

# Муниципальное бюджетное учреждение «Каратузская спортивная школа»

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета

« 16 » марта 20 20 года,  
протокол № 2



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

**Программа разработана в соответствии:**  
с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. №  
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «лыжные гонки»

### Срок реализации программы на этапах:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений

Заместитель директора  
А.Г. Головкина

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Пояснительная записка**

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки

### **2. Нормативная часть программы**

-продолжительность этапов спортивной подготовки

-соотношение объёмов тренировочного процесса

-планируемые показатели соревновательной деятельности

-режимы тренировочной работы

-медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

-предельные тренировочные нагрузки

-минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

-требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

-требования к количественному и качественному составу групп подготовки

-объём индивидуальной спортивной подготовки

-структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

### **3. Методическая часть программы**

-рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

-рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

-рекомендации по планированию спортивных результатов

-требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

-программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

-рекомендации по организации психологической подготовки

-планы применения восстановительных средств

-планы антидопинговых мероприятий

-планы инструкторской и судейской практики

### **4. Система контроля и зачётные требования**

-конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

-требования к результатам реализации программы

-виды контроля, контрольно-переводные нормативы

-комплексы контрольных упражнений, методические указания по организации тестирования

### **5. Перечень информационного обеспечения программы**

-план физкультурных и спортивных мероприятий

## 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол, (далее Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утверждено приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013г. № 680 и зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 12.08.2015г. за № 38483).

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров, методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий в ГБУ СШОР «Экран».

Основной целью спортивной подготовки волейболистов является освоение Программы и выполнение разрядных требований ЕВСК: Мастера спорта России, кандидата в Мастера спорта, массовых спортивных разрядов, достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, включение в составы сборных команд субъекта Российской Федерации.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей спортсменов. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки в процессе многолетней тренировки – от новичков до Мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства волейболистов, преемственность в решении задач и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочного процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах подготовки спортсменов, приводится годовой план спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА И ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры. При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.д. В волейболе, как в командной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень – «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов – индивидуальных, групповых и командных. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль над ним. В число объективных показателей в спортивных играх входят элементарный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действий (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим

процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

## СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочный процесс как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Если детализировать это определение с помощью сформулированных ранее понятий, можно сказать, что структура спортивной тренировки характеризуется в частности:

1.Целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки спортсмена (компонентов общей и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и т.д.).

2.Необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки (частных и общих величин ее объема и интенсивности), а также тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.Определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.

Тренировочный процесс основывается на следующих принципах:

-принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

-принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой задачи.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- тренировочные сборы

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительного второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

1. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2. В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

4. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

6. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

7. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

8. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

9. При объединении спортсменов в одну группу разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

10. В случае неукомплектованности тренировочной группы допускается объединение, но не более двух этапов годичной подготовки в одну группу занимающихся.

11. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Перевод спортсменов в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Годовой тренировочный план на 52 недели для групп спортсменов  
(волейбол)

Содержание занятий	Год обучения							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	4	5	6	7	8	9	9	10
Общая физическая подготовка	180	168	158	148	132	120	110	104
Специальная физическая подготовка	10	12	13	14	16	18	18	20
Техническая подготовка	80	82	84	86	90	92	96	100
Участие в соревнованиях	14	18	22	26	30	34	38	40
Тактическая подготовка	6	8	9	10	12	12	13	14
Контрольные и переводные нормативы	8	10	10	12	12	14	14	16

Инструкторская и судейская практика	8	9	10	12	12	13	14	16
Общее количество часов	312	312	312	312	312	312	312	312

## СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (ЭТАПЫ, УРОВНИ, ДИСЦИПЛИНЫ)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### Структура многолетней подготовки

#### Таблица №1

#### Этапы спортивной подготовки

#### Уровни

#### Дисциплины спортивной подготовки

#### **Этап начальной подготовки**

Укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

3 года

ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль

#### **Тренировочный этап**

Укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

5 лет

ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов, без ограничений по сроку



ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержка высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов  
соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях  
без ограничений по сроку

ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия

## **2.Нормативная часть**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, планируемые показатели соревновательной деятельности.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). По своему характеру, средствам, методам и организации занятий процесс спортивной подготовки на этом этапе отражает характер работы спортсменов высших разрядов. Основным критерием комплектования групп волейболистов первого, второго и третьего годов обучения служат результаты выполнения нормативных требований.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этом этапе осуществляется освоение подготовки квалифицированных волейболистов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психическим напряжением. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений.

Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст для зачисления,  
минимальное количество человек в группе

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки

Продолжительность этапов

Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)

Наполняемость групп (человек)

Этап начальной подготовки

3

9

14-25

Тренировочный этап

5

12

12-20

Этап совершенствования спортивного мастерства

Без ограничений

14

6-12

Этап высшего спортивного мастерства

Без ограничений

14

6-12

## СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы «Волейбол» необходимо предусмотреть соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по отношению к общему объему учебного плана. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Тренировочный процесс должен быть непрерывным. Этот принцип характеризуется тремя основными положениями:

-тренировка должна строиться как круглогодичный и многолетний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных результатов;

-воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода должно как бы наслаиваться на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

-интервалы между тренировочными занятиями должны регламентироваться таким образом, чтобы они обеспечивали развитие необходимых качеств, способностей, навыков и в целом неуклонное повышение спортивных результатов.

Эти положения находят различное отражение в практике подготовки спортсменов разного возраста и квалификации.

Тренировочный процесс-чередование тренировочных занятий, с одной стороны, с ритмичными, растущими по объему и интенсивности нагрузками, адаптирующими организм спортсмена к более высокому катаболическому уровню гомеостаза, а с другой- с многоуровневыми вариациями физических упражнений, что не позволяет организму приспособиться и уменьшить реакцию на предлагаемые нагрузки.

Особенности тренировочного процесса:

1) тренировочный процесс - сложное системное действие на личность, физическое состояние спортсмена с целью повышения физической работоспособности, овладения техникой упражнений;

2) в основе тренировочного процесса на различных его стадиях и этапах лежат закономерности, имеющие биологическую обусловленность;

3) рост спортивного мастерства в тренировочном процессе сопровождается соответствующей динамикой функциональных изменений в различных органах и системах организма, что выражается в развитии тренированности.

Цикличность тренировочного процесса.

Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

Руководствоваться данным принципом - это значит:

1) строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов. Любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки;

3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки;

4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки. Учитывать, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой — местом в структуре макроцикла и т.д.;

5) при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и ритмы, связанные с природными явлениями.

Задачи тренировочного процесса:

-в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий

-не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечить преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих достижений.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1.Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2.Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3.Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4.Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5.Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6.Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми,

подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

**Таблица №3**

**Разделы спортивной подготовки**

**Этапы и годы спортивной подготовки**

**Этап начальной подготовки**

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Этап высшего спортивного мастерства**

**1 год**

**Свыше года**

**До двух лет**

**Свыше двух лет**

**Общая физическая подготовка (%)**

28-30

25-28

18-20

8-12

6-8

8-10

**Специальная физическая подготовка (%)**

9-11

10-12

10-14

12-14

14-17

12-14

**Техническая подготовка (%)**

20-22

22-23

23-24

24-25

20-25

18-20

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

12-15

15-20

22-25

25-30

26-32

26-34

Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)

12-15

10-14

8-10

8-10

8-10

8-10

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)

8-12

10-12

10-14

13-15

14-16

14-16

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны.

Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют:

-контрольные соревнования

-отборочные соревнования

-основные соревнования

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсменов в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Календарь соревнований создается заранее до начала очередного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах многолетней подготовки планируют контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсмена, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта волейбол**

**Таблица №4**

**Виды соревнований**

**(игр)**

**Этапы и годы спортивной подготовки**

**Этап начальной подготовки**

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Этап высшего спортивного мастерства**

**До года**

**Свыше года**

До двух лет

Свыше двух лет

Контрольные

1-3

1-3

3-5

3-5

5-7

5-7

Отборочные

-

-

1-3

1-3

1-3

1-3

Основные

1

1

3

3

3

3

Всего игр

20

20-25

40-50

50-60

60-70

70-75

## РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Важным условием успеха тренера в работе является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объёма нагрузок при увеличении объёмов средств специальной подготовки и уменьшении объёмов средств общефизической подготовки;



-увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счёт их объёмов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – за счёт повышения интенсивности;

-тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

-строгого следования дидактическому принципу – от простого к сложному при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

**Режимы тренировочной работы**

**Таблица №5**

**Этапы спортивной подготовки**

**Длительность этапов в годах**

**Минимальный возраст для зачисления в группы**

**Миним./Макс. кол-во детей в группе**

**Требования к спортивным разрядам и званиям**

**Этап начальной подготовки**

- 1год обучения

-2 год обучения

-3 год обучения

3 года

9 лет

14/25

б/р

**Тренировочный этап (период базовой подготовки)**

-1 год обучения

-2 год обучения

**Тренировочный этап (период спортивной специализации)**

-3 год обучения

-4 год обучения

-5 год обучения

2 года

3 года

12 лет

12/20

3юн.

2юн.

1юн.

3вз.

2вз.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

-весь период

**Без ограничений**

14 лет

6/12

1вз.

**Этап высшего спортивного мастерства**

-весь период  
Без ограничений  
14 лет  
6/12  
КМС

Тренировочная нагрузка (количество часов в неделю):

- Начальной Подготовки (до года) - 6 часов
- Начальная Подготовка (свыше года) - 8 часов
- Тренировочный этап (до двух лет) – 10-12 часов
- Тренировочный этап (свыше двух лет) – 12-18 часов
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 18-24 часа
- Этап Высшего спортивного Мастерства – 24-32 часа

## МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Медицинские требования

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетнего), а также при наличии медицинской справки от врача районной поликлиники соответствующей формы (86-у) об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Возрастные требования

Требования

Этапы спортивной подготовки

НП

Т

СС

ВСМ

Возраст

9

12

14

14

Психофизические требования

### Основные параметры личности спортсмена

Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам всего тренировочного процесса.

Интроверсия-экстраверсия – направленность психологической деятельности на внутренние переживания или внешние события.

Лидерство – умение управлять собой.

Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.

Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным, преодолевать препятствия и достигать высокого уровня, превосходить самого себя, соревноваться с другими и превосходить их, увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей.

Тревога: 1-е значение: беспокойство и опасение без серьезного повода; 2-е значение: приспособляемость организма к напряженной ситуации.

Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.

Агрессивность – настойчивость и активность в преодолении трудностей.

Волевой самоконтроль.

Склонность к риску – готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.

Адаптивность – приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся и внутренним условиям.

Самооценка – анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

## ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный объем увеличивается от 312 до 1248 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3-4 до 10-11.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, что в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.)

Нагрузки подразделяются:

- по характеру на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

- по величине на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

Малые нагрузки используют для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные – для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие – для его повышения. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки вызывающие значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 80 и 100%. После таких

нагрузок требуется период восстановления для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48ч.

К поддерживающим нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсменов на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсменов на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован прежде всего с позиции эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

1) специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;

2) напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения.

3) величину как количественную меру воздействия на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относятся нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявленных способностей и реакциям функциональных систем.

- по направленности – на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или (их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

- по координационной сложности – на выполнение в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

- по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Показатели тренировочных нагрузок:

-внешние – суммарный или общий объем работы, соотносящийся по продолжительности воздействия нагрузки к суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений, и выражающийся в километрах, часах, в количествах тренировочных занятий, соревновательных стартов и т.д.; параметры интенсивности, связанные с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же степенью концентрации объема тренировочной работы во времени, в том числе темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных упражнений,

плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств, и т.п.;  
-внутренние, характеризующиеся реакциями организма на тренировочную работу во время её выполнения и сразу после её окончания, а также характером и продолжительностью периода восстановления. Определить реакцию организма ориентировщика на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС).

«Внешние» и «Внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны. Увеличение объема и интенсивности тренировочной работы ведет к увеличению сдвигов в функциональном состоянии разных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Объём тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством часов в неделю, количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий – позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, распределить его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнить объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения)
- объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.)
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функциональных систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке ориентировщика можно фиксировать только ЧСС, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступить к следующему упражнению.

