подачи или атакующих ударов, скидок. Основная зона доигровщика – четвертая, из которой по статистике происходит наибольшее количество атакующих ударов соперника. Игрок этого игрового амплуа должен обладать такими физическими качествами, как быстрота, выносливость, скорость двигательной реакция, координация, хорошей силой удара, прыгучестью и умением быстро принимать решение при атакующем ударе. Доигровщик должен иметь высокий рост, это помогает ему выполнять меткие атакующие удары. Для мужских команд он должен иметь рост от 190 сантиметров, а у женщин – от 185 сантиметров. Доигровщик в основном приносит команде наибольшее количество очков.

Диагональный. Основная задача диагонального – осуществление атакующего удара, который выполняется, если диагональный находится на первой линии, то со второй зоны, если на задней линии, то с первой зоны. Диагональный, в отличие от доигровщика, не принимает участия в приеме мяча, но бывают исключения в зависимости от хода игры. В первую очередь он должен принимать атакующие удары команды соперников, он также приносит большое количество очков для команды. Немаловажная роль диагонального – осуществлять блокирование мяча на первой линии. Физические качества, которым должен обладать диагональный игрок, – это быстрота, прыгучесть, сила удара. Рост диагонального должен быть не менее 195 сантиметров для эффективного блока и осуществления атакующих ударов [2, с. 39].

Центральный блокирующий (темп). Основная и наиважнейшая роль центрального блокирующего – это защита своей половины площадки от атакующих ударов противников. Немаловажную роль игрока в этой роли является осуществление нападающего удара по низким и быстрым мячам. Такой нападающий удар является самым эффективным и неожиданным. Пасующий практически кладет мяч в руку темпу для сильного удара. Физические качества центрального блокирующего, конечно же, прыгучесть, реакция и сила удара.

Либеро. Основная задача либеро – осуществлять защитные действия команды в виде приема подачи и нападающих ударов. Либеро не выполняет подачу, не осуществляет нападающий удар, не принимает участие в блокировании мяча. Простыми словами, либеро – это игрок, который играет только в защите. Любое осуществление им нападающих действий карается свистком и передачей мяча сопернику. Либеро в волейболе играет в основном только в задней зоне, и, когда на подаче находится команда соперника, заменяет на площадке центрального блокирующего. Либеро наиболее целесообразно использовать только, когда соперник находится на подаче, и сразу же заменять, как только передача переходит к своей команде, так как игрок, не имеющий права совершать атакующих действий, может снизить атакующий потенциал команды. Хотя, стоит заметить, что в современном волейболе роль либеро становится все более значимой, и многие команды используют либеро также на своей подаче, что позволяет более успешно принимать тяжелые нападающие удары соперников. Бывают случаи, когда связующий не может отдать передачу, поэтому это может сделать либеро, если ему это удобно. Если либеро осуществляет передачу мяча с передней зоны, то, в соответствии с правилами, он может выполнить этот технический прием только нижней передачей. С задней линии этот защитный игрок может выполнять передачу как верхнюю, так и нижнюю. Либеро должен доставать самые сложные мячи, если не

получается достать мяч стоя на ногах он может достать мяч в падении или в подстилании кисти под мяч. Основные зоны либеро – это пятая и шестая. Физические качества либеро – это самое главное скорость, быстрота реакции, взрывная сила. Игроку необязательно быть высоким, главное – быстрым и владеть хорошим приемом мяча.

Форма у всех игроков должна быть одинаковая и с номерами, для того, чтобы судьи могли следить за правильностью расстановки. Только форма либеро отличается от основных игроков.

Все игроки играют по расстановке, у каждого амплуа своя расстановка на площадке. Четкое выполнение игроками своих основных функций, правильное взаимодействие между игроками, подстраховка партнеров и высокая слаженность действий в современном волейболе являются основными критериями успеха любой команды.

Литература

1 Молчанов, В. С. Сравнительный анализ показателей состава тела у спортсменов различных квалификаций / В. С. Молчанов, С. В. Шеренда, А. Г. Нарский // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции / редкол. : В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2015. – 446 с.

2 Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа / Ф. А. Иорданская // Вестник спортивной науки : ФГБУ ВНИИФК. – 2018. – № 1. – С. 34–43.

УДК 796.015.12:796.431.4

А. А. Степанькова

СТАНОВЛЕНИЕ ТЕХНИКИ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ

Статья посвящена анализу совершенствования технического мастерства прыгунов с шестом на различных этапах спортивной подготовки. Были систематизированы задачи технической подготовки для каждого из этапов в зависимости от возраста занимающихся и уровня физической подготовленности. Знание частных задач технической подготовки поможет тренерам и спортсменам оптимизировать тренировочный процесс.

Одновременно с развитием двигательных навыков и физических качеств в тренировочном процессе осуществляется также обучение технике, а затем и совершенствование технического мастерства спортсменов, причем каждому периоду подготовки соответствуют свои определенные цели и задачи [1].

Следует выделить тот факт, что при совершенствовании технического мастерства большое значение имеет правильное закрепление ритма прыжка. При этом имеет значение как правильное выполнение ритма разбега (циклический ритм), так и ритм самого прыжка (ациклический ритм).

Ритму разбега характерно плавное увеличение скорости, достигающей наибольшего значения за 2–3 шага до отталкивания. Темп шагов должен плавно, но непрерывно увеличиваться до самого конца разбега и во время разбега шест должен плавно опускаться вниз.