

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Рыбновская Детско – юношеская спортивная школа»**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»  
протокол № 4 от 01.09.2020 г.  
Утверждено приказом директора  
МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»  
приказ О - № 24 от 01.09.2020 г.  
В.В. Роут



**Дополнительная предпрофессиональная  
образовательная программа  
«Волейбол»**

Срок реализации – 10 лет

Разработчик – Роут Виталий Викторович

г. Рыбное, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	7
3.	Методическая часть	8
4.	Контрольно - нормативные требования	27
5.	Информационное обеспечение	29

## 1. Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от обучающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе волейбола;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по волейболу.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке волейболистов высокого класса. Выполнение этих задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических

мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, спортивных программ, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики;

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Подготовка волейболистов проводится несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Многолетняя подготовка волейболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство.

Волейболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных волейболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Таблица 1

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в волейбольные

группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Юные волейболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных волейболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и у других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Владение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно выполнять подачу, верхнюю и нижнюю передачу, атакующий удар, блокирование. Только после того как юный волейболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с юными волейболистками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

На протяжении всего периода обучения волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

• повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

#### ***Задачи этапа начальной подготовки***

1. Отбор способных к занятиям волейболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

#### ***Общие задачи тренировочного этапа***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

#### ***Задачи начальной специализации***

##### ***(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)***

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа техники»), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Волейболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района и других соревнованиях.

#### ***Задачи углубленной специализации***

##### ***(3-6-й годы для девушек, 4-6-й годы для юношей)***

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного волейболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

## Наполняемость учебных групп, возраст, учебная нагрузка

Учебные группы, этап подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость, кол-во учащихся в учебной группе (мин-макс.)	Нагрузка недельная (час.)	Общий объем подготовки (час.)
1-й год, этап начальной подготовки	8-9	12-15	3	<b>158</b>
2-й год, этап начальной подготовки	9-10	12-15	4	<b>212</b>
3-й год, этап начальной подготовки	10-11	12-15	4	<b>212</b>
1-й год, тренировочный этап	11-12	10-15	8	<b>368</b>
2-й год, тренировочный этап	12-13	10-15	10	<b>460</b>
3-й год, тренировочный этап	13-14	10-15	12	<b>552</b>
4-й год, тренировочный этап	14-15	8-12	14	<b>644</b>
5-й год, тренировочный этап	15-16	8-12	16	<b>736</b>
1-й год, этап спортивного совершенствования	16-18	8-12	18	<b>828</b>
2-й год, этап спортивного совершенствования	16-18	8-12	20	<b>920</b>

**Примечание:** в общем годовом объеме подготовки учитывается самостоятельная подготовка.

## 2. Учебный план

Таблица 3

Годы подготовки   Содержание занятий		Учебные группы								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования	
		До года	Свыше года	Начальной специализации		Углубленной специализации			Весь период	
		1	2	1	2	3	4	5	1	2
1.	Теоретические сведения	8	10	14	16	18	20	22	22	24
2.	Общая физическая подготовка	42	60	100	100	95	90	86	80	80
3.	Специальная физическая подготовка	42	60	110	140	174	196	220	200	200
4.	Технико-тактическая подготовка	20	14	55	80	95	120	150	200	240
5.	Самостоятельная подготовка	12	28	42	60	90	110	120	140	140
6.	Соревновательная деятельность	12	14	30	52	80	100	130	160	190
7.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	8	10	10	12	12		
8.	Инструкторская и судейская практика	2	4	10	12	14	14	14	14	14
9.	Тренировочные сборы	10	12	21	24	30	42	42	78	78
10.	Медико - восстановительные мероприятия	6	6	20	26	36	50	60	74	94
<b>Общее количество часов:</b>		<b>138</b>	<b>184</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>

Суммарный объем общей физической подготовки в группах спортивного совершенствования значительно меньше, чем в тренировочных группах. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др.

В группах углубленной специализации и спортивного совершенствования значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены



на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Важное место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной - соревновательной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. Из общего числа игр должны быть контрольные и календарные игры муниципального, регионального и всероссийского масштаба.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, технической, тактической подготовке, построению тренировки. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), Для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.). По технической подготовке - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Для каждого волейболиста составляется конкретный индивидуальный план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы - по заданию тренера и самостоятельно.

Тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, беседы, зачеты. В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике решают важнейшую задачу - овладение волейболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия по обучению тактике призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите), индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у обучающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владения широким арсеналом собственно тактических действий.

Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе становления и совершенствования мастерства

волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годового цикла.

Цель комбинированных занятий на основе технической и тактической подготовки - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели волейболисты. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия на основе технической, тактической и физической подготовки строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия. Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

### **План-схема годового цикла**

На каждом году обучения выделяют сдвоенные циклы, когда в соответствии с закономерностями становления «спортивной формы» и сроками основных соревнований - в зимнее и летнее время - дважды повторяются подготовительный и соревновательный периоды тренировки.

В группах спортивного совершенствования рекомендуется придерживаться примерно следующих сроков распределения периодов подготовки в годовом цикле: первый

полугодичный цикл - подготовительный период 12 недель, соревновательный период 18 недель, переходный период 2 недели; второй цикл - подготовительный период 9 недель, соревновательный период 7 недель, переходный период 4 недели. Зная количество недель, на основании календаря текущего и следующего календарного года определяются сроки средних и малых (мезо- и микроциклов) по месяцам и числам (строится график). Окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезо- и микроциклов принимают при подготовке документов текущего (годового) планирования тренер и руководство спортивной школы, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы. Основное внимание тренеров при этом должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

В программе содержится необходимый материал для планирования по основным разделам. В разделы технико-тактической подготовки включен главным образом новый материал, ранее не изучавшийся. Тренер, учитывая направленность тренировочного процесса на том или ином этапе тренировки, обязательно должен включать в занятия ранее (в предыдущие годы) освоенный материал, добиваясь решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки волейболистов.

В спортивной школе должен быть развернутый план-график на каждый год обучения. Для подготовки этого документа необходимо составить сводную таблицу, где слева по вертикали выписывается содержание программного материала в точном соответствии с вышеуказанными разделами программы. Далее вправо от содержания материала откладывается количество клеток, соответствующее количеству рабочих недель в годичном цикле, выделяются периоды, этапы в соответствии с календарем «рабочего» года. Затем в строчки, соответствующие отдельным позициям программного материала, проставляются значки (произвольные) по номерам недели, обозначающие начало обучения или повторение (совершенствование). После этого распределяется время на запланированный программный материал, значки заменяются цифрами, обозначающими время, которое отводится на изучение или совершенствование конкретных технических приемов и тактических действий.

На основании данного документа (и по тому же принципу) составляется график поурочного распределения материала по периодам (или на меньшие отрезки времени, например, на месяц). В этом случае вправо по горизонтали откладываются номера тренировочных занятий, а в соответствующих клетках отражается распределение программного материала и времени на его изучение применительно к конкретным тренировочным занятиям.

Составленные таким образом годовой план тренировочной работы и рабочие поурочные планы на более короткие временные отрезки будут детально отражать последовательность прохождения программного материала, содержание работы в различные периоды тренировки вплоть до недельных циклов и отдельных занятий, направленность занятий и время, отводимое на изучение и совершенствование того или иного материала.

Успешное решение задач тренировки волейболистов во многом зависит от структуры средних и малых (мезо- и микро-) циклов, сочетания тренировочных дней и дней отдыха, например, 5+1, 4+1, 3+1, структуры отдельных тренировочных занятий и содержания тренировочных заданий, выбора эффективных средств и методов решения поставленных задач. В конечном счете успех работы будет зависеть от профессионального уровня тренера и спортсменов, их умения на практике реализовать положения, заложенные в программе.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Учебный план по теоретической подготовке*

№	Наименование темы	Н-1	Н-2	Н-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	СС-1
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Краткий обзор развития волейбола	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма		1	1	1	1	1	2	2	2
4.	Гигиенические навыки	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Врачебный контроль	1	1	1	1	1	1	1	2	2
6.	Основы техники и тактики	1	1	1	1	1	2	2	2	3
7.	Методика тренировочного процесса				1	1	1	2	2	2
8.	Краткие сведения о физиологических основах тренировок					1	1	1	2	2
9.	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Основы ОФП и СФП				1	1	1	1	1	1
11.	Правила соревнований	1	1	1	1	1	1	1	1	2
12.	Оборудование и инвентарь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Указания к игрокам					1	2	2	2	2
14.	Зачет по теории	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Всего:	8	10	10	12	14	16	18	20	22

### *Темы*

#### *Физическая культура и спорт в России*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

#### *Состояние и развитие волейбола в России*

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения

для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

#### Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

#### Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая

характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития волейболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

#### Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

#### Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

#### Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство России, области, района, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: первый судья соревнований, второй судья, линейные, секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **3. Методическая часть**

#### ***ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

#### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Задачи общей физической подготовки:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока, приобретению правильной осанки.

2. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.

3. Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

#### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.

2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры. Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

#### ***Методы развития силы и скоростно-силовых качеств***

1. Метод кратковременных усилий. Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) — 70—80% максимальной (околопредельные или большие). Упражнения с околопредельными усилиями выполняют до трех раз в подходе, с предельными — не больше одного раза.

2. Метод до отказа. Выполнение упражнений с усилиями, составляющими 40—60% максимальных, до наступления утомления.

3. Метод непредельных усилий (30—50% максимальных) — упражнения выполняют с предельной скоростью.

4. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение нападающего удара с посильным отягощением на руках или ногах.

5. Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными. Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50—60% максимальных.

#### ***Примерные упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств***



1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5—15 кг).
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Подъем штанги на грудь и тяга.
8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6—8 раз за подход).
9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес не более 50% максимального (10—15 раз за подход).
10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес—50% максимального (6—8 выпрыгиваний за подход).
11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но, не полностью сгибая коленные суставы. Вес—50% максимального (10—15 повторений за подход).
12. Сидя на гимнастической скамейке—наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
13. Прыжки через скакалку.
14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
16. Напрыгивание на предметы различной высоты.
17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.
18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

#### ***Методы, развития быстроты***

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5—8 сек. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек. — 3 мин. (в зависимости от характера упражнения и состояния занимающегося).
2. Сопряженный метод. Выполнение технических приемов с отягощениями (например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.).
3. Метод круговой тренировки.
4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и эстафетах.
5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

#### ***Примерные упражнения для развития быстроты***

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

### ***Методы развития выносливости***

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима игроку, чтобы справляться с длительной нагрузкой; специальная позволяет бороться с утомлением, обеспечивая эффективность выполнения технических приемов и тактических действий, устойчивость навыков.

1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через скакалку и т. п.

2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющихся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).

3. Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.

4. Поточный метод. Волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круговой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.

5. Интервальный метод. Тренировочную двустороннюю игру из двух-трех партий проводят с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями каждый раз сокращают.

### ***Примерные упражнения для развития выносливости***

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния обучающихся.

1. Серии прыжков— 15—20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т. д. 4—5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1—1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях —1—1,5 мин., затем отдых—30—45 сек. Так 3—4 серии (можно с отягощением 2—5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6—10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2х2; 3Х3; 4Х4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

### ***Методы развития ловкости***

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий выполнения).

2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

3. Усиление противодействий обучающихся в парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ (в играх меняют границы площадки, величину дистанции, число играющих и т. п.).

5. Изменение скорости или темпа движений.

6. Переключение с одного движения (действия) на другое (это делается в любых упражнениях и при выполнении технических приемов по заданию).

### ***Примерные упражнения для развития ловкости***

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую — партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10—15 раз.
8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
9. Игра в защите — один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.

### ***Методы развития гибкости (подвижности в суставах)***

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4—5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т. п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для обучающихся упражнения.

При построении занятий преподаватель, тренер должны учитывать особенности обучающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Обычно обучающиеся с большим интересом выполняют парные и групповые упражнения. Поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность — они укрепляют юных волейболистов физически, способствуют формированию волевых качеств, умению участвовать в коллективных действиях.

### ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для

изучения ее используют классификацию — разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков.

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники — конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Существенное значение для контроля за выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной завершается выполнение приема.

Техническая подготовка — процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Успешность овладения техническими приемами зависит от последовательности изучения.

Обучение — это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода — начальной технической подготовки и дальнейшего совершенствования.