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, присшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяют при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:  
-активный отдых (выполнение каких либо других физических упражнений);  
-пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяются по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличение возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку. Соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

**Таблица №6**

**Этап**

**Количество часов в неделю**

**Количество тренировок в неделю**

**Общее количество тренировок в год**

**Общее количество часов в год**

**НП -1**

**6**

**3-4**

**156-208**

**312**

**НП-2**

**8**

**3-4**

**156-208**

**416**

**НП-3**

**8**

**3-4**

**156-208**

**416**

**Т-1**

**10-12**

**4-6**

**234-286**

**520-624**

**Т-2**

**10-12**

**4-6**

**234-286**

**520-624**

T-3  
12-18  
6-7  
310-364  
624-936  
T-4  
12-18  
6-7  
310-364  
624-936  
T-5  
12-18  
6-7  
310-364  
624-936  
CC-1  
18-24  
7-10  
460-520  
936-1248  
CC-2  
18-24  
7-10  
460-520  
936-1248  
CC-3  
18-24  
7-10  
460-520  
936-1248  
VCM  
24-32  
10-11  
520-572  
1248-1664

## МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соревнования являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и

поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Соревнования предназначены для выявления технической готовности на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент по его мнению наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований.

Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда они хорошо подготовлены и участие в соревнованиях не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план, соревновательной деятельности в число которого, входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически, морально и психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса. При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются её физические и физиологические показатели.

Соревновательная нагрузка измеряется количеством соревнований в каждом из этапов тренировки.

Соотношение соревновательной нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности, функционального и психического состояния

спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для участия в основных соревнованиях спортсмены, проходящие спортивную подготовку должны принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению, на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

## ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Таблица №9

Этапы спортивной подготовки

Период обучения

Количественный состав

Разряды (звания)

Качественный состав



Мин.

Макс.

Соревновательная результативность

Этап начальной подготовки

1

2

3

14

14

14

25

25

25

б/р

выполнение переводных нормативов, участия в школьных соревнованиях

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1

2

3

4

5

12

12

12

12

12

20

20

20

20

20

3 юн.

2 юн.

1 юн.

3 взр.

2 взр.

Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП, участие в школьных и городских соревнованиях;

Выполнение переводных нормативов, участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях

Этап совершенствования спортивного мастерства

без ограничений

6

12

1 взр.

Выполнение переводных нормативов, выступление на первенствах, чемпионатах России, всероссийских соревнованиях  
Этап высшего спортивного мастерства  
без ограничений

6

12

КМС

Достижение результатов уровня сборных команд субъекта РФ, высокие спортивные результаты на первенствах, чемпионатах России, Европы

## ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки спортсменов. Тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки к соревновательной программе, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть, перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена.

Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузки.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

-строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

-неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно уменьшается удельный вес средств ОФП;

-непрерывное совершенствование спортивной техники;

-неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

-правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

-осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного

развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого волейболиста.

1. Индивидуальная тренировка проводится под руководством тренера.

2. Самостоятельная тренировка как часть самоподготовки. В подготовке игроков возможны следующие разновидности индивидуальной тренировки под руководством тренера:

- проведение индивидуальным методом части командной тренировки;
- индивидуальная тренировка, в которой участвует вся команда (или группа);
- индивидуальная тренировка, в которой участвует часть команды (или группы);
- индивидуальная тренировка с отдельными игроками.

Наблюдаются в практике подготовки игроков следующие разновидности индивидуальной подготовки:

1. Игрок тренируется самостоятельно по рекомендации тренера.

2. В случае идентичности ошибок или недочетов у нескольких игроков их распределяют на группы по 2–4 человека, где они отрабатывают и совершенствуют один и тот же прием.

3. Группа игроков 2–3 человека, имеющих разные недочеты, тренируются вместе (например, один выполняет передачу, а другой удары, совершенствует подачу и т.д.).

4. Спортсмены (2–3 человека), которые имеют одинаковые недочеты, тренируются вместе, непрерывно меняясь местами.

5. Игроки, которые отстают в отдельных компонентах игры, тренируются вместе с квалифицированными игроками, и тем самым более подготовленные выполняют шефство.

6. Игрока, который работает над устранением недочетов, время от времени проверяет тренер и указывает ему на ошибки.

7. Спортсмены тренируются по функциям, выполняемым в команде (связующие защитники, нападающие), отрабатывают отдельные игровые связки и комбинации.

8. На тренировочных и товарищеских играх отдельные игроки получают и выполняют конкретные задания (индивидуально).

9. Работа в парах – квалифицированный игрок и игрок, в чем-либо ему уступающий.

Задачи, которые может решать индивидуальная тренировка в волейболе:

а) развивает лучшие качества игрока с учетом его индивидуальных особенностей выполнения технических приемов без нарушения структуры движения;

б) дает возможность определить и ликвидировать имеющиеся недостатки в технике выполнения того или иного приема;

- в) развивает творческую инициативу игроков, что способствует более сознательному освоению тренировочного процесса;
- г) представляет возможность игроку самостоятельно тренироваться, без наличия учебной группы;
- д) позволяет планировать и дозировать нагрузки в зависимости от состояния и степени тренированности;
- е) позволяет также выполнять технические приемы, одновременно применяя общефизические упражнения на развитие определенных мышечных групп.

Индивидуальная подготовка способствует резкому улучшению технического мастерства игроков и имеет свои преимущества:

- игрок имеет возможность многократно выполнять приемы, затрачивая меньший объем времени;
- позволяет специализировать задачи тренировки и исправлять конкретные недостатки в технике;
- создаются условия выполнения технических приемов, в которых эти приемы зависят от возможностей самого игрока;
- данные формы тренировочных занятий можно применять на различных этапах подготовки.

Упражнения для ведения индивидуальной тренировки условно делят на следующие группы:

- а) имитационные упражнения;
- б) индивидуальные упражнения с мячом;
- в) упражнения с партнером.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки
- тренировку сильнейших приёмов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справляться с ошибками в технических приёмах
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией
- воспитание у волейболиста чувства самостоятельности и ответственности.

**СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)**

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и макроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности волейболиста на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи. Основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные – в подготовительном.

**МАКРОЦИКЛ** – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений).

В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. При двух - и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период – направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде – стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период – (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- 1.Общеподготовительный (или базовый) этап.
- 2.Специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап.

Основные задачи этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) – **втягивающий** – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – **базовый** – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

**Соревновательный период** (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям. Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

1. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.
2. Этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту.

На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической)

с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат. Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой – на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

### **Переходный период.**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта – структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие – с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи – с организации подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-

техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.)

**МЕЗОЦИКЛ** – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно закономерный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1. Повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном, чаще чередуются.

2. Смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла.

3. Заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

**Втягивающие мезоциклы.** Их основная задача – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовые мезоциклы.** В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работы, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй



половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

**МИКРОЦИКЛ** – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

1. Наличие двух фаз в его структуре – стимуляционной (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

-часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его

-регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в разных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-переводных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в

организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяют спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название ударных. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач. В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

**Структура периодов подготовки**

**Таблица №10**

**Периоды**

**Задачи**

**Этапы**

**Преимущественная направленность тренировки**

**Подготовительный период**

**Укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники**

**общеподготовительный**

**ОФЦ, СФЦ, ТТП**

**специально-подготовительный**

**Освоение соревновательных программ; развитие специальных физических качеств; достижение запланированных результатов**

**Соревновательный период**

**Совершенствование техники и тактики, физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки**

**предварительный**

Тренировка по соревновательной программе  
специальной подготовки

Определение наивысших возможностей организма спортсмена

Переходный период

Полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок;  
поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного  
периода; физическое и психическое восстановление  
переходно-восстановительный

Снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки  
активного отдыха

Дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок, направленных на воспитание физических качеств спортсменов, обучение их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Таблица №1

Морфофункциональные показатели,  
физические качества

Возраст, лет

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Длина тела

+

+

+

+

Мышечная масса

+

+

+

+

Быстрота

+

+

+

**Скоростно-силовые качества**

+

+

+

+

+

+

**Сила**

+

+

+

**Выносливость (аэробные возможности)**

+

+

+

+

+

**Анаэробные возможности**

+

+

+

+

+

+

**Гибкость**

+

+

**Координационные способности**

+

+

+

+

**Равновесие**

+

+

+

+

+

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание. Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств имеющих в основе своей разные

физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут 8-10 и в 15-16 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов – возраст 11-13 и 16-17 лет; для развития креатинфосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Если говорить о последовательности воспитания нескольких физических качеств на одном тренировочном занятии, то рекомендуется следующая последовательность:

а) при постановке задач направленных на развитие силы, быстроты и выносливости, в начале необходимо развивать быстроту, затем силу и только в конце выносливость. А при воспитании силы её рекомендуется сочетать с воспитанием гибкости.

б) при воспитании координационных способностей, гибкости и выносливости, рекомендуется следующая последовательность – координация – выносливость – гибкость.

в) при воспитании выносливости, скоростно-силовых способностей и совершенствовании техники, то приемлема последовательность – скоростно-силовые способности – выносливость – совершенствование техники.

Причём следует учесть, что категорически не рекомендуется сочетать скоростно-силовые упражнения с упражнениями на растягивания, так как излишне растянутые мышцы при резкой взрывной работе будут способствовать получению травм.

Подбор средств и объём каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

## Средства и методы развития физических качеств

### Средства и методы развития силы

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную силу:

- абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении.

- относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на кг веса человека.

Средствами развития силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера,

- упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.);

- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание;

легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

- метод максимальных усилий (упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений до 90% от максимально возможного; в серии выполняется 1-3 повторений, за одно занятие выполняется 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут);

- метод повторных усилий (или метод "до отказа") (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);

- метод динамических усилий (упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одной занятие от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут).

Средства и методы развития быстроты

**Быстрота** - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью, (в серии выполняется 3-6 повторений) за одно занятие выполняются 2 серии. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинает развиваться выносливость, а не быстрота;

- игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением). Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей.

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными - это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры.

Средства и методы развития выносливости

**Выносливость** - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;

- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы:

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма). Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба, выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод (дозированное, повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

Средства и методы развития гибкости

Гибкость - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Различают две формы проявления гибкости:

- активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;

- пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, отягощение).

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях.

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.



Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Средства и методы развития ловкости

**Ловкость** - это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать достаточно полное восстановление организма.

Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

Для успешного решения задач физической подготовки необходимо не только развитие физических качеств, но и формирование специализированного восприятия их проявления.

В основе специализированных восприятий лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторные системы. В спорте имеют место такие, например, специальные восприятия, как «чувство дистанции», «чувство высоты», «чувство воды» и т.д.

Формируя специализированное восприятие проявления физических качеств, следует широко использовать психологические упражнения с установкой на точность воспроизведения развиваемых пространственных, временных и силовых параметров движений.

В этом смысле весьма эффективно применять специальную аппаратуру и оборудование, что позволяет с предельной точностью не только воспринимать, но и воспроизводить любые заданные параметры физических качеств.

Отбор адекватных методов выполнения упражнения

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем

скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств:

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость - постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

Определение продолжительности периода развития определённого физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость – октябрь-ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель-июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

## ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятие.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

**Тренер обязан:**

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.

-это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований;

-неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил;

-перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к обучающимся;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение

грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия по волейболу проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

**Требования безопасности перед началом занятий:**

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки, трусов и легкой обуви. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т.п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к занятиям можно после проверки надёжности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки и её соответствие необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проёмы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

**Требования безопасности при проведении занятий на улице:**

1. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки.

2. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму.

3. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путём закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они не глубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

4. Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. Вес мяча не должен превышать 280 грамм.

### **Требования безопасности во время занятий:**

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несёт персональную ответственность за вверенных ему обучающихся.

2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

4. Выполнять правила игры в волейбол.

5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем администрации Учреждения.

### **Требования безопасности по окончании занятий:**

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или умывают лицо и руки с мылом.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель осматривает места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несёт личную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время командирования.

