**Інтегральна підготовка волейболістів**

Інтегральна підготовка являє собою систему тренувальних впливів, покликану максимально використовувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки в змагальної діяльності волейболістів.

У прагненні перемогти злиті воєдино дії всіх членів команди, а в їх діях знаходять відображення всі сторони підготовки.

Ефективність будь-якого рухової дії в чому залежить від рівня певних фізичних здібностей (перша ступінь). Фізичні здібності дозволяють досягати результату в грі через техніку конкретних прийомів (другий ступінь), а технічні прийоми, в свою чергу, - через тактичні дії (третій ступінь). Цілком зрозуміло, що чим ширше й досконаліше арсенал техніки, тим більше можливості максимально використовувати в грі фізичний потенціал; а чим ширше арсенал тактики і досконаліше, тим більше можливостей максимально реалізувати в грі технічний потенціал.

В арсеналі волейболістів змагальних дій (прийомів) багато, і їх треба виконувати багаторазово протягом однієї зустрічі, а таких зустрічей у змаганнях завжди декілька. Тому дуже важливо домогтися, щоб усе, що вивчає спортсмен, він міг реалізувати в ігрових діях, де злиті воєдино техніка і тактика, фізичні, моральні та вольові якості, теоретичні знання і т. п.

Взаємозв'язок сторін підготовки вимагає спеціального цілеспрямованого впливу.

Саме в цьому змісті і говориться про інтеграцію всіх якостей, навичок, умінь і знань.

Не можна, однак, зводити інтегральну підготовку до двосторонніх ігор і змагань. Це цілеспрямований процес вироблення зв'язків між чинниками, які зумовлюють ефективність ігрових дій волейболіста і комплексний вплив ігрової діяльності, включаючи змагальну.

У завдання інтегральної підготовки входить здійснення зв'язку між видами підготовки - фізичної та технічної, технічної та тактичної, морально-вольової та теоретичної, вольовий і фізичної з техніко-тактичної, теоретичної та техніко-тактичної з фізичної, досягнення стабільності ігрових навичок у змаганнях, реалізація фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та морально-вольової підготовки в ігрових діях.

Провідними засобами інтегральної підготовки є вправи, спрямовані на вирішення завдань двох видів підготовки, чергування різних за характером вправ (підготовчих, підвідних, з техніки, тактики); вправи в перемиканнях (різних завдань з усіх видів підготовки), навчальні двосторонні ігри з завданнями з техніки і тактиці, контрольні та календарні ігри з так званими установками на гру.

Головні методи інтегральної підготовки - методи сполучених впливів, ігровий, змагальної. Вищою формою інтегральної підготовки є спортивні змагання з волейболу.

Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки досягається наступним чином: по-перше, при розвитку фізичних здібностей, необхідних для виконання конкретного прийому гри, по-друге, при розвитку фізичних здібностей в рамках структури прийомів, по-третє, при розвитку спеціальних фізичних здібностей стосовно до окремих прийомам у процесі багаторазового їх повторення з підвищеною інтенсивністю (перевищує змагальну).

Найважливіше значення має досягнення єдності технічної і тактичної підготовки. Чим досконаліша техніка, тим більше у волейболіста можливостей реалізувати свої фізичні здібності. Чим досконаліша тактична підготовленість і багатше тактичний арсенал, тим більшими можливостями розташовують спортсмен і команда в цілому для максимальної реалізації своєї технічної підготовленості.

Єдності тактичної та технічної підготовки досягають, удосконалюючи технічні прийоми в рамках тактичних дій і багаторазово виконуючи тактичні дії з підвищеною інтенсивністю, що сприяє вдосконаленню техніки.

Метод сполучених впливів сприяє взаємозв'язку декількох видів підготовки.

Взаємозв'язок двох видів і всіх основних видів підготовки здійснюється наступним чином. Спочатку вирішують завдання, специфічні для кожного виду підготовки окремо, потім питання взаємозв'язку - сприяння вирішенню завдань одного виду підготовки засобами іншого виду. Взаємозв'язок сторін підготовки здійснюється в певній послідовності: фізична і технічна, фізична і тактична, технічна і тактична, нарешті, всі три види підготовки - у навчальних та контрольних іграх, змаганнях.

З позиції завдань інтегральної підготовки необхідно розглядати структуру становлення навичок гри, засоби і методи, види підготовки, етапи навчання техніці і тактиці. На кожній стадії становлення досвіду повинні бути задіяні такі засоби, які створюють певну спадкоємність і зв'язок сторін підготовки.