В период начальной подготовки закладывается фундамент мастерства игрока — это стадия формирования двигательного навыка. Изучать отдельные приемы техники можно с помощью линейного и фронтального методов. Суть линейного метода состоит в том, что к изучению последующего приема (способа) приступают после относительно твердого освоения предыдущего, а фронтального в том, что отдельные приемы (способы) изучают одновременно. Опыт показывает, что продолжительность первого этапа для достаточно физически подготовленных обучающихся в среднем около двух лет.

Во втором периоде подготовки совершенствуется структура движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа, ритма, согласованности движений, непринужденность), повышается точность результата при выполнении технических приемов, расширяется арсенал вариантов технических приемов и способов, приобретает умение свободно переходить от одних к другим. Игрок учится стабильнее и надежнее выполнять приемы при сбивающих факторах и активном противодействии противника, с высокой эффективностью в условиях утомления и большого психического напряжения использовать технические приемы с тактической направленностью.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Средства технической подготовки:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения, учитывая направление и скорость полета мяча.
2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения по технике игры.
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы технической подготовки:

I. Ознакомление с разучиваемым приемом.

1. Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, циклограмм, схем и т. п.).

2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки обучающихся выполнить технический прием.

II. Изучение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.

2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Обучающихся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему.

III. Изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).

3. Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).

4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

5. Игровой метод.

6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирования тактических умений.

7. Соревновательный метод.

IV. Закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения приема с помощью специальных записей.

2. Специальные задания по выполнению технического приема в игре.

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

## ***НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ***

### **Техника и тактика игровых приемов**

Успех обучения во многом зависит от подбора методов и средств подготовки.

Практика показала, что в спорте, и в частности в волейболе, хорошие результаты дает программированное обучение технике и тактике игровых приемов.

Программированное обучение базируется в основном на следующих принципах:

1. Разработка программ, в которых подготовительные, подводящие и специальные упражнения представлены в оптимальном соотношении и расположены в порядке возрастающей сложности (дублирование одних упражнений другими исключается).

2. Сообщение занимающимся минимума теоретических сведений, направленных на четкое разъяснение общих положений техники игровых приемов, а также динамических, пространственных и скоростных характеристик выполняемых движений.

3. Подготовка занимающегося к выполнению очередного задания. Например, прежде чем приступить к обучению игрока нападающему удару, нужно обязательно научить его прыгать для выполнения удара над сеткой, перемещаться для своевременного выхода к мячу и т. п.

4. Постоянный педагогический контроль за уровнем подготовленности обучающихся.

### ***Стойки и перемещения***

Динамичность игры требует от волейболиста постоянной готовности к выполнению игровых приемов. Успешно реализовать их он может только тогда, когда своевременно принимает рациональную стойку и быстро перемещается по площадке. Каждая из стоек характеризуется сгибанием ног и наклоном туловища.

При приемах и передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а также перед выполнением удара и блокирования игрок ставит ноги на ширине плеч, одна впереди; сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки перед туловищем, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры.

При приеме подачи, при страховке волейболист чуть больше сгибает ноги.

При игре в защите (прием мячей, летящих с большой скоростью) игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклонено вперед, о. ц. т. перемещен на переднюю часть опоры.

Находясь в стойке, волейболист внимательно следит за мячом. Для того чтобы игрок не был скован, лучше рекомендовать ему переступание с ноги на ногу (динамическая стойка).

Перемещения игроков различны по скорости. Выполняют их ходьбой (приставным или обычным шагом), бегом или скачком. Иногда перемещения выполняют сочетанием ходьбы, бега и скачков.

Перемещаются к мячу, летящему в стороне от занимающегося, приставными шагами. В конце каждого перемещения делают стопорящее движение, которое позволяет волейболисту быстро остановиться, занять устойчивое положение или продолжить движение в другом направлении.

Изучать стойки и перемещения начинают в начале обучения волейболу. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающийся учится принимать их при перемещении в различных направлениях, постепенно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Ошибки, встречающиеся в стойках и при выполнении перемещений:

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон вперед.
4. Несоответствие скорости перемещения скорости полета мяча.
5. Нерациональный способ перемещения.
6. Неустойчивое положение перед приемом мяча,

### ***Передача мяча двумя руками сверху***

Прием и передача мяча — это та основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста. От того, насколько умело овладевают обучающиеся этими техническими приемами, во многом зависит успех дальнейшего обучения.

Следует обучать юных волейболистов умению адресовать мяч точно по заданию, а для этого важно правильно освоить технику его выполнения: волейболист принимает исходное положение руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковш», локти направлены вперед в стороны, ноги на ширине плеч, полусогнуты одна несколько впереди другой, туловище слегка наклонено вперед. При передаче пальцы соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают поступательное движение. Затем согласованным разгибанием рук, туловища и ног мячу придается поступательное движение вверх-вперед. В заключительной фазе передачи волейболист полностью разгибает руки, туловище и ноги, а кистями сопровождает мяч.

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, обучающиеся должны усвоить следующее:

при выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы к моменту передачи мяча оказаться в исходном положении;

в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев;

во избежание травм в исходном положении большие пальцы не следует выставлять вперед;

перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи;

в момент передачи разгибание рук, туловища и ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до полного их выпрямления;

при выполнении первых и вторых передач, передач мяча перед собой, над собой и за голову положение кистей различно;

после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

Для того чтобы качественно выполнить передачу мяча двумя руками сверху, занимающийся должен уметь:

принимать исходное положение;

располагать кисти перед лицом («ковш»);

быстро перемещаться на 3—5 м вперед, назад, в стороны и после перемещения

принимать исходное положение;

толкать набивной мяч (3 кг) двумя руками от головы вверх-вперед на расстояние 4 м.

Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждый урок, чтобы закреплять навыки выполнения этого приема. Обучающиеся должны повторять ее на каждом занятии 60—80 раз.

Из всего многообразия средств физической подготовки основное внимание нужно уделять средствам, развивающим у игроков быстроту реакции, скорость передвижения, прыгучесть и ловкость.

Освоение техники передач с первых же занятий целесообразно проводить в движении; при этом внимание игроков нужно акцентировать на своевременном выходе под летящий мяч и сохранении устойчивого равновесия.

После того как обучающиеся овладеют основами техники передач в упражнениях без сетки и около сетки, переходят к изучению их в условиях, приближенных к игровой обстановке.

В одном уроке следует изучать один новый элемент. Если на занятии изучается другой технический прием, то работа над техникой передач всегда может предшествовать ему, а также повторяться в течение занятия.

Большая часть упражнений, подобранных для изучения техники передач мяча, должна быть направлена на развитие тактического мышления игрока. Для развития внимания, активности и подвижности волейболистов целесообразно обучить их передавать мячи, посылаемые из различных зон площадки. По мере овладения такими упражнениями следует переходить к другим — посылать мячи по различным траекториям, изменять темп, силу и направление полета мяча.

В упражнениях полезно вводить соревновательные элементы — это позволяет быстро и прочно формировать необходимые физические и волевые качества.

Передавать мяч после перемещения лучше в статичном положении, стоя лицом по направлению предполагаемой передачи (делать передачу в движении не рекомендуется). Передачу мяча на удар целесообразнее выполнять выше (3—4 м), в 50—60 см от сетки, так как на начальном этапе обучения занимающимся еще трудно согласовывать свои действия при разбеге, прыжке и ударе. Выполнив передачу, учащиеся не должны выключаться из игры: активная подстраховка своего нападающего после передачи — прямая обязанность игрока, передающего мяч.

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху:

1. Несвоевременный выход к мячу.

2. Неправильное исходное положение перед приемом мяча и передач:

руки вынесены несвоеременно;

положение неустойчиво;

ноги не согнуты в коленных суставах.

3. Несимметричное положение кистей.

4. Большие пальцы рук направлены вперед.
5. Чрезмерное тыльное сгибание кистей.
6. Руки в локтевых суставах слишком согнуты.
7. Мяч принимают на уровне груди или за головой.
8. Отсутствует фаза амортизации.
9. Мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами.
10. Кисти не сопровождают мяч.
11. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног,

### ***Передача мяча двумя руками через голову (назад)***

Это своеобразный тактический прием при передаче мяча для нападающего удара. Техника передачи здесь имеет отличительные особенности: мяч принимают над головой, руки в момент касания выпрямляют вверх-назад, туловище прогибают, тяжесть тела переносят на ногу, находящуюся сзади.

### ***Перебивание мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке***

Как правило, новички еще не обладают достаточной подвижностью, поэтому им трудно вовремя занять исходное положение для передачи мяча около сетки, особенно когда мяч передают из глубины площадки или вдоль сетки. Начинающие часто допускают ошибки при попытке перебить мяч, летящий в сетку, касаются ее.

Во избежание ошибок целесообразно обучить обучающихся перебиванию мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке.

### ***Прием мяча двумя руками снизу***

Прием мяча двумя руками снизу используют при приеме подачи, при игре в защите, в том числе и при страховке и перебивании через сетку мячей, летящих далеко за пределами площадки. Техника выполнения его заключается в следующем.

Находясь в положении готовности ноги на ширине плеч или шире, параллельны или одна впереди другой, согнуты в коленях, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супинированы, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. Осуществляя прием, игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук. Движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах. Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают. Движение, сопровождающее мяч, выполняют дальнейшим разгибанием ног и туловища, а также плавным смещением рук вперед-вверх вслед за мячом.

Техника выполнения этого приема различна в зависимости от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Когда мяч летит выше уровня пояса с незначительной скоростью, игрок принимает его двумя руками снизу, находясь в устойчивом положении средней стойки, плавным встречным движением выпрямленных вперед-вверх рук, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

Техника приема мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью на уровне пояса, отличается более высоким исходным положением волейболиста. Наклон туловища вперед менее значителен; отсутствует также активное встречное движение руками. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока незначительно смещается назад-вверх, о. ц. т. тела находится за площадью опоры. Скорость движения рук становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Техника приема мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью (18—20 м/сек) ниже уровня пояса, отличается большим сгибанием ног в коленях в исходном положении и тем, что после соприкосновения рук с мячом о. ц. т. продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног. Незначительно выпрямляя туловище, волейболист амортизирует удар, смещая руки назад-вниз.



После приема мяча скорость движения рук увеличивается, а движение их направлено вверх. Это связано в данном случае не с активным движением в суставах, а с разгибанием ног, последующим отталкиванием ими от опоры, выпрямлением туловища и перемещением о. ц. т. игрока назад-вверх.

Прежде чем приступить к освоению этого приема, обучающиеся должны усвоить следующее:

необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча находиться в исходном положении;

мяч принимают на предплечья, ближе к кистям; если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приема и точность передачи ухудшаются;

при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно; руки плавно сопровождают мяч вперед-вверх;

скорость смещения рук вперед-вверх в момент приема мяча тем больше, чем меньше скорость полета мяча, и наоборот;

после приема мяча занимающийся должен принять положение готовности.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающийся должен уметь:

принимать положение готовности;

перед приемом мяча правильно располагать руки — предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;

быстро перемещаться вперед, назад, в стороны на 5—7 м и после перемещения принимать исходное положение.

Прием мяча двумя руками снизу целесообразно включать в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навыки игроков.

При совершенствовании этого приема не следует забывать и о выполнении передачи мяча двумя руками сверху. Применять его нужно в зависимости от обстановки.

Ошибки, встречающиеся при выполнении приема мяча двумя руками снизу:

1. Несвоевременный выход к мячу.

2. Неправильное положение и движение рук:

расположены несимметрично;

предплечья не супинированы и недостаточно сведены;

руки согнуты в локтевых суставах.

3. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча.

4. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

### ***Прием подачи***

Прием подачи—технический прием, от которого зависит дальнейший ход игрового эпизода. Ошибки, допущенные здесь, немедленно приводят к потере очка. Плохой прием затрудняет развитие атаки. Из-за сложности выполнения прием подачи требует особого подхода при обучении и должен занять одно из главных мест в тренировочной работе. Техника выполнения приема подачи заключается в следующем: определив способ подачи соперника, волейболист принимает положение готовности—ноги на ширине плеч, одна на 20—30 см впереди другой, незначительно согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен на подающего игрока. После подачи, определив направление, траекторию и скорость полета мяча, волейболист, принимающий подачу, быстро перемещается к месту падения мяча и принимает исходное положение руки, туловища и ноги расположены в зависимости от избранного способа приема мяча. Игрокам, перед приемом подачи стоящим в зонах 4 и 5, рекомендуется занимать положение левая нога выдвинута несколько вперед, а игроки, стоящие в зонах 2 и 1, выдвигают несколько вперед правую ногу.