### **Требования безопасности при проведении соревнований:**

1. Требования безопасности при организации и подготовке соревнований, содержание спортивных площадок и спортивного инвентаря в надлежащем состоянии:

- соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям

- допуск к соревнованиям только лиц, прошедших инструктаж

- допуск к соревнованиям только лиц, имеющих медицинское разрешение

- наличие в месте проведения соревнований медицинской аптечки для оказания первой медицинской помощи

- наличие первичных средств пожаротушения
- проверка исправности инвентаря и оборудования до начала соревнований
- спортивные площадки и залы должны быть стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры
- проверка места проведения соревнований на предмет безопасности (отсутствие посторонних предметов, выступающих частей оборудования, чистота и сухость пола или покрытия; отсутствие посторонних лиц)

## **2.Соблюдение правил безопасного поведения участниками соревнований:**

- участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и иметь медицинский допуск к играм
- строгое соблюдение правил соревнований
- участие в соревновании только в спортивной одежде и обуви, предусмотренной правилами соревнований
- строгое выполнение всех требований и команд тренера, судьи, капитана команды
- немедленное сообщение о каждом несчастном случае (травме) руководителю соревнований
- немедленное прекращение соревнований при обнаружении неисправности инвентаря и оборудования.

Лица, нарушившие требования безопасности при проведении соревнований, могут быть отстранены от соревнований, в отношении них должно проводиться расследование.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивное ориентирование
- выполнение плана спортивной подготовки
- прохождение предварительного соревновательного отбора
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Тренировочная нагрузка - это общее суммарное воздействие на организм спортсменов выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, убыстряющих процесс восстановления.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Объём нагрузки – это суммарное количество выполненной тренировочной работы, выраженное временем выполнения упражнений, количеством повторений упражнений, количеством занятий, числом дней: тренировок, соревнований, отдыха.

Для каждого этапа подготовки необходим оптимальный объём тренировочной работы с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Интенсивность нагрузки – количество тренировочной или соревновательной работы в единицу времени.

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде. Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

Для эффективного управления многолетней подготовкой спортивного резерва в волейболе чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

В спортивной практике различают показатели, относящиеся к «внешней» и к «внутренней» сторонам нагрузки. «Внешнюю» или физическую нагрузку определяют по показателям тренировочных заданий (объем и интенсивность выполнения упражнения, числу повторений и т.п.) «Внутренняя» или физиологическая нагрузка характеризуется функциональными реакциями организма на выполнение этих заданий и определяется по таким показателям, как МПК, АНП, ЧСС и кислотно-щелочное равновесие крови. В качестве наиболее общей характеристики тренировочной нагрузки используются показатели ее объема, характеризующие преимущественно количественную сторону тренирующих воздействий на организм спортсмена и играющие важную роль в процессе долговременной адаптации к напряженной мышечной деятельности. Очевидно, что в каждом последующем годичном цикле спортсмен должен



выполнять большие объемы нагрузки, обеспечивающие повышение уровня его специальной работоспособности.

Допустимые для каждой возрастной группы объемы тренировочных и соревновательных нагрузок рассчитываются в соответствии с основными методическими положениями, определяющими закономерности развития и взаимосвязи разных систем растущего организма юного спортсмена. Критериями обоснования нагрузок служат:

- динамика прироста физических качеств и их соразмерность на отдельных этапах подготовки;

- соответствие нагрузок возрастным особенностям юных волейболистов;

- рациональное соотношение нагрузок различной направленности и их ориентация на уровень, характерный для этапа высшего спортивного мастерства;

- наиболее полная реализация потенциальных возможностей юных спортсменов должна приходиться на период естественного развития двигательного качества (сенситивные периоды).

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющие определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две под зоны, а четвертая на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы.

Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики:

1-я зона – аэробная восстановительная.

Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС 140-145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40 от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) анаэробного порога (лактат 2ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме, совершенствует аэробные способности (общую выносливость). Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнений не регламентированы. Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2-я зона – аэробная развивающая.

Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 уд./мин. Лактат в крови до 4ммоль/л, потребление кислорода 60-90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми

мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны – скорости (мощности) анаэробного порога. Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная.

Ближайший тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд./мин., лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными волокнами. У верхней границы зоны – критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 часа. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4-я зона – анаэробно-гликолитическая.

Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 минут. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6-10 минут. Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5-я зона – анаэробно-алактатная.

Ближайший тренировочный эффект связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 секунд в одном повторении.

Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ И КФ, после 10 секунд к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 секунд за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В тоже время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата – более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше.

В циклических видах спорта связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 минут до 2-х часов., а к подзоне «б» - от 10 до 30 минут.

Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 минут; в подзоне «б» - от 2 до 5 минут; в подзоне «в» - от 0,5 до 2 минут.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений
- б) интенсивностью работы при их выполнении
- в) объемом (продолжительностью) работы
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношение этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Характер упражнений. По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального – от 1/2 до 2/3, локального – до 1/3 всех мышц.

С помощью упражнений глобального воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.

Диапазон использования упражнений регионального и локального воздействия значительно уже. Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев

можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схватках в единоборствах.

В разных видах спорта проявляется следующая зависимость – увеличение объёма действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

**Объём работы.** В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности – от нескольких секунд до 2-3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5-10с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2-5мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60-90с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40-50с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60-90с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главными источниками энергии. Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках ли при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходит не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объемы работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, не приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полным и «минимакс» - интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно вырастает с увеличением ее интенсивности.

Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предыдущих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, получают следующий объем тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с этапом и годом обучения, согласно таблицы №3.

**В волейболе используется бальная оценка интенсивности**

**Таблица №12**

**Интенсивность**

**Баллы**

**Виды упражнений**

**Высокая**

**10-8**

**Календарные игры, контрольные встречи, упражнения на общую выносливость**

**Средняя**

**7-5**

**Игры уменьшенными составами, индивидуальная тренировка в защите и нападении, скоростно-силовые упражнения**

Средняя

7-5

Тактические комбинации и спортивные игры

Малая

4-2

Разучивание техники, разминка, кроссы

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Спорт предполагает формирование установки на высокие достижения и постоянное их улучшение, имеет характерную направленность именно к максимуму. Очевидно, что максимум для различных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше.

Спортивные достижения характеризуют конкретные показатели развития сил, способностей, мастерства. Установка на высшие спортивные результаты означает устремленность к высшим рубежам совершенства жизненно важных способностей человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и всеми условиями спортивной деятельности, в частности – системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпионата за выдающиеся спортивные достижения).

Установка на высшие спортивные показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных (в смысле получения тренировочного эффекта) средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе, все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Отмеченная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки и тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации – установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы.

Общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной тренировки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации. Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта и не является таковым для других

видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей.

Специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы.

Планирование является важным условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки волейболистов. Планирование – это определение задач, средств, методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Исходными данными при планировании являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются: нормативы, ставятся цели и задачи, определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Структура достижения цели в системе  
планирования спортивных результатов

## **Прогнозирование - Планирование – Тренировка – Результат (тест)- Корректировка**

К документации по планированию тренировочного процесса относят:

Перспективные многолетние планы (индивидуальные и групповые), индивидуальный перспективный план, годовой план.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего разряда Кандидата в Мастера Спорта и более высоких результатов) и включает следующие разделы: краткую характеристику группы или спортсмена, цель и главные задачи многолетней тренировки, этапы подготовки и продолжительность, основные соревнования на каждом этапе, основная направленность тренировочного процесса по этапам, распределение занятий, соревнований и отдыха на каждом этапе, спортивно-технические показатели по этапам, контрольные нормативы, педагогический и врачебный контроль, место занятий, оборудование и инвентарь.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки

спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Годовое планирование включает разделы: характеристику спортсмена, цель и задачи на год, календарь основных соревнований и их задачи, цикличность подготовки, спортивно-технические показатели, контрольные нормативы, распределение основных и дополнительных средств на каждый месяц, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, педагогический контроль и др. Годовой план может быть представлен в форме плана-графика, либо в форме таблицы, таблицы-графика.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

На этапе начальной подготовки:

-участие в показательных выступлениях и школьных соревнованиях;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол;

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;

-активная соревновательная практика в городских соревнованиях, областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-выступление на первенствах, чемпионатах России или приравненных к ним соревнованиях;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.



## ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы

контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности – важнейшая часть тренировочного процесса.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачи и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров-преподавателей.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять вначале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачом-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

**Модель управления тренировочным процессом**

**Таблица №13**

**Оценка подготовленности спортсмена**

**Подсистема педагогического контроля**

**Подсистема медико-биологического контроля**

**Подсистема биохимического контроля**

**Подсистема психологического контроля**

**Составление модельных характеристик**

**Прогнозирование**

**Постановка цели (спортивный результат)**

**Постановка конкретных задач**

**По физической**

**подготовке**

**По технической**

**По тактической**

**По теоретической**

**По интегральной**

**По психологической**

**оздоровл. и реабилитац.**

**подготовке**

**подготовке**

**подготовке**

**подготовке**

**подготовке**

**Разработка количественной модели динамики спортивного результата**

в макроцикле

Планирование макроцикла

Планирование мезоцикла

Планирование микроциклов

**Организация тренировочного процесса**

Мониторинг подготовленности (по всем составляющим)

Коррекция хода тренировочного процесса

**Результат (запланированный как цель)**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Спортивная \_\_\_\_\_ подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся. Успешное развитие тренировочного процесса возможно при соблюдении следующих принципов:

**Общепедагогические принципы**

**Принцип сознательности и активности.** Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений – тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения. При пассивном отношении юных спортсменов к тренировке эффект от занятий снижается на 50% и более.

**Принцип наглядности.** Этот принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование тренировочных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т.д.)

**Принцип доступности и индивидуализации.** Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры – одна из самых важных и сложных проблем для тренера. Для определения и соблюдения меры доступности в спортивном ориентировании применяют «ступенчатую» систему повышения уровня сложности предлагаемых юным спортсменам дистанций. Эта система заключается в строгом соблюдении последовательности обучения техническим элементам ориентирования и соответствии предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

**Условия доступности:**

-постепенность (от простого к сложному; от легкого к трудному), использование подводящих и подготовительных упражнений;

-преимущество физических упражнений и элементов техники (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей спортсмена, пола, возраста.

Также не стоит забывать о различии в интеллектуальном уровне юных ориентировщиков.

Поэтапное повторение ранее пройденного материала позволяет осуществлять контроль усвоения материала и «подтянуть» отстающих спортсменов.

**Принцип всесторонности.** Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств – с другой.

**Принцип систематичности.** Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Процесс овладения

разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должен проходить в логическом порядке и взаимосвязи. Бессистемность, неупорядочность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения.

**Специфические принципы**

**Направленность к высшим достижениям.** Устремленность к высшим достижениям реализуется в использовании наиболее эффективных средств и методов тренировки, постоянной интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации режима жизни, применении специальной системы питания, отдыха и восстановления и др. Постоянное использование этого принципа в указанных и подобных направлениях может обеспечить достижение результатов современного уровня, успешное выступление в крупнейших соревнованиях. Именно этот принцип предопределяет улучшение спортивного инвентаря и оборудования, условий мест проведения соревнований, совершенствование правил соревнований, т.е. деятельность в направлениях, которые существенным образом влияют на результативность тренировочной и соревновательной деятельности.

**Углубленная специализация.** Реализация этого принципа требует предельной концентрации сил и времени в работе, прямо или опосредованно влияющей на эффективность процесса подготовки к выступлению в конкретных номерах спортивной программы того или иного вида спорта. Значение принципа углубленной специализации во многом обуславливается еще одной закономерностью – постоянным увеличением роли природной одаренности спортсмена к занятиям конкретным видом спорта и необходимостью в этой связи ранней ориентации и специализации процесса подготовки. В его основу должно быть положено развитие природных задатков и решение задач процесса обучения и тренировки юного спортсмена не в ущерб его индивидуальности.

**Непрерывность тренировочного процесса.** Закономерности становления различных сторон подготовленности спортсмена (технической, физической, тактической, психической) и связанное с ними расширение функционального резерва систем организма спортсмена требуют регулярность воздействий на протяжении длительного времени. Это выдвигает необходимость выделения в качестве одного из принципов спортивной подготовки – непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип характеризуется следующими положениями:

-спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;

-воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т.д. как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

-работа и отдых в спортивной подготовке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта. Это предполагает, что повторные занятия, микро – и даже мезоциклы могут проводиться как при повышенной или восстановившейся работоспособности, так и при различных степенях утомления спортсменов.

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Закономерности формирования адаптации к факторам тренировочного воздействия и становления различных составляющих спортивного мастерства предусматривают на каждом новом этапе совершенствования предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что имеет решающее значение для эффективного протекания приспособительных процессов. Это предполагает важность соблюдения указанного принципа.

Волнообразность и вариативность нагрузок. Волнообразность нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий. Вариативность нагрузок позволяет обеспечить всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений, а также их отдельных компонентов. Она способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, интенсификации восстановительных процессов и профилактике явлений переутомления и перенапряжения функциональных систем.

Цикличность процесса подготовки. Одним из основных принципов спортивной подготовки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Основные методические положения, вытекающие из принципа цикличности:

-при построении тренировки следует исходить из необходимости повторения ее элементов и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями процесса подготовки;

-рассматривать любой элемент процесса подготовки в его взаимосвязи с более и менее крупными составляющими структуры тренировочного процесса;

-выбор тренировочных средств, характер и величину нагрузок осуществлять в соответствии с требованиями закономерно чередующихся этапов и периодов

тренировки, находя их соответствующее место в структуре тренировочных циклов.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и единство соревновательной и тренировочной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение спортивной борьбы. Это возможно лишь при наличии развернутых представлений о факторах, определяющих эффективную соревновательную деятельность, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и подготовленности. В этом плане необходимо четко уяснить субординационные отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности:

- соревновательная деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена;

- основные компоненты соревновательной деятельности (старт, уровень дистанционной скорости, финиш в циклических видах спорта, важнейшие технико-тактические элементы – в спортивных играх, единоборствах, сложнокоординационных видах спорта и т.д.);

- интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности (например, по отношению к уровню дистанционной скорости – это специальная выносливость и скоростно-силовые способности);

- основные функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств (по отношению к специальной выносливости – это показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности в деятельности основных функциональных систем и др.);

- частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик (например, по отношению к максимальному потреблению кислорода – интегральной характеристике аэробной производительности – это процент МС волокон мышц, объем сердца, сердечный выброс, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов и др.)

Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами. Этот принцип предполагает учет возможности роста спортивных достижений за счет:

- применения средств восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена;

- использования специальных диет, соответствующих специфике вида спорта и особенностям подготовки спортсменов;

- применение среднегорной и искусственной гипоксической тренировки;

- оптимизации подготовки в условиях высоких и низких температур окружающей среды;

Преодоление нарушения циркадных ритмов вследствие дальних перелетов к местам подготовки и соревнований;

-использование эффективного спортивного инвентаря и спортивной формы;  
-применения высокоточной диагностической и управляющей аппаратуры, эффективного тренажерного оборудования.

Средства спортивной тренировки

Основными средствами спортивной тренировки в волейболе являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

-соревновательные упражнения;  
-специально-подготовительные;  
-общеподготовительные.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке отдельных элементов техники волейбола, а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых волейболисту физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т.д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.)

Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки волейболистов используются следующие методы:

-метод строго регламентированного упражнения;  
-игровой метод;  
-соревновательный метод.

Программа спортивной подготовки по волейболу предусматривает реализацию следующих видов подготовки волейболистов:

-физическую подготовку (общую и специальную)  
-техническую подготовку  
-тактическую подготовку  
-психологическую подготовку  
-теоретическую подготовку  
-соревновательную подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена – волейболиста тесно связана с другими ее сторонами.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.



Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки и динамики их применения по годам обучения представлены в таблице. Другие виды спорта и подвижные игры здесь также отнесены к средствам ОФП и представлены в данной таблице. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняют без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

1. Акробатические упражнения включают: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях.

2. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят беговые упражнения, упражнения в прыжках и метаниях.

Бег 20,30, 60м, челночный бег, эстафетный бег, кросс. Прыжки в длину с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание гранаты (250-700г.) с места и разбега.

3. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3-х до 5-и видов.

4. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Беговые Эстафеты» и др.

Примерные упражнения для развития силы

1. Жим штанги весом 20-35кг.

2. Рывок штанги весом 15-20кг.

3. Наклоны со штангой весом 15-20кг.

4. Приседания со штангой весом 30-50кг.

5. Метание (толкание) тяжести (камней, гирь, ядер, набивных мячей).

6. Упражнения с гирей, гантелями, блинами от штанги (наклоны, рывки, вращательные движения).

7. Отжимания на пальцах в упоре лежа.

- 8.Отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа.
- 9.Передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу.
- 10.Передвижения, в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами.
- 11.Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах).
- 12.Переноска партнера шагом, бегом.
- 13.Приседания с партнером на плечах.
- 14.Упражнения с сопротивлением – удержание рук из различных исходных положений.
- 15.Перетягивание.
- 16.Имитация нападающих ударов в тренировочном жилете.
- 17.Метение набивных мячей, сохраняя структуру нападающего удара.
- 18.Броски набивных мячей (1-3 кг) через сетку.

Примерные упражнения для развития быстроты

- 1.Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.
- 2.Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.
- 3.Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения.
- 4.Быстрое перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения.
- 5.Быстрое перемещение к сетке с выполнением бросков теннисными мячами.
- 6.Быстрое переключение от одних действий к другим, различным по характеру.

Примерные упражнения для развития общей выносливости

- 1.Ходьба на лыжах.
- 2.Кроссовый бег, бег средней интенсивности.
- 3.Плавание.
- 4.Проведение игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований , количеством партий.
- 5.Проведение игр на время.
- 6.Во время пауз между партиями в игре (в течении 5-10 минут) выполнять интенсивные физические упражнения – прыжки, рывки и т.д.
- 7.Начать игру в быстром темпе и также заканчивать ее, несмотря на сильное утомление.

Примерные упражнения для развития ловкости

- 1.Спортивные и подвижные игры.
- 2.Эстафеты, эстафеты с передачами мяча в движении (передачи снизу, сверху).
- 3.Акробатические прыжки, кувырки, падения, перевороты, перекаты.
- 4.Прыжки с подкидного мостика.
- 5.Прыжки на батуте.
- 6.Приземление на руки из положения стоя.
- 7.Приземление на руки из положения стоя спиной вперед с поворотом.
- 8.Приземление на руки, плечо, спину после передвижения вперед.
9. «Колесо».

Примерные упражнения для развития гибкости

- 1.Наклоны, вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером.
- 2.Пружинистые выпады вперед и в стороны.

3.Круговые движения тазом.

4.Махи руками и ногами с небольшими отягощениями.

5.Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

1.Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5-и кг.) Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс весом до 6кг.)

Упражнения с отягощениями: мешок с песком, масса до 15кг для девушек и до 30кг для юношей; штанга – её масса устанавливается в процентах от массы занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседания до 60%, выпрыгивания – 20-40%; выпрыгивания из приседа – 20-30%, с поясом, с манжетами, жилетом – приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивным мячом, многократные броски набивного мяча (1-2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления, стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняется ритмично без всяких доскоков); то же, но без касания мячом стены; то же на одной ноге (правой, левой).

Прыжки на одной, на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд постепенно тоже увеличивается.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной, на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперёд, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега.

Прыжки опорные. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу на амортизаторах. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, прыжки.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца. Мяча) в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо, влево по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь, вперёд вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола – руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней подаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра, изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках тактических действий (направления

второй и третьей передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёи «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вперед и вверх. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а обучающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вперёд и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом (1-2кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1кг) через сетку (нижний трос не закреплён).

Стоя лицом и боком по направлению, бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега. Броски набивного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполнение многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега. Подача мяча слабой рукой.

4. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) на 5,10,15м из исходных положений (лицом, боком, и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещения приставными и скрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 6 и 9м (общий пробег за одну попытку 30-60м). «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.п. По принципу «челночного бега» передвижения приставными скрестными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом от 2-х кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом до 5кг.

Бег (пристанные, скрестные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но обучающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал обучающийся выполняет определённое действие.

Подвижные игры – из числа ранее изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) одной рукой в прыжке – в парах через сетку. Имитация прямого и бокового нападающего ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота 2,5-3м) ли на полу (расстояние от 5 до 10м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед или вверх вперед плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или «переводом» (вправо, влево).

6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Обучающийся располагается спиной к стенке, по сигналу повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч

задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки – лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в

положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что и последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое обучающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра. Упражнения вдвоём, троём на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски над собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего». «Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки трое, «блокируют» двое.

Примерные упражнения для развития специальной силы

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

- а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5 -3 кг);
- б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);
- в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);
- г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

2. Упражнения для развития мышц плечевого пояса:

- а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;
- б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером;
- в) имитация нападающего удара с резиновыми амортизатором;

3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

- а) вращательные движения туловища с отягощением;
- б) поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);
- в) поднятие туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.
10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
12. Выпрыгивания из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара – перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными шагами) с резкими остановками.
5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

Продолжительность одного повторного упражнения 10-15 секунд, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 секунд, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют в специально-подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. То же, что и первое, но с падением на линиях.



- 3.Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2,3,4).
- 4.Имитация нападающего удара.
- 5.имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь-живот ( бедро-спину).
- 6.Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2,3) с интенсивностью 5 ударов за 20 секунд.
- 7.Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
- 8.Упражнение «Обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).
- 9.Серии падений, между падениями – перемещения.
- 10.Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости

- 1.Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20кг) – 1-1,5 мин.
- 2.Прыжки в высоту 80-100см (60-80см для женщин) – 1 мин.
- 3.Имитация блокирования – 1 мин.
- 4.Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2мин.
- 5.Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2,3,4 – 1,5-2мин.

Примерные упражнения для развития игровой выносливости

- 1.Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15прыжков).
- 2.Кувырок вперед, рывок на 5м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3раза).
- 3.Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 секунд выполнить еще раз.
- 4.Имитация нападающего удара с разбега с последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз.
- 5.Подвижная игра «Борьба за мяч» - 3минуты.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости

- 1.Из упора присев выполнить прыжок вверх - вперед с последующим приземлением на руки – грудь - живот.
- 2.Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад.
- 3.Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку).
- 4.Бросок вперед на руки – грудь – живот из положения динамической стойки.
- 5.Бросок в сторону с кувырком через плечо.
- 6.Бросок с кувырком вперед.
- 7.То же, что и в пункте 4,5,6 с приемом мяча.

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости

- 1.Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90, 180, 360 градусов.
- 2.Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.
- 3.Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч побрасывает партнер).

4.Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.  
5.Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотом в воздухе на 30,180 градусов.

6.Прыжки на батуте с поворотом вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией технических приемов.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости

1.Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).

2.Вращательные круговые движения туловищем из различных исходных положений.

3.Вращательные движения в коленных суставах.

4.Сед на пятки, стоя на коленях.

5.Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

6.Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Задачи технической подготовки:

-расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладеть ими

-владение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений)

-улучшение деталей техники за счёт выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приёмов) и их устранения

-совершенствование техники за счёт изменения формы движений, создавая определённые трудности при выполнении технических приёмов

-совершенствование техники игры в соревновательных условиях

Методы и средства технической подготовки:

-упражнения (общеподготовительные, соревновательные, подводящие и т.д.)

-беседы, объяснения, рассказ, описание

-показ техники разучиваемого движения

-использование предметных и других ориентиров

-различные тренажеры

-демонстрация схем, плакатов

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расходы энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Методика технической подготовки волейболиста

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как он владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер–преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям волейболистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера-преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

5. Методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвёртый этап – закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – это процесс и результат приобретения знаний, умений и навыков, способов ведения спортивной борьбы.

Задачи тактической подготовки:

-воспитание необходимых способностей (тактическое мышление) для успешного овладения тактикой игры

-обучение практическим умениям использовать приёмы, элементы и варианты тактики

-овладение индивидуальными, групповыми, командными тактическими действиями

-совершенствование тактической подготовки с учётом амплуа игрока

-воспитание способности (умения) переключаться от одной тактической системы к другой, от нападения к защите и наоборот.

Основой тактической подготовки в спортивных играх является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями и доведение их до тактического навыка.

Основу тактического навыка составляет техника.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

## Методика тактической подготовки волейболиста

Тактика игры – это совокупность, целесообразность индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение наилучшего результата.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки волейболистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).
3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.
8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).
9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др. Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике: (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

**I э т а п .** В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

**II э т а п .** Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

**III э т а п .** Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

**IV э т а п .** Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Интегральный – неразрывно связанный, цельный.

Задачи интегральной подготовки: осуществление связи между видами подготовки – физической и технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической с технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Средства интегральной подготовки: служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических; с переключением заданий). Учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, с развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во вторых с развитием физических способностей в рамках структуры приемов; в третьих, с развитием специальных физических способностей отдельных приемов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную. При этом используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике; соединение качеств и способностей с техническим приемом (например, периферическое зрение и передача сверху двумя руками, быстрота перемещения блокирование и т.п.).