При приеме подачи двумя руками сверху, когда мяч движется со средней скоростью, сгибание ног в голеностопных и коленных суставах, а туловища в тазобедренном суставе увеличивается. Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечья опускают несколько

ниже. Такое расположение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча после подачи. При большой скорости полета мяча или при планирующей подаче волейболист еще больше сгибает ноги, туловище несколько отклоняет назад (о. ц. т. тела находится за опорой) и, выполнив передачу, приседая, перекачивается на спину.

При приеме подачи двумя руками снизу в исходном положении ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, предплечья супинированы. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище выпрямляют. С увеличением скорости полета мяча встречное движение рук замедляется.

Поскольку прием подачи — сложный элемент техники, способ выполнения которого может меняться в зависимости от способа подачи и ее тактической направленности, то занимающийся должен усвоить следующее:

чем быстрее принимающий подачу игрок определит способ ее выполнения, тем скорее он сможет принять правильное положение готовности;

чем раньше будут определены направление, траектория и скорость полета мяча после подачи, тем больше будет времени на перемещение навстречу мячу, принятие исходного положения и выбор способа приема подачи;

игрок, принимающий подачу, заранее предполагает направление передачи мяча;

качество передачи мяча после подачи зависит от своевременного и правильного принятия исходного положения;

когда мяч летит с малой скоростью по высокой траектории, целесообразнее принимать и передавать его двумя руками сверху — тогда передача точнее;

когда мяч летит с большой скоростью на уровне пояса, то лучше принимать его двумя руками снизу; этот прием позволяет игроку оставаться в опорном положении, что дает возможность быстро включаться в игровые действия, однако точность передачи, как правило, несколько снижается;

при приеме подачи двумя руками сверху следует согнуть ноги в коленных и голеностопных суставах больше, чем при выполнении второй передачи, пальцы рук несколько напряжены. Если мяч летит быстро, то можно принять подачу с падением-перекатом на спину. Для этого волейболист выходит под мяч, тазобедренный сустав находится на уровне коленного, о. ц. т. тяжести тела опущен вниз и смещен за опору. Мяч принимают в безопорном положении, туловище несколько отклоняют назад, активным движением руками направляя мяч вперед-вверх, после чего следует группировка и падение-перекат на таз — спину. Во избежание травм при перекате на спину руки в стороны-назад для упора выставлять не рекомендуется, голову следует наклонять вперед; при приеме подачи двумя руками снизу следует принимать более низкую стойку. Руки при приеме подачи опущены несколько ниже, чем обычно. Сгибание рук в локтевых суставах не допускается ис. 32. Движение рук навстречу мячу минимально и уменьшается по мере увеличения скорости полета мяча. К стремительно летящему мячу выставляют предплечья и в момент касания его руки чуть отводят назад, амортизируя удар.

Для того чтобы успешно принять подачу, учащийся должен уметь:

выполнять передачу мяча двумя руками сверху как на месте, так и после перемещений, а также с падением-перекатом на спину;

выполнять передачу мяча двумя руками снизу как на месте, так и после перемещения.

Поскольку большинство мячей с подачи попадает в центральную часть площадки (зоны 5, 6 и 1), то при обучении приему подачи следует располагать обучающихся таким образом, чтобы они могли обеспечить полноценный прием. Вначале учат принимать подачи, располагая игроков в две линии. Затем, по мере овладения приемом, перестраивают их по ломаной линии. Этот способ расположения надежнее, так как перемещения вперед или назад игроки осуществляют быстрее, нежели в стороны; однако они не должны стоять близко друг к другу.

Принимая планирующую подачу, игроки несколько рассредоточиваются: каждый действует в определенной зоне и, перемещаясь, в момент подачи занимает удобную позицию для приема мяча.

Обучая технике приема подачи, следует заострить внимание на следующих деталях: стремиться обязательно, научить их приему подачи как двумя руками снизу, так и двумя руками сверху; правильно выбирать место на площадке и своевременно перемещаться к летящему мячу; подстраховывать игрока, принимающего подачу; выходя на прием мяча первым, принимать его; приняв подачу, стараться передать мяч в заранее обусловленную зону.

Ошибки, встречающиеся при приеме подачи:

1. Игрок, принимающий подачу, располагается слишком близко к сетке или к боковой (боковой) линии.
2. Игрок не принял положения готовности.
3. Запоздалая реакция на поданный мяч.
4. Несвоевременный выход к летящему мячу.
5. Попытка принять мяч и отказ от намеченных действий, вводящие в заблуждение партнера.
6. Запоздалый выбор способа приема подачи.
7. Игрок выполняет встречное движение руками к мячу, не учитывая скорость и траекторию полета мяча; руки сгибает в локтевых суставах.
8. Мяч, принятый после подачи, не доведен до передающего игрока.

### **Подачи**

Подача предназначена не только для введения мяча в игру. Она является также эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Поскольку подача— это начало всех игровых эпизодов, то от умения выполнять ее и правильно тактически реализовать зависит ход игры.

По способу выполнения наиболее доступны на начальном этапе обучения нижние прямая и боковая, а также верхняя прямая подачи.

Опыт показал, что последовательное выполнение движений, где подбросу мяча вверх предшествует поднятие вверх (верхняя подача) или отведение вниз (нижняя) бьющей руки, а затем следует невысокий подброс мяча (0,4—0,6 м) и удар, значительно облегчает подачу. Обучающимся не приходится распределять свое внимание и усилия на два одновременных движения (подброс мяча и замах), в результате меньше допускается ошибок, а отсюда и большая эффективность подачи.

Техника выполнения нижней прямой подачи такова. Исходное положение — стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, левая впереди (для правши), мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, игрок смотрит на противоположную площадку. Правую руку отводит для замаха назад, тяжесть тела переносит на стоящую сзади ногу, взгляд переводит на мяч. Движением левой руки верх подбрасывает мяч на 0,4—0,6 м. Ногу, стоящую сзади, разгибает, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище несколько разворачивает влево, правую руку ведет вниз-вперед (кисть слегка напряжена, пальцы соединены) и производит удар по мячу.

Техника выполнения верхней прямой подачи заключается в следующем. Исходное положение стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку игрок отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону-вверх. Тяжесть тела переносит на правую ногу, туловище слегка прогибает;

мяч на ладони левой руки, взгляд переводит на мяч. Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой на 0,6—0,8 м выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибает, выпрямляя руку (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), производит удар по мячу. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается; руку опускает вниз, туловище сгибает и разворачивает влево,

При обучении подачам мяча занимающийся должен усвоить следующее:

от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;

мяч подбрасывают вертикально вверх;

удар по мячу выполняют выпрямленной рукой;

от того, в каком месте кисть прикладывают к мячу, зависит направление его полета, а от силы удара — скорость самого полета.

Прежде чем приступить к выполнению подачи, обучающиеся должны:

научиться принимать исходное положение;

уметь бросать набивной мяч (1—3 кг) правой рукой снизу вперед-вверх (для нижней прямой подачи) и из-за головы (для верхней прямой подачи) на расстояние не менее 6 м.

Нужно объяснить занимающимся, что удары по мячу наносят основанием ладони и не в полную силу. Увлечение сильным ударом отражается обычно на технике подачи.

Если обучение подаче не входит в задачу урока, то в конце его каждый волейболист должен выполнить хотя бы 10 подач. Например, можно организовать соревнования на точность.

Подачу на точность рекомендуется выполнять в ориентиры, обозначенные на противоположной стороне площадки. Целесообразно подавать по 5—10 раз в каждую зону. Переходить к обучению нижней боковой и особенно верхней боковой подаче желательно после того, как юные волейболисты овладели этими упражнениями.

Целесообразно выполнять подачи с различными интервалами (в пределах 5 сек.).

При овладении тактикой подач обучающиеся должны стремиться затруднить сопернику прием мяча подавать на игрока, слабо владеющего приемом, усложнять организацию атаки. При подаче не следует спешить, даже если удалось подряд выиграть несколько очков и соперник растерян, темп игры не ускорится, а опасность допустить ошибку увеличится.

Ошибки, встречающиеся при выполнении подачи мяча:

1. Неправильное исходное положение.
2. Мяч подброшен вперед, в сторону или за голову.
3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара.
4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
5. Кисть бьющий руки слишком расслаблена или напряжена.
6. Отсутствует захлестывающее движение кистью при подаче на силу.
7. При замахе тяжесть тела не перенесена на стоящую сзади ногу.
8. В момент удара не разворачивают плечи.
9. После удара тяжесть тела не перенесена на стоящую впереди ногу.

### ***Нападающий удар***

Основной и наиболее распространенный способ выполнения нападающего удара — прямой нападающий удар «по ходу», при котором направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком.

Существует также боковой нападающий удар.

Различают нападающий удар и по способу тактической реализации удары с переводом и обманные. Каждый из них имеет определенную тактическую направленность. В зависимости от игровой обстановки, т. е. от направления и высоты передач, расположения блока и игроков защиты противника, нападающий игрок старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолеть блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону.

Если волейболист владеет только одним способом нападающего удара, его легко можно нейтрализовать, так как блокирующие быстро приспособляются к манере его игры.

Нападающий удар в волейболе наиболее сложен для обучения. Это связано с тем, что для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также научиться совмещать ряд сложных по смысловой и двигательной задаче действий, таких, как разбег, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара по летящему мячу в наивысшей точке прыжка. Поскольку все эти действия проходят в пределах 1—3 сек. и условия выполнения нападающего удара постоянно меняются (несвоевременный выход нападающего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), то понятно, почему волейболисты довольно долго овладевают этим техническим приемом.

Техника наиболее распространенного прямого нападающего удара (по ходу разбега) заключается в следующем. Определив возможное направление полета мяча, волейболист,

постепенно разгоняясь, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара. Начало разбега и его скорость зависят от расстояния и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз-назад, волейболист выполняет наскок на выставленную вперед правую ногу и, приставляя левую, приземляется на параллельно поставленные стопы, сгибает ноги. Маховым движением руками вперед-вверх и разгибанием ног он выполняет прыжок вверх. Левую руку после махового движения задерживает на уровне плеч. Правую руку, осуществляя замах, сгибает в локтевом суставе, плечо отводит назад, туловище прогибает, ноги сгибает в коленных суставах. Удар по мячу осуществляет сгибанием туловища и разгибанием правой руки, которая движется навстречу мячу; левую руку опускает вниз, ноги разгибает. Правая рука, сопровождая мяч (кость сгибается), опускается вниз. Волейболист приземляется на полусогнутые ноги.

Для того чтобы успешнее и более качественно овладеть нападающим ударом, занимающийся должен усвоить следующие положения.

Нападающему необходимо обладать мгновенной реакцией, высокой скоростью, высоким прыжком, быть ловким.

Нападающий удар включает разбег, толчок, собственно нападающий удар и приземление.

Начало разбега зависит от расположения нападающего и связующего игроков, а также от траектории и скорости полета мяча. Ориентировочно обусловлено: если передача выполнена по средней траектории, то при расстоянии между игроками 3—5 м выходить на мяч следует в момент передачи, если расстояние 2—3 м—до передачи, если 6—8 м—после передачи.

Скорость перемещения игрока к сетке и прыжка зависит от траектории полета мяча—чем выше траектория, тем меньше скорость перемещения, и наоборот.

Волейболист корректирует свои действия по отношению к летящему мячу, как при разбеге, так и при отталкивании: при высокой траектории передачи—в начале разбега, при прострельной передаче в конце.

При напрыгивании на опору стопы выставленной вперед ноги ставят с пятки (стопорящий шаг), что позволяет увеличить высоту прыжка и препятствует чрезмерному продвижению вперед после толчка.

Перед отталкиванием от опоры стопы расположены параллельно.

От быстроты и согласованности выполнения движений при напрыгивании (мах руками вниз-назад, приставление левой (правой) ноги, мах руками вперед-вверх с одновременным отталкиванием от опоры) зависит высота прыжка, создающая предпосылки для успешного выполнения нападающего удара.

При достаточно эффективном замахе правой рукой в прыжке и прогибании туловища ноги сгибают в коленных суставах—игрок принимает положение «натянутого лука»,

Удар по мячу выполняют выпрямленной рукой перед туловищем.

Сила нападающего удара зависит от энергичного сокращения мышц живота, груди и руки и последующего резкого сгибания кисти в лучезапястном суставе и опускания бьющей руки вниз.