Типовые упражнения здесь следующие:

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры приемов игры: выполнение перемещений с отягощениями, нападающих ударов с отягощениями на руках, всего тела, выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями (завершить упражнение выполнением приема в целом).

2. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по технике: упражнения на быстроту перемещения, блокирование подвешенного мяча; прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандра – подачи (передачи); скоростно-силовые упражнения на тренажере – нападающий удар.

3. Развитие специальных физических способностей в процессе многократного выполнения технических приемов: передачи мяча; прием после перемещения; передачи и прием мяча, стоя и сидя у тренировочной стенки (чередую положение); нападающий удар; блокирование; подачи.

4. Упражнения на переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты с повышенной интенсивностью и дозировкой для совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Единство тактической и технической подготовки достигают через совершенствование технических приемов с помощью многократного выполнения тактических действий повышенной интенсивности.

Применяют следующие упражнения:



1. Чередование изученных тактических приемов и их способов в различных сочетаниях – отдельно в защите, в нападении, а также в защите и нападении; подачи нижняя и верхняя – прямая, боковая; передачи сверху двумя руками – у сетки, из глубины площадки, в прыжке с последующим падением; нападающий удар из различных зон – прямой, с переводом; нападающий удар – блокирование; прием снизу – блокирование; прием снизу, снизу с падением в сочетании с перемещениями.

2. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: передача – прием, подача – прием, нападающий удар – блокирование; поточное выполнение технических приемов (комплекс приемов последовательно в различных участках площадки); переключения отличаются от чередования наличием выбора и элемента внезапности.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов в процессе многократного выполнения тактических действий. Для многократного повторения последовательно выбирают тактические действия – индивидуальные, групповые или командные в нападении или защите с высокой интенсивностью (соответствующая организация занимающихся при проведении упражнений) и большой дозировкой (соответственно подготовленности волейболистов). Тогда можно повысить надежность выполнения технического приема, но не вообще, а в тесной связи с тактическим действием. Это создает благоприятные предпосылки для эффективности игровых действий.

4. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в защите и нападении: выбор способа отбивания мяча через сетку – вторая передача, стоя лицом в зону 4 и 2, стоя лицом и спиной по направлению передачи (по заданию, сигналу); подача на точность (по заданию) – выбор способа, приема мяча (сверху, снизу); выбор способа приема мяча (сверху, снизу), от передачи через сетку – выход в зону удара при блокировании; групповые действия при приеме подачи – групповые действия при второй передаче; чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передачах с взаимодействиями игроков задней и передней линий при приеме подачи; чередование командных действий в нападении и защите; система игры со второй передачи игроком передней линии (задней линии, выходящим к сетке) – защите углом вперед (углом назад).

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальные в рамках групповых, групповые в рамках командных – отдельно в нападении и защите. То же, но при сочетании индивидуальных и групповых действий.

Типовые упражнения:

1. Нападение-защита. Команда в расстановке. Игрок зоны 1 готов выполнить подачу. На другой стороне площадки нападающие, каждый с мячом в руках, стоят в зонах 4,3 и 2. После подачи (нападение) игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своему тактическому плану. Как только мяч после подачи перелетел через сетку, нападающие выполняют удары поочередно из зон 4, 3,2. После этого команда производит смену мест (переход), и все проделывают сначала.

2.Нападение – защита. Расположение занимающихся так же, как в упражнении 1. Команда в расстановке для приема мяча с подачи. На другой стороне площадки один игрок на подаче, остальные готовы для нападающих ударов. Прием мяча с подачи (защиты), вторая передача и нападающий удар, после чего игроки занимают защитную позицию и защищаются, как в упражнении 1. При смене мест надо учитывать ситуацию (перешел мяч через сетку, располагают ли игроки временем для смены мест, особенно на передней линии через зону и т.п.). Если при своей подаче времени достаточно для любых смен, то при приеме подачи это не всегда так. Упражнения строятся так, что вначале условия более простые, затем все больше усложняются, создавая дефицит времени.

3.Защита – нападение. Расположение занимающихся, как в упражнении 1. После защиты от ударов тренер со стороны нападающих бросает мяч через сетку (направляет ударом), предварительно подав сигнал («Атака!»). Команда переходит от защиты к нападению. В каждой расстановке выполняют несколько серий. Смена расстановки (переход) – по сигналу. Полезно практиковать смену не только в соседнюю зону (в соответствии с правилами игры), но и двойную, тройную, да еще при ограничении времени. По своему характеру нападающие действия в данном упражнении могут отличаться от тех, которые выполняют в упражнении 1, так как расположение игроков в одной и той же расстановке может не совпадать – в защитной позиции имеет место специализация игроков в зонах, изменение в расстановке по отношению к первоначальной (все подчинено эффективной защите).

4.Нападение – защита – нападение. После подачи команда защищается; после защиты по сигналу («Атака») переходит в нападение, затем снова к защите (сигнал «Защита»). То же, но прием с подачи, нападающие действия, защита, снова нападение. Строятся такие упражнения на основе предыдущих.

5.Защита – нападение – защита. Строятся на основе упражнений 3, но после нападения команда снова переходит к защите.

6.Упражнения 4, 5, но добавляется четвертый шаг, соответственно защите (4) и нападению (3).

7.Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная корзина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку одной или другой команде (чередует беспорядочно, прибегая к отвлекающим действиям и т.п.). Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, противник защищается. Смена мест по сигналам и т.п.

Упражнения усложняют – уменьшают паузы между игровыми фазами, чаще делают переходы (например, после двух-трех действий, не прерывая упражнения), увеличивают число переключений от нападения к защите, одновременно уменьшая продолжительность каждого действия. В этих условиях эффект интеграции всех видов подготовки наибольший. Эти упражнения предваряют игровые задания, игровые фрагменты, учебную двустороннюю игру.

Интегральная подготовка оказывает существенное влияние на уверенное применение изученных технических приемов и тактических действий в сложных условиях игры и соревнований. У квалифицированных спортсменов интегральная

подготовка занимает основное место в тренировке, особенно в предсоревновательных циклах и соревновательном периоде подготовки.

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Соревновательная деятельность – это совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в её содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие – контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Отборочные – проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования – это соревнования целью которых является повышение квалификации спортсмена.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава, характера соревновательных действий соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы волейболисты научились максимально реализовать в условиях основных соревнований все то, что они усвоили в процессе тренировок. Для достижения цели волейболист должен:

- знать значение предстоящих соревнований и конкретные задачи, которые вытекают из структуры соревновательной деятельности и факторов, обуславливающих ее эффективность;

- располагать детальной информацией о командах соперника, уметь профессионально понимать установку на игру и для себя лично и творчески, в пределах игровой дисциплины, выполнять задания;

- знать правила соревнований, особенности их трактовки на предстоящих соревнованиях, манеру того или иного арбитра и т.д. (ритуалы построения, разминки, замен, перерывов, структуру проведения соревнований (программу и т.п.);

- эффективно вести игровые действия в различных условиях (смены часовых поясов, климатических зон и т.д.)

- достигать к моменту соревнований оптимальной психической готовности к ведению спортивной борьбы с любым по силе соперником.

Задачи соревновательной подготовки решаются в тренировочной и соревновательной деятельности посредством:

- 1.Интегральной подготовки (реализация в единстве структурных компонентов соревновательной деятельности) в процессе игровых действий в двусторонней игре в волейбол.

2. Соревнований по технико-тактической, физической подготовке.
3. Соревнований по мини волейболу (дети 9-10 лет), по волейболу 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6 (внутри учебной группы, спортивного коллектива).
4. Контрольных игр с подбором спарринг-партнеров различных по стилю игры и уровню подготовленности.
5. Подводящих соревнований.

В процессе соревновательной подготовки следует руководствоваться следующими положениями:

1. направленность и трудность соревнований должна строго соответствовать задачам и особенностям построения определенных контингентов волейболистов.
2. К участию в соревнованиях допускать только достаточно подготовленных спортсменов.
3. Планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей волейболистов в условиях соревнований.
4. Состав участников и программа соревнований должны обеспечить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей спортсменов.

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть оптимальное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнований может нарушить нормальный учебно-тренировочный процесс. Слишком малое число соревнований или их отсутствие также нарушает нормальный ход подготовки. Ориентировочные нормы соревновательной нагрузки в многолетней подготовке (год): в командах высшего спортивного мастерства- 70-75 игр; в группах спортивного совершенствования- 60-70 игр; в учебно-тренировочных группах- 40-60; в группах начальной подготовки-20-25 игр. Половина игр и более календарные (подводящие и основные).

Важное значение имеет подготовка к соревнованиям и управление действиями волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Ведущая роль здесь принадлежит тренеру. Воспитание соревновательных качеств начинается с первых шагов обучения волейболу. Вначале, к примеру, детей приучают к игровой деятельности, затем к соревновательной.

В процессе подготовки к соревнованиям как можно полнее учитываются требования, которые определяются структурой соревновательной деятельности и факторами, предопределяющими ее эффективность.

Важное значение имеет учет условий, в которых протекает соревновательная деятельность волейболистов. Главным здесь будет следующее: во-первых, климатогеографические условия того региона, в котором проводятся соревнования; во-вторых, состав соперников, их характеристики по основным показателям соревновательной деятельности и уровню подготовленности; в-третьих, условия проведения встреч с конкретными соперниками (спортивное сооружение, время суток, удаленность от места проведения встречи, очередность игр); в-четвертых, характеристика зрителей (эмоциональный фон, особенности

поведения на играх); в-пятых, судейство соревнований (подходы к судейству в целом на данных играх, особенности каждого судьи).

В конечном счете подготовка команды и каждого отдельного волейболиста проводится с учетом игры конкретной команды соперника. Для этого используют данные спортивной разведки о команде и игроках соперника, данные о возможностях своей команды. В результате составляется тактический план ведения игры. Этот план проигрывается на тренировочном занятии против модели соперника.

Непосредственно перед встречей проводится установка на игру. Определяется стартовый состав, варианты замен, даются задания каждому волейболисту и отдельным группам по взаимодействиям и т.п., определяется программа действий до начала встречи (сбор, отъезд, спортивная одежда, разминка и т.п.).

Во время встречи тренер, наблюдая за игрой, анализирует действия игроков своей команды и команды соперника и вносит коррективы по составу команды, ведению игры и т.д. Для этого в его распоряжении имеется 30 секунд времени в каждой партии (два перерыва), а также время после смены площадок после окончания партии. Искусство тренера вести игру, его поведение, обращение с игроками существенно влияют на исход встречи.

После окончания встречи организуют разбор игры. При этом используют результаты наблюдений за действиями волейболистов в игре, анализ технического протокола игры. Все данные сравнивают с установочными и делают соответствующие заключения по выполнению тактического плана игры командой и отдельными игроками, выявляют сильные и слабые стороны в действиях игроков, оценивают отношение спортсменов к игре и т.п. В последующих тренировочных занятиях, с одной стороны, исправляют выявленные ошибки, с другой - учитывают особенности игры соперников в предстоящей игре.

После окончания соревнований делают общий анализ проделанной работы по подготовке команды к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности. Общая оценка существенно зависит от характера соревнований: в базовых соревнованиях главный критерий – занятое место и его соответствие запланированному; в подводящих стартах – достижение модельных показателей, установленных на данный период по всем основным параметрам.

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 года

##### Теоретическая подготовка

- 1.Состояние и развитие волейбола в России.
- 2.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 3.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- 5.Профилактика травматизма в спорте.
- 6.Места занятий и инвентарь.
- 7.Физические качества и физическая подготовка.
- 8.Спортивные соревнования.
- 9.Основы техники игры.

##### Техническая подготовка

##### Техника нападения

1.Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2.Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3.Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4.Подачи:: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5.Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1.Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2.Приём сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3.Приём снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4.Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1.Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводными упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-го года

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Состояние и развитие волейбола в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

6. Профилактика травматизма в спорте.

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

8. Планирование и контроль тренировки.

9. Основы техники игры и техническая подготовка.

10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила игры в волейбол.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

#### Техническая подготовка

##### Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку, передачи из глубины площадки для нападающего удара, передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4, передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных, верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.
5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

##### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой.
3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирующие в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

#### Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; передачей в прыжке,



кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2, при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6. 5, 1 и 3,4, 2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи, определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой, при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1-2 года**

Отличительной особенностью тренировочного этапа является стабильная специализированная подготовка контингента, отобранного в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учащихся групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Теоретическая подготовка

1. Состояние и развитие волейбола в России.

2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила игры в волейбол.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

#### Техническая подготовка

##### Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Поддачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

##### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).; прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## Тактическая подготовка

### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа, направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной, к нападающему, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 или 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача и нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой, при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4, 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий; индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3-го года

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Состояние и развитие волейбола в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

6. Профилактика травматизма в спорте.

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

8. Планирование и контроль тренировки.

9. Основы техники игры и техническая подготовка.

10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

11. Физические качества и физическая подготовка.

12. Спортивные соревнования.

13. Правила игры в волейбол.

14. Нагрузка и отдых.

15. Установка на игру и разбор результатов игры.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи; встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

5. Поддачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку; прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку;

прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах, у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 4, 2, 3), стоя на подставке, в

прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвовавшего в блокировании с блокирующим; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в

зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-4, игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; б) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2, расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения), переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке к соревнованиям.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр – преимущественность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4-го года

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Состояние и развитие волейбола в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

6. Профилактика травматизма в спорте.

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

8. Планирование и контроль тренировки.

9. Основы техники игры и техническая подготовка.

10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

11. Физические качества и физическая подготовка.

12.Правила соревнований по волейболу, их проведение.

13.Официальные правила ВФВ.

14.Установка на игру и разбор результатов игры.

Техническая подготовка

Техника нападения

1.Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов и перемещений с техническими приемами.

2.Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону

нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

1.Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2.Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1.Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке, для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (бокком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2.Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче): игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с



игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов, игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара, игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче) с игроками зон 4, 3 и 2).

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача; а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3, система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, направляющего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование, выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи».

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу), б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии; а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока, системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.), игры полным составом с командами параллельных групп.

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5-го года**

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Состояние и развитие волейбола в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

6. Профилактика травматизма в спорте.

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

8. Планирование и контроль тренировки.

9. Основы техники игры и техническая подготовка.

10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

11. Физические качества и физическая подготовка.

12. Правила соревнований по волейболу, их проведение.

13. Официальные правила ВФВ.

14. Установка на игру и разбор результатов игры.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Поддачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача; соревнование на большее количество выполненных правильных подач;

чередование способов подач при моделировании; из сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4.Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1.Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2.Прием мяча: сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3.Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в

известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования; с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1.Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – «откидка», игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1 (6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

#### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);

крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов, сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока;

системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом назад».

Интегральная подготовка

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и доигровке с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и доигровке с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-й год**

В группах спортивного совершенствования значительно возрастает объём специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствует технико-тактическое мастерство. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических и тактических действий, включенных в содержание подготовки. Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Возрастает роль интегральной подготовки. Основу интегральной подготовки составляют упражнения при помощи, которых решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки. Соревновательная деятельность служит высшей формой интегральной подготовки.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Развитие волейбола в мире.

3. Сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, личная гигиена спортсмена.

5. Организация и проведение соревнований.

6. Техника и тактика игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Методы физической и технической подготовки.

8. Психологическая подготовка.

9. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

10. Индивидуальные особенности волейболистов и совершенствование технического мастерства.

11. Углублённый анализ техники и тактики игры в волейбол.

12. Стратегия и тактика.

13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

14. Методика судейства детских, мужских и женских команд.

Техническая подготовка

**Техника нападения**

**Действия без мяча**

**Стойки и перемещения**

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками;

- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении.

Действия с мячом

Передача мяча

- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время и после перемещения, передача в падении;

- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

- передача мяча (первая и вторая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;

- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю зону и через зону; чередование откидок вперед и назад;

- передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки;

- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;

- передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке;

- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

**Подача мяча**

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

- верхняя прямая планирующая подача на точность;

- силовая подача в прыжке;

- чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

## **Н а п а д а ю щ и й у д а р**

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);
- прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи;
- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;
- имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих);
- имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии;
- нападающий удар по блоку за боковую линию («блок-аут»);
- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево;
- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;
- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2;
- нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

## **Техника защиты**

### **Действия без мяча**

#### **Стойки и перемещения**

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками, перемещения с блокированием - одиночным и групповым.

### **Действия с мячом**

#### **Прием мяча**

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;- выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

#### **Б л о к и р о в а н и е**

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4, 3, 2 выполняемых с переводом;

- групповое блокирование (то же, что и одиночное блокирование);
- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;
- одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

Тактическая подготовка

## **Тактика нападения**

### **Индивидуальные действия**

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, имитация второй передачи вперед и передача назад;
- имитация передачи в прыжке и нападающий удар;
- чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению;
- чередование передачи: в прыжке, после имитации удара;
- чередование передачи и ударов с первой передачи;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- чередование нападающих ударов на силу и точность;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока;
- нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени);
- выбор места и чередование способов подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

### **Групповые действия**

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче на удар и для второй передачи;
- игроков зон 3, 2, 4 с игроками зон 6, 5, 1 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего из зоны 6 с игроками зон 4, 3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 4, 3, 2 (при второй передаче);
- тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии);
- тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

### **Командные действия**

#### **Система игры через игрока передней линии**

- прием мяча и первая передача в зоны 4, 3, 2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке);



- прием мяча и первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

### **Система игры через выходящего**

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1, 6, 5 с последующей передачей в зону нападения;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1, 6, 5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп»;

- игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

- игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

- игроков зон 5, 6, 1 и не участвующих в блокировании игроков передней линии при тех же системах защиты.

- игроков зон 4 и 2, 3 и 4, 2, 3, 4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

- игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

- игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

- игроков зон 6, 5, 1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

### **Командные действия**

#### **Расположение игроков**

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4);

- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока;

#### **Системы игры**

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (варьировать свои действия в зависимости от построения игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

- тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока;

- сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего;

- сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий;

- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

## Тактика защиты

### Индивидуальные действия

- индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки;
- выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

### Групповые действия

- взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании, с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед»;
- взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании, с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».

### Командные действия

- варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи, откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.
- система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

### Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;
- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.
- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных играх.

## ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2-й год

### Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие волейбола в мире.
3. Сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, личная гигиена спортсмена.
5. Организация и проведение соревнований.
6. Техника и тактика игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов.
7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Методы физической и технической подготовки.

8. Психологическая подготовка.

9. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

10. Индивидуальные особенности волейболистов и совершенствование технического мастерства.

11. Углублённый анализ техники и тактики игры в волейбол.

12. Стратегия и тактика.

13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

14. Методика судейства детских, мужских и женских команд.

Техническая подготовка

### **Техника нападения**

#### **Перемещения и стойки**

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.

2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

#### **Передача мяча**

1. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

#### **Подача мяча**

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.

2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

#### **Нападающие удары**

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.

2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.

3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.

4. Прямой нападающий удар слабой рукой в зонах 2 и 3.

#### **Техника защиты**

#### **Перемещения и стойки**

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.

2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием

#### **Прием мяча**

1. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.

2. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).

3. Прием мяча после различных перемещений.

4. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).
5. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

### **Б л о к и р о в а н и е**

Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

Тактическая подготовка

### **Т а к т и к а н а п а д е н и я**

#### **И н д и в и д у а л ь н ы е д е й с т в и я**

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.
2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.
4. Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

#### **Г р у п п о в ы е д е й с т в и я**

1. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.
2. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.
3. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.
5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5 между собой при второй передачи на удар с задней линии.
6. Взаимодействие игроков зон 1,6,5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.
7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах 3, 4, 2 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

#### **К о м а н д н ы е д е й с т в и я**

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.
2. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
3. Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе.

#### **Т а к т и к а з а щ и т ы**

#### **И н д и в и д у а л ь н ы е д е й с т в и я**

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее).

2. Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

### **Г р у п п о в ы е д е й с т в и я**

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).

2. Взаимодействия игроков, на участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

### **К о м а н д н ы е д е й с т в и я**

Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.

Интегральная подготовка

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.

4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).

5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

### **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 3-й год**

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Развитие волейбола в мире.

3. Сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, личная гигиена спортсмена.

5. Организация и проведение соревнований.

6. Техника и тактика игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Методы физической и технической подготовки.

8. Психологическая подготовка.

9. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

10. Индивидуальные особенности волейболистов и совершенствование технического мастерства.

11. Углублённый анализ техники и тактики игры в волейбол.

12. Стратегия и тактика.

13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

14. Методика судейства детских, мужских и женских команд.

Техническая подготовка

### **Техника нападения**

#### **Перемещения и стойки**

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.

2. Сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите.

#### **Передача мяча**

1. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

2. Передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке.

3. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой.

Для нападающих:

4. Надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара.

#### **Подача мяча**

1. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена).

Надежное выполнение других способов подач.

#### **Нападающий удар**

Для нападающих - высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабой рукой.

Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

#### **Техника защиты**

##### **Прием мяча**

1. Стабильное выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

##### **Блокирование**

1. Сочетание одиночного и группового блокирования в условия выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

Тактическая подготовка

### **Тактика нападения**

## **И н д и в и д у а л ь н ы е д е й с т в и я**

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.
2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.
4. Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

## **Г р у п п о в ы е д е й с т в и я**

1. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.
2. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.
3. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передачи в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.
5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.
6. Взаимодействие игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.
7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах 3, 4, 2 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

## **К о м а н д н ы е д е й с т в и я**

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.
2. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
3. Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе.

## **Т а к т и к а з а щ и т ы**

## **И н д и в и д у а л ь н ы е д е й с т в и я**

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее).
2. Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

## **Г р у п п о в ы е д е й с т в и я**

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является

центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).

2. Взаимодействия игроков, на участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

4. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).

5. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).

6. Нападение с первой передачи и откидки.

7. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

### **Командные действия**

1. Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.

2. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки).

3. Варианты расположения игроков при приеме подач при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании команды (4+2 и 5+1).

4. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад».

5. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

### **Интегральная подготовка**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве.

4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

### **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически, с увеличением мощности и объема нагрузки. Характерная



отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация тренировочного процесса, исходя из игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

Теоретическая подготовка

1. Техника и тактика игры в волейбол. Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений и развития техники и тактики.

2. Основы методики обучения и тренировки в волейболе. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом особенностей волейболистов и игровой функции в команде. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства.

3. Установка на игру и разбор проведенных игр. Участие каждого волейболиста в разборе игры, в анализе действий команды, отдельных игроков, своих собственных действий.

Техническая подготовка связующих игроков

Это прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также блокирования и нападения с первой передачи.

При совершенствовании передачи важно добиться высокой точности, стабильности и надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего раскрыть свои намерения, применять отвлекающие действия.

1. Один игрок с мячом в зоне 4 другой в зоне 3 (связующий). Первый посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый посылает мяч в зону 3, куда выходит второй и выполняет передачу на удар в зону 4 и т.д.; меняется высота и расстояние.

2. То же, только передачи связующему выполняются из зоны 2.

3. Три игрока располагаются в зонах 4,3,2 связующий в зоне 1 (5,6). Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из нападающих, связующий выходит к сетке и выполняет передачу в определенную зону и с определенной

высотой нападающему, который передачей в прыжке посылает мяч в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется. Связующий последовательно проходит зоны 1,6,5.

4. Выполнение упражнений в сочетании «связующий – нападающий», т.е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом.

Техническая подготовка нападающих игроков

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передач, куда включают и атакующие удары.

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий выполняет удары в свободном направлении.

2.Выполнение передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач.

3.Нападение в зонах 2,3,4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.

То же, но блокирующие перемещаются по площадке.

Техническая подготовка либеро

Либеро заменяет любого игрока на задней линии. Основная функция либеро – защитные действия: прием, страховка.

1. Два нападающих в зонах 4 и 2 поочередно наносят нападающие удары в зоны 1 (5). То же, но удары обманные.

2. Прием мяча после нападения по ходу из зоны 4 (2) через сетку, защитник находится в зоне 5 (1). То же, но нападающий удар с переводом вправо, влево.

3. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, а принимающий играет в защите. То же самое в зонах 5,6.

Тактическая подготовка

### **Тактика нападения**

#### **Индивидуальные действия**

1. Передача мяча стоя, сидя, в прыжке в мишень на стене, расстояние изменяется.

2. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии в зоне 2,3,4; в зависимости от характера передачи атакующий удар или скидка.

3. Поддачи различными способами по заданию на точность.

4. Поддачи различными способами по ситуации, которые создают игроки соперника (на слабого, в зону выходящего).

5. Выбор способа нападающего действия с учетом характера передачи.

6. Выбор способа нападающего действия с учетом характера блока, особенностей блокирующих.

7. Чередование способов нападающего удара в ответ на различные сигналы.

#### **Групповые действия**

1. Связующий взаимодействует с нападающим. Стремится обыграть блокирующих, используя свой арсенал индивидуальных тактических действий при второй передаче.

2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходящему с задней линии (из зон 1,6,5). Двое блокирующих на противоположной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон (2,3,4) не закрытой блоком. Связующий направляет передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

#### **Командные действия**

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных: системы игры через игрока передней линии, выходящего, нападение с первой передачи.

2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, при второй передаче связующий пытается переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, применяя отвлекающие действия.

3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осуществление тактической комбинации по заданию тренера.

4. Упражнения в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков по сигналу тренера. То же, но смена расстановки – смена тактической комбинации.

### **Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия**

1. Два, три занимающихся передачей или ударом посылают мяч в различных направлениях. Их партнер, применяя различные способы приема мяча в опорном положении, в падении стремится точно направить мяч к сетке.

2. Прием мяча от нападающих снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1,6,5. Нападающие удары выполняются в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера.

3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняются различными способами по сигналу.

4. Единоборство: нападающий стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается не пропустить удар.

#### **Групповые действия**

1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают. Прием в зоне 5, игроки зон 6 и 4 на подстраховке, прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2.

2. То же, но атакующие удары чередуются обманными.

3. На стороне нападающих выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу припадении.

4. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих между собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение атакующих ударов и обманов из различных позиций у сетки и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

#### **Командные действия**

1. Упражнения, совершенствующие систему игры «углом назад». Задания выполняются многократно с включением сигналов, ставящих обучающихся в условия выбора определенных действий в защите.

#### **Интегральная подготовка**

1. «Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок в зоне 1 готов выполнить подачу. На другой стороне нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4,3,2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей атаке. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов.

2. «Защита-нападение». Расположение игроков то же, что и в упр.1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакующих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты кпадению. В каждой расстановке выполняется несколько серий.

3. Две команды в расстановке. Тренер с мячами у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч то одной, то другой команде, применяя отвлекающие действия. Игроки команды, на чью сторону послан мяч. Организуют нападающие действия, соперник защитные. Смена расстановок по команде.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренировочный сбор – это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышение их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Перечень тренировочных сборов

Таблица №14

№

п/п

Вид тренировочных сборов

Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)

Оптимальное число уч-ков сборов

Этап высшего спортивного мастерства

Этап совершенствования

спортивного

мастерства

Тренировоч-

ный этап

этап спорт.

мастерства

Этап

начальной

подготовки

#### **1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям**

1.1

Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям

21

21

18

-

Определяется организацией осуществляющ. спортивную подготовку

1.2

Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России

21

18

14

-

1.3

Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям

18

18

14

-

1.4

Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации

14

14

14

-

## **2.Специальные тренировочные сборы**

2.1

Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке

18

18

14

-

Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2

Восстановительные тренировочные сборы

до 14 дней

-

Участники соревнований

2.3

Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования до 5 дней, но не более 2 раз в год

-

В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4

Тренировочные сборы в каникулярный период

-

-

до 21 дня подряд и не более двух сборов в год

Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5

Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта

-  
до 60 дней

-  
В соответствии и с правилами приема

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для

решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Методика психологической подготовки волейболиста

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

2. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

3. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения, упражнения в передачах – смотреть на одного партнера а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувство дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.»

Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность реакции, становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая \_\_\_\_\_ подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 2) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 3) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;



4) преодоление отрицательных эмоций; вызванных предстоящей игрой; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

1) обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;

2) применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

3) воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

Средства психологической подготовки

-физические упражнения, средства техники и тактики вида спорта

-специальные психологические средства: психологические упражнения, влияния, воздействия

-организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действиях

-психологическое образование тренера и учащегося

-средства регуляции и саморегуляции психического состояния

Для развития и формирования психических процессов и функций необходимо применять следующие средства, методы и приёмы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и т.д.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий:

-индивидуальные

-групповые

-командные

По содержанию занятия могут быть тематическими и комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например: по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств (например: развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств).

Психологическое обеспечение технической подготовки

Если говорить о психологическом обеспечении технической подготовки спортсмена, то в первую очередь следует обратиться к его структуре:

-специальные знания;

-специальные умения и навыки;

-образы движений и действий.

#### 1. Специальные знания

Понятия о технике двигательных действий – это обобщенное отражение в сознании спортсмена сущности наиболее рациональных способов решения двигательных задач.

Понятия о технике движений составляют основу спортивно-технического мышления. Уровень спортивного мастерства находится в определенной зависимости от богатства приобретенных понятий о технике двигательных упражнений.

Двигательные представления – это образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи. Они формируются при многократном выполнении определенных движений и действий. Следует различать представления о движениях (несут в себе информацию о внешних признаках движения; где ведущими являются зрительные процессы) и двигательные представления (отражают внутреннюю сущность движения; раскрываются при непосредственной двигательной активности; когда ведущая роль переходит уже к кинематическим процессам).

#### 2. Специальные умения и навыки

Двигательный навык – это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до определенного уровня совершенства, выполняемое точно, экономично, с высоким качественным и количественным результатом.

Двигательные умения – это усовершенствованные способы выполнения действий, основанные на полученных знаниях и опыте. Умения требуют творческого использования знаний и навыков в разнообразных, не стандартных условиях спортивной деятельности.

Двигательная реакция – это осознаваемое двигательное действие в ответ на определенный сигнал.

Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки

#### 1. Особенности ощущений

Техника физических упражнений связана с многообразными ощущениями, основными из которых являются мышечно-двигательные, вестибулярные, осязательные, органические, зрительные, слуховые.

Мышечно-двигательные ощущения имеют исключительное значение для правильного выполнения физических упражнений. Психологическая подготовка к соревнованиям позволяет говорить о том, что, развивая отчетливость мышечно-двигательных ощущений, мы овладеваем техникой спортивных упражнений; в то время как совершенствование техники приводит к дальнейшему развитию мышечно-двигательной чувствительности. Установлено, что между уровнем развития «мышечного чувства» и уровнем спортивного мастерства имеется прямая связь. Указанные ощущения играют большую роль в правильной координации движений.

Вестибулярные ощущения особенно важны в тех видах спорта, для которых характерны резкие движения, повороты, внезапные ускорения.

Экспериментальным путем было доказано, что специальные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата повышают эффективность выполнения многих элементов спортивной деятельности в таких видах спорта, как гимнастика, спортивные игры, акробатика.

Осязательные ощущения в совокупности с мышечно-двигательными участвуют в формировании восприятия предметов: их формы, величины, веса, твердости, упругости и положения в пространстве, что важно при работе на спортивных снарядах или с мячом.

Из данных ощущений особенно следует выделить:

ощущение прикосновения;

ощущение давления (помогает определить силу хвата в тяжелой атлетике, гимнастике и т.п.);

ощущение вибрации (помогает «слить» свои движения со спортивным снарядом).

Особая роль в комплексе ощущений, формирующих восприятие движения, принадлежит органическим ощущениям, которые сигнализируют о состоянии самого двигательного аппарата. К ним относятся болевые ощущения в мышцах, суставах, ощущения свободы и легкости сокращения мышц.

Зрительные и слуховые ощущения в основном выполняют ориентирующую и регулирующую функции, помогают осмыслить особенности действия, выделив в нем наиболее существенные моменты, оценить качество выполнения и внести определенные коррективы, чтобы управлять собственной двигательной деятельностью.

## 2. Особенности восприятия

Восприятие движений при выполнении спортивного действия отражает различные особенности и свойства этого действия (характер, форма, амплитуда, направление, усилие, продолжительность, скорость, положение).

Восприятие времени имеет большое значение, так как отражает длительность, скорость, последовательность, темп и ритм движений. Наиболее сложные формы временных отношений спортсмена – это восприятие темпа и ритма.

В основе восприятия темпа лежит последовательная смена мышечно-двигательных ощущений, так как темп определяет быстроту, с которой одно

движение сменяется другим. От темпа действий во многом зависит интенсивность физических упражнений и их координационная структура, поэтому овладеть оптимальным темпом движений – важная задача технической подготовки спортсменов, особенно в циклических видах спорта.

В основе восприятия ритма лежит определенное чередование действий, движений и их размеренность. Ритм позволяет установить правильное чередование движений и их элементов, поэтому восприятие ритма исключительно важно в технической подготовке спортсмена. Во многих видах спорта достаточно часто подчеркивается «ритмический рисунок» спортивного действия. В таких случаях говорят, что этот рисунок нельзя изменять, так как это нарушит характер движения или действия.

### 3. Особенности внимания и памяти

В технической подготовке спортсмена внимание выполняет организующую, координирующую, контролирующую, регулирующую и стимулирующую функции. Достаточно отметить следующие особенности внимания:

сосредоточение внимания, т.е. способность спортсмена направлять свое сознание на выполнение физического упражнения, не отвлекаясь на восприятие всего остального, необходимо в любых видах спорта;

распределение внимания на несколько объектов (особенно важно при выполнении технических приемов в сложной обстановке);

переключение внимания помогает быстро и точно переходить от одних действий и движений к другим;

устойчивость внимания обеспечивает стабильность и надежность выполнения технических приемов на протяжении длительного времени.

Важную роль в технической подготовке спортсмена играет осознанное запоминание изучаемых движений. Развитие двигательной памяти, основу которой составляют мышечно-двигательные образы заученных движений и логически обоснованные компоненты движений, характерные для данного вида технического приема пространственные и временные отношения, а также взаимосвязанность отдельных элементов движения или действия.

### Психологическая подготовка к соревнованиям

1. Предсоревновательная подготовка, которая осуществляется постоянно в процессе годичных тренировок, включает в себя все аспекты психологической подготовки, как общей, так и специальной, которые, наряду с технической, тактической, физической и теоретической подготовкой, включаются в единый процесс спортивного воспитания с момента поступления ребенка в спортивную школу.

2. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки в последние недели перед стартом (ЭНПП).

Возбуждение накануне соревнования необходимо, но оно не должно мешать спортсмену спать.

Чем выше у спортсмена чувство ответственности, тем раньше у него начинается процесс возбуждения. Важно, чтобы возбудимость достигла высокого уровня в день соревнования;

- нельзя допускать полного отдыха от спортивной тренировки в течение многих дней перед соревнованиями – это верный способ выйти из строя;
- очень важно в последние дни перед стартом ничем не нарушать обычного образа жизни, особенно это относится к распорядку дня и режиму питания.
- задача тренера – подготовить учеников к соревнованиям не только самим процессом тренировки, но и соответствующим напутствием.
- еще раз вернитесь к анализу конкурентов, их сильным и слабым сторонам, задуманным вами вместе с тренерами тактическим вариантам.
- повторите формулировки, укрепляющие веру в свои силы, в возможность повышения ранее достигнутых результатов.
- договоритесь с тренером о сигналах, которыми Вы будете обмениваться.

### 3. Подготовка в день соревнования

в свободные минуты сосредотачивать внимание и мысли на накопление психической энергии: «Все больше уверен в своих силах», «К старту буду в отличном состоянии» и т.д.

- убежденность в своих силах – основание дерзания на величайшие спортивные результаты;
- нецелесообразно вести предстартовую тренировку на предельных усилиях, так как это заметно снизит накопленный потенциал нервно-психической энергии; ошибочные движения, выполняемые на фоне повышенного предсоревновательного нервного напряжения, очень легко закрепляются.

### 4. Подготовка на месте состязания в день старта

Достижению наивысших спортивных результатов способствует понимание спортсменом того, что его организм обладает чрезвычайно большими потенциальными силами, почти неограниченными возможностями проявлять чудеса силы, быстроты, ловкости, выносливости.

- готовясь к старту, спортсмен должен быть готов к любым неожиданностям, ожидать суровой борьбы с максимальным проявлением воли;
- спортсмен должен знать, что мысли перед стартом готовят его к старту;
- во время разминки и перед участием в соревновании необходимо сосредоточить все внимание и мысли на предстоящем выступлении. Не следует вести спортивные разговоры, ходить к зрителям, вмешиваться в действия других спортсменов.
- не нужно надеяться на низкие результаты своих противников: наоборот, задолго до соревнования, надо быть готовым к тому, что они могут добиться очень больших успехов.