Готовя себя к выполнению нападающего удара, занимающийся должен уметь:

быстро реагировать на движущийся объект (время реакции в пределах 0,20—0,25 сек.);

развивать ускорения на отрезках 3—5 м;

прыгать вверх толчком обеими ногами так, чтобы серединой предплечья коснуться верхнего троса волейбольной сетки;

стоя на полу, попадать набивным мячом (2 кг) семь раз из десяти в круг диаметром 1 м с расстояния 6 м, замахнувшись из-за головы.

В ряде методических пособий по волейболу обучение нападающему удару рекомендуется начинать с передач длиной 3—4 м, поскольку считают, что новичку легче согласовать свой выход с движением мяча. Опыт работы с новичками показывает, что когда обучение нападающему удару начинается вначале с места или с шага по вертикально

подброшенному мячу, а затем после небольшого разбега по мячу, летящему по средней траектории с небольшого расстояния, то эффект ощутимее.

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения. Для этого рекомендуется обучить обучающихся ударному движению по мячу на месте, затем в прыжке и только потом в прыжке после разбега.

Первоначальный разбег должен составлять не более 3 м под углом к сетке 45—50°. Уместно напомнить о правильном приземлении—следует избегать приземления на пятки почти выпрямленных ног (жесткое приземление), что часто приводит к травмам.

Удары по мячу вначале не должны быть сильными. По мере овладения нападающим ударом целесообразно чередовать сильные и слабые удары.

Ошибки, встречающиеся при выполнении нападающего удара:

1. Несвоевременный и неточный разбег (несоответствие разбега и прыжка скорости, траектории полета мяча, а также месту отталкивания) игрок пробегает под мяч.
2. Отсутствует стопорящий шаг при напрыгивании на опору (прыжок в длину).
3. Недостаточно энергичный мах руками перед прыжком.
4. Двойной наскок перед прыжком.
5. Несогласованное движение рук и ног при отталкивании.
6. Игрок рано прыгает и не достает мяч .
7. Рука при замахе отводится в сторону, мах выполняется чрезмерно напряженной рукой.
8. Большой прогиб туловища при замахе.
9. Удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе.
10. Кисть не накрывает мяч сверху.
11. Отсутствует завершающее движение кистью.
12. Приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении.

### ***Блокирование***

Блок—это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника. Блокирование является основным оружием обороны. Умелая постановка блока даже приносит команде очки.

Блок, выполненный одним игроком, называется индивидуальным, выполненный двумя или тремя игроками— групповым. Их называют также одиночный, двойной и тройной.

Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное и лоящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд, имеющих рослых игроков, отличающихся хорошей прыгучестью, способных обеспечить равновысокий и плотный блок; второй применяют игроки с высокой индивидуальной техникой блокирования этот блок должен быть плотным и ставиться точно против направления удара.

Из-за неумения правильно и своевременно выполнить блокирование игроки в лучшем случае не добиваются успеха, а в худшем совершают ошибку.

Индивидуальное блокирование. Техника индивидуального блокирования заключается в следующем.

Находясь в положении готовности перед сеткой ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки полусогнуты, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке, взгляд направлен через сетку, игрок следит за действиями соперников. Как только волейболист определил предполагаемое место атаки, он, если это необходимо, незамедлительно перемещается приставными или обычными шагами и принимает исходное положение ноги сгибает до полуприседа, взгляд переводит на мяч.

Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук, выполненным чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории), блокирующий игрок выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук разведены, кисти напряжены и расположены над сеткой (несколько перенесены на сторону соперников). Находясь в прыжке, блокирующий следит за действиями нападающего и одновременно

контролирует мяч. В момент постановки блока он незначительно сгибает туловище в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены. После постановки блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги.

Для того чтобы успешно овладеть техникой блокирования, обучающиеся должны твердо усвоить следующее:

в исходном положении перед постановкой блока игрок сгибает ноги до положения полуприседа;

для погашения горизонтальной скорости после перемещения в сторону перед прыжком выполняют стопорящий шаг, выставляя маховую ногу в сторону, затем приставляют опорную ногу, и игрок прыгает вверх;

прыжок вверх выполняют активным разгибанием ног и туловища, а также резким маховым движением руками вверх;

момент прыжка определяют в зависимости от действий нападающего и характера передачи для нападающего удара (по скорости и высоте полета мяча): при блокировании нападающих ударов, выполняемых со средних или высоких по траектории передач, прыгать следует чуть позже нападающего, при прострельных передачах и нападающих ударах на взлете одновременно с ним;

в момент прыжка руки в согнутом положении проносят перед туловищем так, чтобы не задеть сетку, и выпрямляют вверх-вперед;

поднятые вверх-вперед руки располагают параллельно, кисти напряжены, пальцы разведены; указательные пальцы несколько сближены, чтобы мяч не пролетал между кистями; предплечья находятся на таком расстоянии от верхнего края сетки, чтобы мяч не мог пролететь между ними;

в момент постановки блока туловище незначительно сгибают в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены — благодаря этому игрок имеет более устойчивое положение в верхней точке прыжка, исключается падение на сетку;

приземляются на полусогнутые ноги;

выполнив блокирование, игрок продолжает внимательно следить за мячом.

Прежде чем приступить к освоению блокирования, обучающиеся должны уметь:

принимать положение готовности;

передвигаться обычными и приставными шагами в средней стойке, а также бегом;

оттолкнувшись обеими ногами, прыгать вверх и выносить кисти рук над сеткой, установленной на высоте, соответствующей возрасту обучающихся.

При обучении блокированию преподавателю следует обратить внимание обучающихся на правильный выбор места для отталкивания при прыжке, своевременный прыжок и вынос рук над сеткой. В момент прыжка блокирующие зачастую поднимают руки выше головы и делают такое же движение, как при замахе для нападающего удара. После этого игрок нередко резко выносит руки вперед и, не сумев задержать их, касается сетки. Этот недостаток можно устранить, если руки выносить вверх перед лицом движением снизу вверх на расстоянии от сетки, примерно равном половине радиуса мяча. При этом нельзя допускать замаха назад.

Занимающимся следует рекомендовать закрывать основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 — это зона 5 на своей площадке, при ударе из зоны 2 — зона 1. Чтобы преградить путь мячу в основном направлении, блокирующий должен отталкиваться на пути разбега нападающего при прямом ударе. Иными словами, если бы нападающий после приземления продолжал двигаться в том же направлении, то он на своем пути встретил бы блокирующего. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от мяча и руки располагает слегка влево; при ударе из зоны 2 он делает то же самое, располагаясь справа от мяча.

При блокировании нападающего удара у края сетки блокирующий должен незначительно развернуть ладонь крайней от нее руки влево в зоне 2 или вправо в зоне 4.

Парировав удар, блокирующий не выключается из игры, а стремится осуществить самостраховку.

Иногда начинающие волейболисты в момент прыжка, опасаясь при взмахе руками коснуться сетки, заранее располагают их на уровне груди или лица, выполняют мах коротким резким движением вверх. Такой вариант возможен, только при этом нужно более активно разгибать ноги.

Многие начинающие игроки, выполняя блок, в момент удара по мячу инстинктивно закрывают глаза и уже не видят, куда он летит. Для устранения этого недостатка рекомендуется начинать обучение с блокирования перекидок мяча через сетку в заранее обусловленное место. Затем упражняться, ставя блок при перекидках мяча в неизвестных направлениях, а в дальнейшем блокировать мячи, посылаемые в определенном направлении слабыми и сильными ударами. И только после этого можно начинать тренировочное соревнование между нападающим и блокирующим. Параллельно следует работать над развитием прыжковой выносливости, давая игрокам задание— многократно выполнять прыжки с выносом рук над сеткой.

Ошибки, встречающиеся при выполнении блокирования:

1. Отсутствует стопорящее движение при выполнении прыжка — блокирующий задевает сетку или при перемещении в стороны сбивает партнера.
2. Неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка.
3. Несвоевременный прыжок (рано или поздно).
4. В результате маха прямыми руками при прыжке блокирующий задевает сетку.
5. Блокирующий смотрит только на мяч и не контролирует действия нападающего.
6. Руки широко разведены или кисти расположены одна на другой.
7. После постановки блока игрок опускает прямые руки и задевает сетку.
8. Блокирующий раньше нападающего касается мяча.
9. Приземление выполняют на прямые ноги.

### ***Групповое блокирование***

В основу обучения групповому блокированию положены те же методические приемы, что и при обучении индивидуальному блокированию. Следует обратить внимание обучающихся на согласованность действий двух (трех) блокирующих.

Прежде чем приступить к специальным упражнениям, рекомендуется освоить несколько подводящих, используемых в упрощенных условиях.

1. Двое обучающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнер с мячом. Партнер набрасывает мяч на верхний трос сетки, обучающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на партнера.

2. То же, что упр. 1, но партнер набрасывает мяч напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.

3. Двойное блокирование нападающего удара «по ходу» из зоны 4.

4. Двойное блокирование нападающего удара «по ходу» из зоны 2.

5. Двойное блокирование нападающего удара в зоне 3 с переводом влево или вправо.

6. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3 и 2. Нападающий удар выполняют из зоны 4 или 2. Средний и крайние блокирующие перемещаются к месту атаки и согласованно ставят блок.

7. То же, что упр. 6, но нападающий удар выполняют игроки зон 4, 3 и 2 с передачи выходящего игрока зоны 1.

### ***Защитные действия и страховка***

Основу защитных действий волейболистов (помимо блокирования) составляет прием нападающих ударов, включающий прием мячей при страховке.

Техника приема снизу мяча, летящего с большой скоростью, отличается большим, чем обычно, сгибанием ног в коленных суставах, выраженной фазой амортизации и одновременно снижением о. ц. т. Методика обучения этому игровому приему ничем существенным не отличается от методики обучения приему мячей, летящих с незначительной скоростью. Поэтому



при обучении игре в защите можно использовать методические рекомендации и комплексы упражнений, изложенные в разделе «Прием мяча двумя руками снизу».

Техника приема мяча двумя руками сверху с падением-перекатом на спину. Разнообразные направления и большая скорость полета мяча, направленного нападающими ударами, вынуждают иногда волейболистов принимать его в падении. Техника этого приема описана на стр. 59. Она не сложна: волейболист, находящийся в низком исходном положении, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч, затем убирает с площадки стоящую сзади ногу и приземляется на бедро—таз с последующим перекатом на спину.

Техника приема мяча одной рукой снизу с падением-перекатом на спину аналогична предыдущему способу и отличается лишь большим смещением игрока за опору и способом удара по мячу. Игрок подбивает мяч ладонью руки, выставленной в сторону.

Техника приема мяча одной рукой или двумя руками снизу с опорой на руки и падением-перекатом на грудь — живот сложна. Однако прием этот необходим в тех случаях, когда мяч изменил направление или летит далеко от игрока.

После перемещения из низкого исходного положения игрок переносит тяжесть тела на выставленную вперед и согнутую в коленном суставе ногу, руки для замаха отводит назад. Выставленную вперед ногу разгибает, тяжесть тела переносит вперед, подальше за опору, руки выносит вперед и подбивает мяч. После касания мяча волейболист опускает руки вниз для упора, прогибается и, согнув руки, приземляется на грудь и перекачивается на живот. Обучать этому приему следует хорошо физически подготовленных игроков и для безопасности вначале на матах.

Страховка блокирующих и нападающих игроков осуществляется игроком из зон 1, 5, 6, а также игроками зон 2, 4 или 3, не участвующими в блоке. Начинающих волейболистов полезно научить подстраховывать своих партнеров при передачах, приемах подачи и т. д. Подстраховывающий игрок находится в среднем исходном положении и стремится занять на площадке такое место, чтобы ему было удобно контролировать как можно большую часть площадки. Если нападающий удар или блокирование не состоялись, то подстраховывающий игрок возвращается на прежнее место в свою зону. Очень ценным качеством подстраховывающего является умение принять мяч и выполнить передачу наиболее рациональным способом, иногда, если есть возможность, - сразу на удар.

Играя в защите, команда использует две тактические системы: при страховке игроками задней линии (1, 5, 6) или передней линии (2, 4, 3). Однако существует и вариант смешанной страховки (двойной) — игроком передней и задней линий (например, зоны 4 и 1).

Прежде чем приступить к обучению обучающихся защитным действиям, необходимо, чтобы они усвоили следующие положения:

от умения вести наблюдение за мячом и действиями соперников зависит своевременность организации защитных действий;

выбор рационального способа приема мяча зависит от избранной стойки, реакции на мяч и скорости перемещения;

игра в защите—коллективные действия, поэтому необходимо постоянно согласовывать свои действия с действиями партнеров по команде.

К началу обучения защитным действиям занимающийся должен уметь:

принимать рациональную стойку и быстро перемещаться;

владеть приемом мяча одной и двумя руками снизу.

Ошибки, встречающиеся при осуществлении защитных действий:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное расположение игрока по отношению к летящему мячу.
3. Нерациональный способ приема мяча.
4. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча.
5. Жесткое приземление после падения.

## ***СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ***

Методика совершенствования технической подготовленности волейболиста достаточно хорошо изложена в специальной литературе, поэтому в данном разделе приведен чисто практический материал упражнения, направленные на совершенствование приемов техники.

### **Упражнения для совершенствования техники передач мяча двумя руками сверху**

1. В тройках. На каждых трех обучающихся два мяча. Двое обучающихся поочередно направляют мячи третьему, тот незамедлительно передает мячи обратно. Во время выполнения упражнения расположение игроков меняется. «Обстреливаемый» игрок, приняв мяч, делает резкий поворот на 180° и принимает второй мяч и т. д.

2. В парах. Обучающиеся расположены на расстоянии 4 м друг от друга. Один игрок с большой скоростью направляет мяч параллельно полу; другой, приняв мяч, передает его обратно по средней траектории,

После 15—20 передач игроки меняются ролями. Рекомендуется также увеличивать расстояние между ними.

3. Обучающиеся располагаются по кругу, лицом внутрь его. В центре круга преподаватель с мячом. Игроки начинают движение приставными шагами влево по кругу. Преподаватель передает им мяч, они принимают его и передают в обратном направлении.

4. Обучающиеся располагаются по кругу в затылок друг другу. Один из обучающихся посылает мяч вверх над собой. Следующий игрок, переместившись вперед, также посылает мяч над собой и т. д.

5. Обучающиеся располагаются в колоннах по одному лицом к стене в 1,5—2 м от нее. Первый игрок выполняет передачу мяча в стену и уходит в конец колонны;

второй принимает мяч и выполняет передачу над собой, затем также уходит в конец колонны; третий передает мяч в стенку и т. д.

6. В парах. Один игрок посылает мяч влево и вправо от партнера так, чтобы для приема мяча тому приходилось делать перемещения в стороны. Принимающий выполняет передачи в обратном направлении.

7. То же, что упр. 6, но передающий не добрасывает мяч партнеру на 1,5—2 м или набрасывает ему за голову.

8. Обучающиеся располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки передают мяч за голову вторым, вторые третьим и т. д. Когда мяч доходит до последнего игрока, он одну передачу выполняет над собой, поворачивается на 360° и передает мяч за голову партнеру, стоящему сзади.

9. В парах. Обучающиеся располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м. Один игрок выполняет высокую передачу над собой, а затем передает мяч партнеру по высокой траектории; партнер повторяет упражнение.

10. Обучающиеся располагаются в две шеренги лицом друг к другу. Расстояние между игроками в шеренгах 2 м. Из одной шеренги мяч передают во вторую и обратно по ломаной линии.

### **Упражнения для совершенствования техники подач**

1. Игроки поочередно подают по пять верхних прямых подач в быстром темпе, стараясь попасть в пределы площадки.

2. Игроки поочередно подают по пять верхних боковых подач на силу, стараясь попасть в пределы площадки.

3. Совершенствование верхней прямой нацеленной подачи в зону 1.

4. Совершенствование верхней прямой нацеленной подачи в зону 6.

5. Совершенствование верхней прямой нацеленной подачи в зону 5.

6. Совершенствование верхней боковой нацеленной подачи в зону 6.

7. Совершенствование верхней боковой нацеленной подачи в зону 5.

8. Совершенствование верхней боковой нацеленной подачи в зону 1.
9. Совершенствование верхней прямой нацеленной подачи в пространство, расположенное между зонами 5 и 6; 6 и 1; 4 и 3; 3 и 2.
10. Совершенствование верхней боковой подачи на силу в зону 1.

#### **Упражнения для совершенствования техники приема подач**

1. Трое обучающихся располагаются в зонах 5, 6 и 1. Остальные подают нацеленную подачу на указанных игроков, а те должны принять мяч и направить его в зону 2.
2. То же, что упр. 1, но мяч после приема подачи передают в зону 4.
3. То же, что упр. 1, но подачу выполняют на силу.
4. То же, что упр. 2, но подачу выполняют на силу.
5. Трое обучающихся располагаются в зонах 5, 6 и 1, принимают мячи после нацеленных подач и передают их двумя руками сверху на удар в зону 2.
6. То же, что упр. 5, но передачу выполняют в зону 4.
7. Шесть обучающихся располагаются на площадке и принимают подачи, направляемые в более уязвимые места.
8. Двое обучающихся располагаются на задней линии площадки и стремятся принять подачу, которую выполняют поочередно остальные игроки.

#### **Упражнения для совершенствования техники нападающих ударов**

1. Совершенствование нападающих ударов из зоны 4 после передачи мяча из зоны 3, направленной по средней и низкой траектории в обход одиночного блока.
2. Совершенствование нападающих ударов из зоны 2 после передачи из зоны 3, направленной по средней и низкой траектории в обход одиночного блока.
3. Совершенствование нападающих ударов из зоны 3 после короткой передачи мяча из зоны 3 и на взлет, в обход одиночного блока.
4. Совершенствование нападающих ударов из зоны 4 после передачи из зоны 2, направленной по высокой траектории в обход двойного блока.
5. Совершенствование нападающих ударов из зоны 2 после передачи из зоны 4, направленной по высокой траектории в обход двойного блока.
6. Нападающие удары из зоны 4 слабой рукой после передачи из зоны 3.
7. Нападающие удары из зоны 2 слабой рукой после передачи из зоны 3.
8. Нападающие удары на точность из зон 4, 3, 2 после передачи из зоны 3. Нападающий удар выполнять в квадрат 2X2 м, обозначенный в различных местах площадки.
9. Нападающие удары на силу из зон 4, 3, 2 в пределы площадки после передачи из зоны 3.
10. То же, что упр. 9, но после передачи из зоны 2.

#### **Упражнения для совершенствования техники блокирования**

1. Блокирование в зоне 2 нападающих ударов из зоны 4, выполняемых поочередно с высоких и средних передач.
2. Блокирование в зоне 4 нападающих ударов из зоны 2, выполняемых поочередно с высоких и средних передач.
3. Блокирование в зоне 3 нападающих ударов из зоны 3, выполняемых поочередно с высоких и средних передач.
4. Блокирование в зоне 2 нападающих ударов из зоны 4, выполняемых с первой передачи. Занимающийся, выполняющий передачу, стоит в зоне 6.
5. То же, что упр. 4, но блокирование выполняют в зоне 4, а нападающий удар — из зоны 2.

6. Совершенствование блокирования далеких от сетки мячей. На одной стороне площадки нападающие игроки выполняют нападающие удары с далеких от сетки передач. На другой стороне им противопоставляется одиночный блок.

7. На одной стороне площадки располагаются трое блокирующих, на другой трое нападающих, один занимающийся около сетки для передачи мяча на удар. Нападающие удары выполняют по всей длине сетки. Блокирующим необходимо организовать групповой блок.

8. То же, что упр. 6, но нападающие удары выполняют с краев сетки.

9. То же, что упр. 6, но нападающий в зоне 3 играет с низкой передачи, а нападающие в зонах 4 и 2—с про-стрельных передач. Игрок, блокирующий в зоне 3, должен внимательно следить за действиями передающего игрока. Как только мяч будет направлен на край сетки, блокирующий зоны 3 незамедлительно перемещается и пристраивается к крайнему блокирующему.

### **Упражнения для совершенствования техники защитных действий**

1. Защитники располагаются в зонах 5, 6, 1. Прием прямых нападающих ударов из зоны 4 и передача в зоны 2, 3.

2. То же, что упр. 1, но нападающие удары выполняют из зоны 2.

3. То же, что упр. 1, но нападающие удары выполняют из зоны 3.

4. Защитники располагаются в зонах 5, 6, 1. Прием боковых нападающих ударов из зоны 4 и передача в зоны 3, 2.

5. То же, что упр. 4, но нападающие удары выполняют из зоны 2.

6. То же, что упр. 4, но нападающие удары выполняют из зоны 3.

7. Защитники располагаются в зонах 4, 5, 6, 1 и 2. Нападающие удары выполняют поочередно из зон 4 и 2, принимают их и направляют мяч в зоны 3, 2.

8. То же, что упр. 7, но нападающие удары выполняют из зоны 3.

9. Два защитника располагаются на задней линии. Нападающие удары выполняют из зоны 4 в незащищенные места. Защитники принимают мяч одной рукой в падении.

### ***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки. Это организация спортивной борьбы с помощью определенных действий команды.

Тактическое мастерство основано на конкретных умениях и навыках, которые дают возможность действовать игроку индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и их способы, позволяющие применить более гибкую тактику.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с противником.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач.

Групповые действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия — это взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Системой игры называется определенная организация взаимодействий игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

Тактические комбинации — это согласованные действия игроков, направленные на создание условий для эффективного завершения атаки (контратаки).

Формы ведения игры—это характер проявления действий команды, выражающийся в изменении темпа игры, умении навязывать противнику свою манеру, свой стиль игры, в тактике замен и перерывов, в игровой дисциплине и умении бороться до конца.

Тактику игры классифицируют на тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципа организации действий игрока подразделяется на следующие группы: индивидуальные, групповые и командные. В свою очередь, каждую группу подразделяют в зависимости от форм ведения игры на виды. Например, индивидуальные действия в нападении подразделяют на действия игрока без мяча и с мячом. Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий подразделяют на системы и способы. Например, система игры в нападении через игрока передней линии со второй передачи или система игры в нападении через выходящего игрока задней линии со второй передачи.

Отдельные способы, имеющие особенности в выполнении, подразделяют на комбинации и варианты. Например, способ нападения со второй передачи системы игры через игрока передней линии в зависимости от зоны передающего игрока подразделяют на три варианта—с передачи игрока зон 3, 2, 4.

### ***ФУНКЦИИ ИГРОКОВ***

Для организации действий команды необходимо распределить функции между игроками. Деление несколько условно, так как по правилам игры они должны переходить по зонам площадки и действовать на передней и задней линиях. Поэтому в первую очередь важна всесторонняя, универсальная подготовка игроков. Распределение по функциям связано с необходимостью равномерной расстановки сил в команде по линиям и организации ее действий. Таким образом, формирование каждого игрока проходит по двум направлениям: совершенствование в универсальных навыках игры и в навыках, специфических для выполнения своих функций нападающего (основного и вспомогательного) и связующего игрока.

### ***КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНДЫ***

Комплектование команды проводится по принципу подбора игроков с учетом сильных сторон индивидуальной игры каждого для рационального распределения сил по линиям соответственно их функциям и зонам начальной расстановки (зоны 4—1, 3—6, 2—5).

Причем комплектуется не только стартовая шестерка, но и вся команда, в составе которой должны быть игроки, способные выполнять функции стартовой шестерки.

Для любого принципа комплектования команды действительна любая система ведения игры в нападении, однако качественное выражение в каждом конкретном случае будет различным.

Существует несколько принципов комплектования стартовой шестерки:

три нападающих и три связующих игрока (3—3);

этот принцип чаще встречается в командах новичков;

четыре нападающих и два связующих (4—2);

пять нападающих и один связующий (5—1).

При комплектовании шестерки по принципу 3—3 игроки разных функций обычно располагаются на площадке через одного.

Принцип комплектования 4—2 подразумевает расположение игроков, выполняющих одинаковые функции (два связующих, два вспомогательных нападающих и два основных), в противоположных зонах. Причем связующие в этом случае могут располагаться как рядом с основными, так и рядом с вспомогательными нападающими (в зонах 3—6 или 2—5).

Комплектование шестерки по принципу 5—1 предполагает, что нападающий игрок, находящийся в противоположной зоне со связующим, иногда дополнительно выполняет функцию связующего игрока.

Встречается комплектование команды по принципу 6—6, т. е. все игроки играют хорошо в нападении и в защите, отлично выполняя все функции. Но и здесь также подразумевается четкое определение задач каждого игрока, особенно игроков, выполняющих функции связующих.

### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ**

Тактическая направленность командных действий в нападении определяется взаимодействием всех игроков внутри линий и между линиями. Этот вид взаимодействий предполагает определенные системы командных действий: ведение игры через игрока передней линии или через игрока, выходящего с задней линии. Перечисленные системы игры применимы как при приеме подач, так и по ходу игры, т. е. в контратаках или доигровках. Способы ведения игры определяются количеством передач. При системе игры через игрока передней линии их два: со второй передачи и с первой передачи, или сразу, и, как производный от него, с откидки.

При системе игры через выходящего игрока задней линии применяется единственный способ — со второй передачи.

Варианты тактических комбинаций всех систем игры определяются местом игрока, выполняющего вторую передачу, ударом (сразу с первой передачи или с откидки), а также расположением нападающих игроков и их перемещением при розыгрыше комбинаций.

Команда строит свои действия, подчиняя схему расположения игроков определенным правилам перехода к какой-либо системе игры в защите или нападении.

Расстановка игроков при приеме подач зависит от того, какие планируются действия при переходе в атаку. Главное — подготовка атаки.

Расстановка в зависимости от характера подач и распределения зон приема условно названа «в линию» или «уступами». В большинстве случаев команды применяют расстановку уступами. Такое расположение позволяет лучше принимать разнообразные по способу подачи.

Командные действия в защите, определяемые расположением и взаимодействием игроков при приеме нападающих ударов, предполагают две системы игры: игра в защите при страховке игроком передней линии (зон 4, 2, 3) или игроком задней линии (зон 1, 5, 6). Как вариант применяют одновременную страховку игроком передней и задней линий. Иногда игроки заранее не выходят на страховку, действуя сообразно конкретной обстановке. При любом варианте страховки блокирующих они могут применять само страховку только на расстоянии вытянутой руки.

При атаке или контратаке, когда приходится страховать нападающих игроков, необходимо помнить следующее:

1. Все страхующие располагаются как бы в три эшелона. Ближайшие один-два игрока к нападающему, затем второй эшелон — два-три игрока и обязательно один игрок на задней линии.

2. Все без исключения игроки должны готовиться к страховке нападающего.

3. Ближайшему игроку (игрокам) необходимо присесть и заранее вытянуть руки для приема снизу.

### **Методы обучения тактическим действиям и совершенствования**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки. Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.).

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоплееры, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Последовательность обучения тактическим действиям принято рассматривать в двух аспектах: обучение каждому отдельному виду тактических действий и всему арсеналу тактики.

## ***ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В НИХ***

### ***Тактика подачи***

Приводим примерные упражнения.

1. Подачи в зону нападения. Рекомендуется подачи направлять в зоны 2 и 4 до линии нападения. Если же нападающий умышленно не участвует в приеме, уходит ближе к сетке или боковой линии, то следует выполнять подачу на него. Если игрок передней линии заранее готовится ко второй передаче, то подавать надо на него. При выходе игрока задней линии для второй передачи нужно подавать также на путь его выхода в зону нападения.

2. Подачи к лицевой линии (9-й м).

3. Чередувание подач в зону нападения и к лицевой линии.

4. Нацеленная подача на игрока: слабо владеющего приемом; сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении; вошедшего в игру при замене; допустившего перед этим ошибку.

5. Подачи в пространство между игроками.

6. Нацеленная подача в определенные части площадки: в зону 5 вдоль боковой линии, в угол зоны 1 и т. п.

### ***Тактика передач***

Выбор места для вторых передач осуществляют различными способами:

1. Простым перемещением передающего игрока передней линии в зоне нападения в поисках лучшей позиции.

2. Нацеленным выходом игрока задней линии из-за игрока передней линии (при приеме подач).

3. Выходом игрока задней линии из зоны (как при приеме подач, так и в ходе игры).

При выборе позиции для вторых передач необходимо помнить следующее:

передающий игрок в зоне 2 должен находиться в 1,5— 2 м от сетки и от боковой линии; передающий зоны 3 располагаться примерно в метре от сетки (речь идет об обычных положениях, без смены мест игроками);

выходящий игрок задней линии не должен мешать рядом стоящим партнерам принимать мяч, откуда бы он ни выходил;

игрок, выполняющий вторую передачу на удар, не должен резко перемещаться, не определив траекторию полета мяча; важно предугадать место встречи с мячом, действовать спокойно, но быстро.

При выполнении второй передачи необходимо учитывать, где у противника наиболее слабый блок, стремиться выводить нападающих на удар против неорганизованного группового, одиночного блока или вообще без блока.

Главное требование к игроку, передающему мяч, — не просто выполнять передачу в зону, но стремиться каждый раз разыграть его в комбинации.

Существуют и другие факторы, которые игрок должен учитывать:

1. Результативность нападающих во встрече.

2. Расположение блокирующих противника, особенно слабейших.

3. Кто из нападающих находится в наиболее выгодной позиции и какая передача для него удобней.

4. Расстояние между передающим игроком и нападающим.

В трудных и невыгодных ситуациях игрок должен передать мяч ближайшему нападающему.

При передачах из глубины площадки (4—5 м) не следует ставить главной задачей максимально точно передать мяч близко к сетке, просто надо отдать его в зону.

Нельзя сводить игру на одного нападающего.

Приведем ряд упражнений:

1. В парах. Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Один игрок выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера. После передачи над собой он может:

дать обычную передачу переместившемуся партнеру;

если партнер сделал поворот вправо (влево), выполнить полупрострельную передачу;

если партнер присел, выполнить среднюю по высоте передачу;

если партнер выполнил падение, передать мяч по высокой траектории.

2. Два игрока располагаются в зонах 4 и 2 у линии нападения, один игрок в зоне 3 у сетки, один в середине площадки (в зоне 6), пятый игрок находится на противоположной стороне площадки и имитирует блокирование.

Игрок из зоны 6 выполняет передачу в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2 (в зависимости от действий условного блокирующего). Если блокирующий (пятый игрок) перемещается вправо, то передачу направляют игроку зоны 2, который возвращает мяч игроку зоны 6. Если блокирующий перемещается влево, то передачу направляют игроку зоны 4. В этом упражнении игрок зоны 3 должен реагировать на действия блокирующего и принимать соответственное решение.

### ***Тактика нападающих ударов***

Овладение тактикой нападающих ударов обычно проходит в три этапа:

1. Обучение тактике; совершенствование тактики нападающих ударов без сопротивления.

2. Совершенствование тактики ударов с пассивным сопротивлением блокирующих.

3. Совершенствование тактики ударов с активным сопротивлением блокирующих.

Тактическая задача может быть поставлена заранее или непосредственно перед выполнением удара. Например, когда игрок уже находится в прыжке, тренер зрительным или



звуковым сигналом указывает зону, в которую должен быть направлен удар. Так же можно указывать способ или разновидность удара (прямой, боковой, «по ходу», перевод, обман).

Подобного рода упражнения необходимо выполнять из каждой зоны нападения (4, 2, 3).

Приводим примерные упражнения:

1. Нападающие удары строго по заданию в определенную зону. Игроки выполняют несколько серий ударов из зоны 4 с собственного подбрасывания, поочередно направляя мяч в зоны 5, 4, 1. Затем следуют серии ударов из зоны 2 в зоны 1, 2, 5. Далее удары выполняют из зоны 3 в направлении зон 5, 4 и 1, 2.

2. Нападающие удары по цели. На площадке раскладывают круги разного цвета диаметром 0,5—1 м или ставят специальные мишени. Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного цвета. Задание можно изменять (например, менять расположение кругов, тогда игрок должен направлять удары поочередно в круги разных цветов).

3. Удары с внезапным изменением направления в зависимости от действий игроков на стороне противника. Удары выполняют из зон 4, 2, 3. На задней линии противоположной стороны площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий должен направить мяч в свободную зону.

4. На задней линии в зонах 1 и 5 располагается по одному игроку, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами, уходят в другую зону или остаются на местах. Каждый нападающий имеет задание адресовать удар в определенного защитника.

Таким образом у игроков вырабатывается умение дифференцированно подходить к оценке игровой ситуации на стороне противника.

5. Игроки зоны 2 (4, 3) выполняют удар в зону 1 только на силу. Получив определенный сигнал в момент разбега или прыжка, они направляют мяч тихим ударом в зону 5 (6).

Сигнал может быть следующим: звуковой, когда тренер называет зону («пять!»); в зоне 5 находится защитник, который в момент прыжка нападающего уходит вперед на страховку.

6. Сочетание нападающих ударов с обманами. Игроки располагаются парами: один с мячом на линии нападения, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается и в зависимости от действий блокирующего выполняет удар (если не было блока) или обман (если был обозначен блок).

### ***Тактика приема подач***

Прием подач является моментом подготовки атаки. Игроку необходимо:

1. Знать свое место при приеме подач конкретно в каждой расстановке.

2. Заранее знать, куда нужно направлять мяч в каждой расстановке, в зависимости от системы нападения своей команды.

Игрок занимает удобную исходную позицию в зависимости от общей схемы построения. Он не должен сковывать действия рядом стоящих игроков, особенно нападающих. Надо предугадать намерения подающего игрока, определить способ подачи и траекторию полета мяча, чтобы своевременно переместиться для его приема. Волейболист должен действовать уверенно, не бросаться преждевременно или в последний момент к мячу, мешая партнеру. Помнить об условной зоне своих действий.

1. Прием подачи и направление мяча в определенную зону. В парах. Игроки располагаются на противоположных сторонах площадки. Один выполняет подачу, второй должен направить мяч только в зоны 2, 3, 4. Принимающий располагается поочередно в разных зонах. Способ приема сверху или снизу игрок выбирает сам, в зависимости от сложности подачи.

2. Прием подачи и направление мяча на передающего игрока. Принимающие становятся в зонах 5, 6, 1, передающий — на границе зон 2 и 3.

3. Прием подачи и направление мяча в зависимости от выхода игрока. Игроки располагаются в зонах 5 и 1, поочередно принимают подачу. Если подачу принимает игрок зоны 5, то игрок зоны 1 делает выход к сетке, и наоборот,

### ***Групповые и командные действия в нападении***

Все взаимодействия между игроками обусловлены определенными системами:

1. Взаимодействие принимающего мяч с передающим игроком передней линии.
2. Взаимодействие принимающего игрока (подачу или удар) с игроком задней линии, выходящим к сетке для выполнения второй передачи.
3. Взаимодействие передающего мяч на удар с нападающим игроком, и наоборот.
4. Взаимодействие нападающих игроков между собой при игре в своей зоне и в зоне партнера.

Все эти взаимодействия проявляются в тактических комбинациях. Отличие их — в разнообразии передач по высоте, длине и скорости, направлении и темпе движения нападающих. Некоторые из них условно называются «крест», «волна», «эшелон», «морита» и т. п.

При нападающих ударах надо учитывать следующее. При высоких передачах на удар нападающий должен начинать движение после того, как мяч отделится от рук передающего игрока. Темп разбега медленный, с ускорением к концу и быстрым скачком-прыжком. При передачах средней высоты нападающий должен начинать движение в тот момент, когда мяч «лежит» на пальцах передающего игрока. Темп разбега ускоренный, с резким скачком-прыжком. При низких передачах на удар нападающий должен начинать движение, когда мяч окажется около передающего на удар игрока, до передачи. Темп разбега в этом случае быстрый, с резким скачком-прыжком.

Вначале изучают упражнения, в которых взаимодействия налаживаются только при передачах. Постепенно в какой-либо зоне увеличивают или уменьшают количество игроков, чтобы совершенствовать быстроту перемещения. Скорость и высота передач также изменяются. Многие упражнения можно выполнять не только на одной стороне площадки, но и с перебиванием мяча (верхней передачей двумя руками) на противоположную сторону, если игроки располагаются там аналогично.

Более сложный вариант таких упражнений — выполнение их одновременно двумя мячами. Необходимо, чтобы игроки выполняли упражнения во всех трех зонах и налаживали связи с игроками передней и задней линии. В дальнейшем необходимо отрабатывать взаимодействие в строго определенных расстановках.

Примерные упражнения.

1. В тройках. Двое игроков располагаются с мячами у сетки в зонах 2 и 4, третий — у лицевой линии в зоне 6. Игроки зон 2 и 4 поочередно выполняют передачу игроку зоны 6, который возвращает мяч туда, откуда получил его, или другому партнеру. Через определенное количество повторений игроки меняются местами.

2. Игроки располагаются в зонах 1, 2, 4, 5. Из зоны 5 мяч направляют в зону 2, после чего передающий игрок перемещается в зону 4. Из зоны 2 передача идет вдоль сетки в зону 4, а игрок переходит в зону 1. Из зоны 4 мяч передают в зону 1, а игрок перемещается в зону 5. Из зоны 1 мяч возвращают в зону 4, а игрок перемещается в зону 2. Из зоны 4 мяч направляют в зону 2, игрок перемещается в зону 5; из зоны 2 мяч по диагонали передают в зону 5, а игрок перемещается в зону 1.

Это упражнение строится по двум принципам:

передачи чередуют по диагонали и вдоль сетки следующим образом: 5—2—4—1—4—2—5 и т. д.; игроки перемещаются вдоль боковых линии: 5—4—5 и 2—1—2.

Особенность упражнения заключается в том, что направление перемещений игроков не соответствует направлению передач. Диагональные передачи постоянно чередуют с передачами вдоль, сетки.

При выполнении передач из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5 целесообразно снижать траекторию передачи, чтобы приблизить условия к игре в защите.

3 Два-три игрока располагаются в зоне 6, по одному игроку в зонах 3, 4, 2, а также в зонах 5 и 1 противоположной стороны площадки (рис. 65). Из зоны 6 мяч направляют игроку зоны 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Игрок зоны 4 двумя руками сверху направляет мяч в зону 5, а игрок зоны 2 — в зону 1 через сетку. Игроки зоны 5 и 2 возвращают мяч через сетку (верхней передачей) в зону 6. Игроки меняются местами на своей стороне: 6—3—4 (2) — 6, а игроки зон 5 и 1 — между собой. Смена игроков может происходить и по ходу мяча: 6—3—4—5—6—3—2—1—6.

4. Взаимодействие передающего игрока зоны 3 с двумя нападающими зон 4 и 2. Передачу можно выполнять стоя лицом к партнеру и за голову. С задней линии мяч направляют игроку 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Все игроки могут меняться местами (например, через 10 ударов): 6—3—4(2)—6.

5. Передающий зоны 2 взаимодействует с игроками зон 3 и 4, которые нападают в своих зонах, или игрок зоны 4 выполняет удар, быстро перемещаясь в зону 3, а игрок зоны 3 нападает сзади передающего из зоны 2.

6. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с тремя нападающими. Например, игрок зоны 4 нападает в зоне 3, игрок зоны 3 в зоне 4 (окрестное перемещение), а игрок зоны 2 — сзади передающего.

Чтобы приблизить условия к игровым, в упражнения подключают игроков, принимающих мячи, переходящие со стороны противника. Вначале мяч просто перебрасывают через сетку с противоположной стороны (одной или двумя руками с высокой траекторией), в дальнейшем выполняют подачу.

Командные тактические действия в нападении изучают последовательно: через игрока передней линии, через выходящего игрока задней линии. Позже осваивают способ ведения игры через игрока передней линии с первой передачи и с откидки.

1. Шесть игроков располагаются для приема подач (можно просто набрасывать мяч через сетку. Игрок зоны 3 стоит у сетки и, принимая мяч, поочередно передает мяч нападающим зон 4 и 2. После 10 ударов все игроки делают переход.

2. Игроки располагаются для приема подач (рис. 67). Игрок зоны 2 стоит у сетки и после приема передает мяч для удара нападающим зон 4 и 3. После серии ударов все игроки делают переход. Передающий может остаться на месте.

3. Игроки располагаются для приема подач (рис. 68). Игрок зоны 1 выходит к сетке на границу зон 2 и 3 для выполнения второй передачи.

Для обозначения схемы и налаживания командных действий рекомендуется такие упражнения вначале выполнять только передачами мяча с перебиванием (передачей) через сетку и с переходом игроков после нескольких повторений. На противоположной стороне площадки упражнения повторяют другие игроки или просто мяч возвращает тренер.

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Цель защитных действий заключается в том, чтобы нейтрализовать атаки противника, не дать мячу упасть на свою половину площадки. Определены три линии обороны: блокирование, страховка и защита в поле. Ведущая роль принадлежит блокирующим игрокам. В зависимости от них строят свои действия страхующие и защитники.

Одиночный блок применяют при: сложных и скоростных тактических комбинациях, когда угрожают три нападающих противника; при нападении противника с первой передачи и с откидки.

Основа тактики группового блока — двойное блокирование. Тройной блок применяют очень редко. Так же, как нападающих и защитников, блокирующих принято называть центральными (средними) и крайними. Понятие основной и вспомогательный блокирующий, как и нападающий, условно.

Из тактических соображений сильнейший блокирующий в большинстве случаев играет в центре. Но в нападении есть много скоростных комбинаций, при которых целесообразнее оставлять сильнейших блокирующих на краю сетки. Иногда это делают персонально против определенного нападающего. Основная ответственность ложится на крайнего блокирующего: он должен «стеречь» два опасных направления. Его роль возрастает, если противник играет с края сетки, тогда блокирующий зоны 2 или 4 остается один на один с нападающим.

Организация группового блока зависит от места нахождения мяча в момент удара, от направления удара. Если удар направлен больше в сторону правого блокирующего, то левый блокирующий подключается к нему, и наоборот. Если же удар идет между ними, то оба подключаются друг к другу. Постановка рук и кистей при групповом блокировании зависит от зоны действий и направления удара:

1. При блокировании ударов по ходу (прямо) руки блокирующих обнимают мяч с обеих сторон, плотно обхватывают его.

2. При блокировании косых ударов из зоны 4 средний блокирующий, располагаясь левее мяча, выставляет руки немного под углом к сетке навстречу удару. Крайний блокирующий, находясь против мяча, соответственно располагает руки вплотную к среднему блокирующему.

3. При блокировании ударов из зоны 4 с переводом влево (в зоны 1—2) крайний игрок располагается напротив или немного правее мяча (левая ладонь напротив мяча), развернув правую ладонь навстречу мячу; средний блокирующий, находясь немного левее мяча, соответственно выставляет руки плотно к рукам крайнего. При тройном блокировании руки крайних игроков тянутся к среднему.

При постановке группового блока в упражнениях блокирующие должны действовать в зависимости от действий передающего игрока противника и нападающих. Блокирование проводят в любом упражнении, направленном на совершенствование нападающих ударов.

### *Тактика приема нападающих ударов*

Игроки должны научиться выбирать место для приема нападающих ударов, в какой бы зоне площадки они ни находились.

Защитник, выбирающий место для приема предполагаемого удара, постоянно находится в движении. Перемещения игроков, предугадывание места выхода для приема и своевременный выход к мячу во многом определяются первоначально занятой позицией и умением разгадать действия нападающего. Для этого необходимо следующее:

анализировать удары различных игроков;

распознавать возможности нападающего в конкретной ситуации;

определять расстояние передачи от сетки, скорость, высоту; например, если передача далекая от сетки, то сильный удар может быть выполнен только по второй половине площадки, и защитнику нет смысла выдвигаться вперед;

постоянно помнить об условной зоне своих действий и дополнительных заданиях;

ни на секунду не отвлекаться, разгадывать направление удара по предварительным действиям нападающего — по разбегу, прыжку, положению туловища и руки при замахе, по повороту головы и даже по взгляду игрока;

быстро переключать свое внимание, а следовательно, переключаться и в действиях.

Самостраховку после блока применяет сам блокирующий после того, как мяч от блока опускается на его стороне на расстоянии вытянутой руки.

При освоении тактики приема нападающих ударов необходимо знать:

систему защиты своей команды (страховка игроком передней или задней линии);

принципы постановки блока (зонный или ловящий);

свои функции в зависимости от расположения в той или иной зоне (защитника, страхующего или выполняющего обе эти функции).

Групповые действия при приеме нападающих ударов выражаются во взаимодействии:

защитников между собой;

защитников со страхующими;

защитников с блокирующими;

страхующих с блокирующими;

страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями ударов. В зависимости от мастерства владения защитными действиями игроков зоны игры могут быть распределены неравномерно. Кроме того, у некоторых игроков есть излюбленные зоны действий. Иногда каждый действует в определенной зоне против определенного противника. Так что не исключена специализация игроков в защитных действиях в определенной зоне.

Взаимодействие защитников со страхующими основывается в первую очередь на согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной обстановкой. Кроме того, необходимо учитывать:

расположение страхующего игрока и зоны его действий;  
количество страхующих игроков (один или два);  
расположение защитников;  
возможные перемещения страхующего игрока;  
договоренность между защитниками и страхующим игроком.

Взаимодействие защитников с блокирующими подкрепляет правильность предпринимаемых действий. Защитники, мысленно наметив различные варианты, действуют основываясь на постановке блока. Мастерство защитника заключается в его умении в последний момент определить правильность действий блокирующих и соответственно реагировать, смело принимая решения в изменившейся ситуации. Договоренность между защитниками и блокирующими может быть различной. Допустим, блокирующие закрывают сильный удар вдоль боковой линии, или закрывают середину площадки, или закрывают только косой удар и т. п. В соответствии с этим защитник несколько увеличивает зону действий при приеме ударов с других направлений. Иногда защитник договаривается с блокирующими, чтобы они именно для этого удара противника «открыли» защитника, так как он знает нападающего, знает его удар, манеру игры и уверен в своих действиях.

Взаимодействие при страховке блокирующих определяется зоной постановки блока и местом расположения страхующих. Занимаемые ими исходные позиции зависят от принятой системы игры в защите. Зона действий страхующих игроков также зависит от того, сколько их участвует в страховке:

1. В страховке участвуют крайние защитники зоны 1 или 5. В блоке участвуют игроки зон 3 и 2. Крайний защитник зоны 1, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Причем он не должен заранее выбегать в зону нападения, а занимает как бы выжидательную позицию, т. е. страхует в последний момент. В случае необходимости ему должен помочь игрок зоны 4.

Аналогичный вариант действий при страховке игроком зоны 5.

2. Страхует игрок, не участвующий в блоке. Игроки зон 3 и 2 ставят блок в зоне 2. Страхует игрок зоны 4. Он и занимает позицию примерно на границе зон 3 и 2, но должен быть готов обеспечить страховку во всех зонах нападения, что очень сложно. Правда, остается надежда на защитника зоны 5, который несколько выдвигается вперед и частично отвечает за зону 4.

Принципиальные положения первого и второго вариантов в равной степени относятся и к страховке нападающих в разных зонах, если тактические комбинации разыгрывают со второй передачи выходящего игрока задней линии, который после передачи также остается в роли страхующего.

Придерживаясь этих схем страховки, игроки обязаны запомнить основные правила:

каждый должен быть готов к страховке;  
нельзя всем уходить вперед — один должен оставаться на задней линии;  
ближайшим страхующим игрокам следует находиться в низкой стойке и заранее вытянуть руки для приема мяча снизу.

Касаясь командных тактических действий в защите, разберем расположение и взаимодействие всех игроков команды при приеме нападающих ударов по двум определенным системам игры:

система игры в защите при страховке игроком передней линии;

система игры в защите при страховке игроком задней линии.

Как вариант может быть применена система игры в защите при двойной страховке игроком передней и задней линий.

***Название каждой системы определяется страхующим игроком.***

Примерный вариант игры в защите при страховке игроком передней линии.

Страхует свободный от блока игрок зоны 4, который находится на границе зон 3 и 2. Противник нападает из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая удары по ходу. Защитник зоны 5 выдвигается вперед вдоль боковой линии примерно до середины площадки и

готов подстраховать зону 4 и середину площадки. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, чуть-чуть смещается влево. Игрок зоны 1 занимает обычную позицию защитника, готовясь принять удар-перевод. Это предварительные, наиболее оптимальные исходные позиции.

При нападении противника из зоны 2 этот вариант по расположению и взаимодействию игроков в защите аналогичен первому (только соответственно зонам каждого игрока). Страховку обеспечивает игрок зоны 2.

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них параллельно совершенствуется тактика нападения и защиты. Ценность таких упражнений заключается в том, что они помогают не только налаживать взаимодействия в нападении и защите, но и совершенствовать умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие.

## 4. Контрольно-нормативные требования

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочно - соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов. В данном разделе программы представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию обучающихся.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения обучающихся (вывешено на стенде).

Тренеры и волейболисты в конце этапов и годовичного цикла подводят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсенал технико-тактических действий, количество выполненных контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий волейболистов в учебных, контрольных, календарных играх и т. д.).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения. Волейболист, не выполняющий установленные требования, может быть отчислен из спортивной школы.

### **Нормативные требования по физической подготовке**

		Бег 30 м, с		Бег 30 м (5х6м), с		Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с		Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места толчком двух ног, см		Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
НП	2-й	5,5	5,9	12,0	12,2	-	-	175	160	40	34	5,8 11,0	4,0 8,0
	3-й	5,3	5,8	11,5	11,9	-	-	180	165	45	38	6,6 11,5	5,0 9,0
ТГ	1-й	5,1	5,7	-	-	26,0	28,7	185	170	54	44	7,0 12,5	5,4 10,0
	2-й	5,0	5,7	-	-	25,5	28,0	190	175	58	46	7,7 13,0	5,7 10,8
	3-й	4,8	5,6	-	-	24,9	27,4	200	180	63	50	8,2 13,8	6,5 13,5
	4-й	4,7	5,6	-	-	24,2	26,8	205	190	70	52	9,0 15,0	7,2 14,5

	5-й	4,6	5,5	-	-	24,0	26,2	210	200	75	55	9,5 17,0	7,5 15,2
	6-й	4,6	5,4	-	-	24,0	26,2	215	210	80	60	11,0 17,5	7,9 15,5

## Нормативные требования по технико-тактической подготовке

### Техническая подготовка

		Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	Передача сверху стены, стоя лицом и спиной (чередование)	Подача на точность: 10-12 лет -верхняя прямая; 13-15 лет –верхняя прямая по зонам; 16-18 – лет в прыжке	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-18 лет с низкой передачи)	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-18 лет с передачи и за голову)	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	Прием подачи и из зоны 6 в зону 3 на точность	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4(2) по диагонали
<b>НП</b>	2-й год	3	-	-	3	-	-	-	3	
	3-й год	4	-	-	4	-	-	-	3	
<b>ТГ</b>	1-й год	5	3	3	3	3	2	2	4	
	2-й год	5	4	4	4	3	3	3	-	2
	3-й год	5	5	5	5	4	4	4	-	3
	4-й год	-	6	5	3	3	3	6	-	4
	5-й год <i>связующие</i>	-	-	8	3	3	2	6	-	4
	5-й год <i>нападающие</i>	-	-	5	4	4	3	7	-	5
	6-й год <i>связующие</i>	-	-	8	3	3	2	6	-	4
	6-й год <i>нападающие</i>	-	-	5	4	4	3	7	-	5



## Тактическая подготовка

		Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «Углом назад» по заданию после нападения соперников
НП	2-й год	-	-	-	-	-	4
	3-й год	-	-	-	-	-	4
ТГ	1-й год	3	-	3	3	4	5
	2-й год	3	-	4	4	5	6
	3-й год	4	-	4	5	5	7
	4-й год	4	-	5	5	5	8
	5-й год связующие	6	4	4	3	3	8
	5-й год нападающие	5	2	5	4	4	8
	6-й год связующие	6	4	4	3	3	8
	6-й год нападающие	5	2	5	4	4	8

## Интегральная подготовка

		Прием снизу – верхняя передача	Нападающий удар - блокирование	Блокирование – вторая передача	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению
НП	2-й год	6	-	-	-
	3-й год	7	-	-	-
	1-й год	8	-	-	3

ТГ	2-й год	6	4	5	3
	3-й год	7	5	6	3
	4-й год	7	6	7	3
	5-й год связующие	-	6	6	6
	5-й год нападающие	-	8	8	5
	6-й год связующие	-	6	6	6
	6-й год нападающие	-	8	8	5

Наиболее доступны и достаточно полно отражают уровень физического развития следующие показатели: вес тела, рост, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, станова сила.

Вес тела определяют взвешиванием. Ежедневная проверка веса дает ценную информацию о состоянии волейболиста.

Потеря веса — один из первых симптомов наступления перетренированности. Перетренированный организм затрачивает резервы гликогена и жиров — наступает потеря веса.

Наиболее доступны и достаточно полно отражают уровень физического развития следующие показатели: вес тела, рост, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, станова сила.

Вес тела определяют взвешиванием. Ежедневная проверка веса дает ценную информацию о состоянии волейболиста (табл. 10).

Потеря веса — один из первых симптомов наступления перетренированности. Перетренированный организм затрачивает резервы гликогена и жиров — наступает потеря веса.

Таблица - Показатели физического развития игроков (вес тела)

Возраст (лет)	Обучающиеся	Показатели веса (кг)				
		большие	выше средних	средние	ниже средних	малые
11	мальчики	50,5	50,5—43,4	43,4—29,1	29,1—22,0	22,0
	девочки	52,1	52,1—44,3	44,3—28,7	28,7—20,9	20,9
12	мальчики	51,1	51,1—44,2	44,2—30,4	30,4—23,5	23,5
	девочки	57,5	57,5—48,5	48,5—30,7	30,7—21,6	21,6
13	мальчики	59,3	59,3—52,0	52,0—37,4	37,4—30,1	30,1
	девочки	62,8	62,8—54,0	54,0—46,4	46,4—27,6	27,6
14	мальчики	68,1	68,1—59,6	59,6—42,6	42,6—34,1	34,1
	девочки	66,0	66,0—57,7	57,7—41,1	41,1—32,8	32,8
15	юноши	71,4	71,4—62,7	62,7—45,3	45,3—36,6	36,6
	девушки	67,0	67,0—59,8	59,8—45,4	45,4—38,2	38,2

16	юноши	79,6	79,6—70,4	70,4—52,0	52,0—42,8	42,8
	девушки	67,8	67,8—60,9	60,9—57,1	57,1—40,2	40,2
17	юноши	82,5	82,5—74,3	74,3—57,9	57,9—49,7	49,7
	девушки	70,1	70,1—63,4	63,4—50,0	50,0—43,3	43,3

Рост измеряют с помощью ростомера. Следует помнить, что рост меняется в зависимости от изменения эластичности позвоночника в пределах 2 см. Ростовые данные волейболиста в комплексе с другими имеют большое значение, и в частности при определении функций игрока в команде.

Таблица - Показатели физического развития игроков (рост)

Возраст лет	Обучающиеся	Показатели роста (см)				
		высокие	выше среднего	средние	ниже среднего	низкие
11	мальчики	161,4	161,4—154,6	154,6—141,0	141,0—134,0	134,2
	девочки	164,7	164,7—156,0	156,0—138,6	138,6—129,9	129,9
12	мальчики	164,0	164,0—157,0	157,0—143,0	143,0—136,0	136,0
	девочки	164,3	164,3—157,9	157,9—145,1	145,1—138,7	138,7
13	мальчики	172,8	172,8—165,3	165,3—150,3	150,3—142,8	142,8
	девочки	175,0	175,0—166,3	166,3—148,9	148,9—140,2	140,2
14	мальчики	179,0	179,0—172,2	172,2—158,6	158,6—151,8	151,8
	девочки	176,6	176,6—170,1	170,1—157,1	157,1—150,6	150,6
15	юноши	182,0	182,0—176,6	176,6—165,8	165,8—160,4	160,4
	девушки	176,9	176,9—170,7	170,7—158,3	158,3—152,1	152,1
16	юноши	189,3	189,3—182,5	182,5—168,9	168,9—162,1	162,1
	девушки	177,5	177,5—171,2	171,2—158,6	158,6—152,3	152,3
17	юноши	191,0	191,0—184,6	184,6—171,8	171,8—165,4	165,4
	девушки	180,7	180,7—174,6	174,6—162,4	162,4—156,3	156,3

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой в положении стоя, руки опущены. Экскурсия грудной клетки служит одним из показателей тренированности волейболистов (табл.11).

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) определяется с помощью спирометра. Засчитывают лучший результат из трех попыток.

Таблица - Показатели физического развития игроков (окружность грудной клетки)

Возраст лет	Обучающиеся	Показатели окружности грудной клетки (см)				
		высокие	выше среднего	средние	ниже среднего	низкие
11	мальчики	80,7	80,7—76,7	76,7—68,7	68,7—64,7	64,7
	девочки	82,9	82,9-76,5	76,5—63,7	63,7—57,7	57,7
12	мальчики	81,7	81,7—77,6	77,6—69,4	69,4—65,3	65,3
	девочки	80,1	80,1-75,4	75,4—66,0	66,0—61,3	61,3
13	мальчики	82,8	82,8—79,0	79,0—70,4	70,4—66,2	66,2
	девочки	85,5	85,5—79,8	79,8—68,4	68,4—62,7	62,7
14	мальчики	90,3	90,3-83,9	83,9—71,1	71,1—64,7	64,7
	девочки	87,6	87,6-83,0	83,0-73,8	73,8—69,2	69,2
15	юноши	89,9	89,9—84,7	84,7—74,3	74,3—69,1	69,1
	девушки	91,7	91,7-86,4	86,4—75,8	75,8—70,5	70,5
16	юноши	95,2	95,2—89,6	89,6—78,4	78,4—72,8	72,8
	девушки	89,4	89,4—85,7	85,7—78,3	78,3—74,6	74,6
17	юноши	102,5	102,5—95,9	95,9—83,6	83,6—77,3	77,3
	девушки	94,6	94,6—88,8	88,8—77,2	77,2—71,4	71,4

Контролировать подготовленность юных волейболистов и их физическое развитие необходимо комплексно и систематически. К примеру, в процессе учебно-тренировочных занятий целесообразно проводить проверки два раза в течение года. Анализ результатов таких проверок подтвердит правильность избранных преподавателем, тренером средств, методов и режима тренировочной работы или выявит недостатки.

Таблица - Показатели физического развития игроков (жизненная емкость легких)

Возраст (лет)	Обучающиеся	Показатели жизненной емкости легких (куб. см)				
		высокие	выше среднего	средние	ниже среднего	низкие
11	мальчики	3264,2	3264,2— 757,1	2757,1— 742,9	1742,9—1245,8	1245,8
	девочки	2823,2	2823,2— 394,9	2394,9— 542,3	1542,3— 1110,0	1110,0
12	мальчики	3345,8	3345,8— 837,9	2837,9— 822,9	1822,9—1314,2	1314,2
	девочки	3310,2	3310,2— 2766,0	2766,0— 677,6	1677,6— 1133,4	1133,4
13	мальчики	4119,5	4119,5— 428,5	3428,5— 046,5	2046,5—1355,5	1355,5
	девочки	3475,3	3475,3—3036,0	3036,0— 157,4	2157,4— 1718,1	1718,1
14	мальчики	4530,3	4530,3—3856,8	3856,8— 509,8	2509,8—1836,3	1836,3
	девочки	3980,6	3980,6— 333,6	3333,6— 039,6	2039,6— 1392,6	1392,6

15	юноши	5145,9	5145,9—4465,8	4465,8— 105,6	3105,6—2425,5	2425,5
	девушки	4097,4	4097,4— 3564,2	3564,2— 497,8	2497,8— 1964,6	1964,6
16	юноши	5708,2	5708,2— 4984,1	4984,1— 535,9	3535,9—2811,8	2811,8
	девушки	4545,0	4545,0— 3900,6	3900,6— 611,8	2611,8— 1968,4	1968,4
17	юноши	5748,0	5748,0— 5060,1	5060,1— 684,3	3684,3 - 2996,4	2996,4
	девушки	4401,3	4401,3— 3898,9	3898,9— 894,1	2894,1—2391,7	2391,7

### ***ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ***

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в волейболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

### ***ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ***

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах

возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

## ***ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА***

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по волейболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в *подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в *соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в



волейболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## 4. Информационное обеспечение

### Литература

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. Волгоград, 1977.
7. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. Беляева А.В., Савина М.В., - М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000.
8. Учебный план подготовки выпускника КубГАФК по специальности 022300 – „Физическая культура и спорт”, Краснодар, 2000. .
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Волейбол: У истоков мастерства /под ред. Ю.В. Питерцева.- М.: Издательство „ФАИР-ПРЕСС”, 1998.
10. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. – Москва, 1995.
11. Костюков В.В., Тимохин А.В., Чесноков Ю.Б. Пляжный волейбол. Методическое пособие. – Москва, 1997. .
12. Волейбол: Официальные правила ФИВБ 1999-2000. – М.: 1998,.
13. Костюков В.В., Развитие пляжного волейбола в России: проблемы, перспективы, теория и практика физической культуры, 1999..
14. Алексеев Е.В. «Страховка - важный элемент обороны»
15. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
16. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»
17. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе»
18. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе»
19. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта»
20. Кривошеин А.А. «Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока "либеро" в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов (ВСК)»
21. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»
22. Шварц В.Б., Хрущев С.В. «Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора»
23. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов»
- Слупский Л.Н. «Игра связующего»
24. Фомин В.С. «Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов»
25. Официальные волейбольные правила 2009-2012
26. Ивойлов А.В. «Тактическая подготовка волейболистов»

### Интернет-ресурсы

1. [ryazanvolley.ucoz.ru](http://ryazanvolley.ucoz.ru)
2. [volley.ru](http://volley.ru)
3. [volleyball.ru](http://volleyball.ru)