### 5. Участие в соревновании

Учиться никогда не выходить на старт и не начинать состязание с чувством собственного превосходства, даже при слабом противнике. И, конечно, не вешать себе медаль на грудь, еще не завоевав ее.

- нельзя и переоценивать противника, заранее мирясь с поражением;
- не следует проявлять злобу к противнику. Как правило, у проявляющих злобу возникает нарушение в координации движений, отрицательные изменения в психической настроенности и целенаправленности.

-не следует спортсмену считать себя достигшим успеха, пока соревнования не окончены. Самоуспокоенность нередко приводит к поражению!

Психологическая подготовка в тренировочном процессе

Особую роль в специальной психологической подготовке играет формирование в тренировочном процессе моральных качеств волейболистов, находящихся в тесной связи со спецификой волейбола - коллективным характером игры. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров и маргиналов.

В этот период тренер использует вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны).

Среди них выделяют следующие:

1. Создание внутренних психических опор. Этот прием применяется в последних тренировочных микроциклах, он наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам.

2. Рационализация. Это универсальное средство годится для любых спортсменов, особенно подходит для мнительных, которых в волейболе немало, и игроков с признаками психического пресыщения. Заключается в рациональном объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активности.

3. Сублимация. Прием заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач. Особенно нуждаются в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности вследствие спортивных или житейских неудач и травм.

4. Десенсибилизация. Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один - два дня до ответственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в

других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть.

5. Деактуализация. Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Выделяют прямую деактуализацию, когда показываются реальные слабости соперника, и косвенную, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить.

Большинство средств психорегуляции на этапе специальной психологической подготовки объединяют в форме так называемой ментальной (умственной) тренировки.

6. Ментальный тренинг представляет собой комплекс средств, включающих:

- умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию;

- умение точно контролировать собственные психофизические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку;

- специальные приемы внушения и самовнушения.

Тренер должен очень чутко реагировать на малейшие отклонения в психическом состоянии отдельных игроков, (особенно связующих), чтобы из-за срыва у одного из членов команды не нарушить успешную реализацию всего варианта. Несосредоточенность, отсутствие интереса, эмоциональная рассеянность нарушают работу, и, после нескольких неудавшихся повторений, она теряет смысл. Кроме того, после такой неудачной тренировки плохое психическое состояние может передаваться и другим психически менее устойчивым игрокам, команда теряет коллективную волю к

борьбе, вкус к игре; фактически не выдерживает напряжения в трудной встрече, что ведет к проигрышу даже слабому в техническом и физическом отношении сопернику.

Если тренер обнаруживает, что кто-то из игроков находится в плохом психическом состоянии, он должен при отработке игрового варианта поставить перед ним менее сложные задачи, либо вообще освободить его от тренировки. Перед занятиями необходимо создать хорошее настроение в команде. Рекомендуется во время тренировки в самом ее начале занять игроков различными упражнениями развлекательного характера (элементы футбола, баскетбола, гандбола, игра в волейбол без мяча с указанием зоны атаки и т.д.), в выполнении которых их психика частично стабилизируется. Можно использовать и различные соревнования на скорость, ловкость и т.п. После таких упражнений отработка сложного игрового варианта идет более успешно. Поскольку тренировка сложного игрового варианта предъявляет большие требования к психике, такую отработку необходимо производить не более 1-2 раз в неделю, чтобы была сохранена определенная пропорциональность в физической, технико-тактической \_\_\_\_\_ и психологической подготовке. Если отработка сложных игровых вариантов будет производиться чаще, то в конечном итоге это грозит опасностью вызвать в команде нежелание играть в сложной встрече.

Поэтому, тренеры очень внимательно должны подбирать новые варианты и стремиться их включать в тренировку таким образом, чтобы команда могла в совершенстве отработать сначала один, а затем второй вариант. Если эта система не будет соблюдена, психическое состояние команды будет низким, что может привести к ухудшению спортивной формы всей команды. Это закономерно, так как игрок в таком тренировочном процессе не получает хорошей базы. Постепенно он убеждается в том, что он еще не владеет комплексом основных элементов, а ему уже приходится отрабатывать новые. В результате теряется уверенность в своих силах, игрок с неохотой тренируется, легко раздражается и сердится на товарищей по команде.

Чаще всего такой кризис наблюдается в команде при смене тренера или определенной части игроков команды. Команда владеет определенными игровыми наработками, но под руководством нового тренера она начинает разучивать другие, очень близкие по эффективности. Сначала эта отработка идет успешно, но при непрерывной отработке все новых вариантов за короткий

промежуток времени команда психически устает. Поэтому необходимо, чтобы тренер, приступая к работе в команде хорошо ознакомился с уже проведенной работой и со сложившейся структурой тренировок. Постепенные изменения, перестройку следует проводить очень осторожно и не спеша. Особое внимание следует уделять команде, которая должна выступать в ответственных соревнованиях, так как повторный проигрыш оказывает отрицательное действие на психику игроков. В этом случае кризис наступает значительно быстрее, чем у команды не имеющей психических травм.

Если в команде по упомянутым причинам будет наблюдаться ухудшение спортивной формы, то на определенное время целесообразно изменить содержание тренировки (т.е. включить в нее простые элементы, которыми команда хорошо владеет), отказаться от отработки сложных игровых вариантов, вызывающих большую психическую нагрузку всей команды, увеличить повторение простых вариантов, где имеется предпосылка для хорошего их выполнения, что приносит команде уверенность, в себе. Целесообразно чаще производить переключение команды за счет самой игры, либо других видов спорта, уделить больше внимания общеразвивающим упражнениям. Неплохо сыграть несколько подготовительных встреч со слабыми соперниками, выбрать игровые и соревновательные формы упражнений. Таким способом можно довольно быстро вывести команду из психического состояния.

Часто случается, что тренер не распознает действительную причину, вызвавшую ухудшение спортивной формы.

Неотработанные новые игровые варианты вызывают у него опасения накануне соревнований. Он повышает интенсивность тренировки, тем самым давая неправильную нагрузку игрокам и вводя команду в долговременный кризис. Возрастающая нервозность игроков вызывает растерянность тренера. Ссоры игроков, нежелание тренироваться проявляются в такой мере, что приводят к уходу из команды либо тренера, либо нескольких игроков. Современный спорт высших достижений предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсменов, в частности к способности саморегуляции своего состояния. На данный момент недостаточно внимание уделяется развитию навыков осознанной саморегуляции деятельности, формирующей чувство контроля ситуации, необходимое для успешного преодоления соревновательного стресса.

Психорегуляция в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии. Ее основная цель - формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач. Это уже конечная цель психорегуляции, а достигать ее в процессе соревнований можно лишь при условии овладения психорегуляцией на тренировках.

Существующие виды подготовки волейболистов (физическая, техническая и тактическая) пронизаны психологическим содержанием. Высокие требования к



соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки.

Психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальные особенности. Эти уровни связаны с особенностями организма. Успешность деятельности отдельных игроков и команды в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов) индивидуальных особенностей спортсмена: свойств его личности, восприятия, мышления и так далее; степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним.

Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений. Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем его внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, он следит за полетом мяча с подачи, затем принимает его, одновременно распределяя свое внимание - определяя расстояние к мячу и к партнерам, следит, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников.

Игра в нападении с первой передачи, выход игрока с задней линии к сетке для организации атак, организация различных вариантов защитных и нападающих действий - все это обуславливает высокие требования к мышлению волейболистов. Им необходимо уметь быстро и точно ориентироваться и оценивать действия партнеров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты. Именно в тактических действиях волейболистов и реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов - это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Таким образом, упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

План-схема психологической подготовки

Таблица №15

Этап

подготовки

Задачи

Средства и методы

Обще-

подготовительный

Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы

Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений

Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам

Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания

Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе

Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности

Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях

Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции

Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ

Овладение приемами саморегуляции психических состояний:

-изменение мыслей по желанию

-подчинение самоприказу

-успокаивающая и активизирующая разминка

-дыхательные упражнения

-идеомоторная тренировка

-психорегулирующая тренировка

-успокаивающий и активизирующий самомассаж

Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов

Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений,

отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной активности и памяти

Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах

Специально-подготовительный

Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности

Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые

соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости

Овладение методикой формирования боевой готовности к соревнованиям

Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных соревнованиях, проанализировать, внести поправки.

Корректировать по мере необходимости

Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий

Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его.

Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости

Совершенствование методов саморегуляции психических состояний

Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований

Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу

Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований

Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий

Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки

Соревновательный

Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям

Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи

Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений

Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий

Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов

Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности

Снятие соревновательного напряжения

Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия.

## ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Успешное решение задач в процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Таблица №16

Педагогические

Медико-биологические

Психологические

Рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма:

Рациональное сочетание общих и специальных средств;

Оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро-, и мезоциклов;

Широкое использование переключений деятельности спортсмена;

Введение восстановительных микроциклов;

Использование тренировки в среднегорье и высокогорье;

Рациональное построение общего режима жизни;

Правильное построение отдельного тренировочного занятия – создание эмоционального фона тренировки;

Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;

Использование активного отдыха и расслабления.

Группа глобального воздействия

Сухопарная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны

Группа общетонизирующего воздействия

Ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж

Средства оказывающие тонизирующее влияние на организм

жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны,

восстановительный массаж

Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием

вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж

Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние

Группа избирательного воздействия

Теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовая),

теплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэризация,

фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины

Психорегуляторы

Аутогенная тренировка  
Психорегулирующая тренировка  
Мышечная релаксация  
Внушения в состоянии бодрствования  
Внушенный сон-отдых  
Гипнотическое внушение  
Музыка и светомузыка  
Психогигиенические  
Психологический микроклимат в группе  
Взаимоотношения с тренером  
Хорошие отношения в семье, с друзьями и с окружающими  
Положительная эмоциональная насыщенность занятия  
Интересный и разнообразный досуг  
Комфортные условия для занятий и отдыха  
Достаточная материальная обеспеченность  
Использование различных методов восстановления  
Таблица №17  
Методы восстановления  
Во время  
тренировочного  
занятия  
После  
тренировочного  
занятия  
В течение дня\*  
В микроцикле\*\*  
Педагогические методы  
восстановления  
Интервал отдыха  
Подбор  
упражнений на  
восстановление  
Вариативность  
средств  
Время отдыха  
Между занятиями  
Сон  
Ланшафтотерапия  
(прогулки по местности)  
Использование  
одежды по погоде  
Купание в ванне с  
морской водой, в озере, в речке  
Время отдыха  
между занятиями

Сон  
Ланшафтотерапия  
(прогулки по местности)  
Использование  
одежды по погоде  
Купание в ванне с  
морской водой, в  
озере, в реке  
Культурные  
мероприятия  
Чередование нагрузки и отдыха  
Учет индивидуальных потребностей  
Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке  
Культурные мероприятия  
(посещение кино,  
театра, музея,  
выставки и т.д.)  
(посещение кино,  
театра, музея,  
выставки и т.д.)  
Медико-биологические  
методы  
восстановления  
1. Физиотерапевтические  
процедуры  
Вибромассаж  
Тонизирующий  
массаж  
Восстановительный  
массаж  
Самомассаж  
Электростимуляция  
Биомеханическая  
стимуляция мышц  
Восстановительный  
массаж  
Тонизирующий  
массаж  
Электросон  
Ванны-хвойная,  
йодо-бромная и др.  
Аэроионизация  
воздуха  
Все виды душа  
Сауна

Баня с веником  
Общий массаж  
Ультрафиолетовое  
облучение в  
течение дня  
(естественное)  
Восстановительный  
массаж  
Тонизирующий  
массаж  
Электросон  
Ванны-хвойная,  
йодо-бромная и др.  
Аэроионизация  
воздуха  
Все виды душа  
Сауна  
Баня с веником  
Общий массаж  
Ультрафиолетовое  
облучение в  
течение дня  
(естественное)  
Сауна  
Баня с веником  
Общий массаж  
Ультрафиолетовое  
Облучение  
Массаж с  
растирками,  
согревающими  
мазями  
Физиотерапевти-  
ческие процедуры  
по назначению  
врача  
2. Питание  
Специальные  
напитки  
Специальное  
питание  
Отвар содержащий  
белки (бульоны)  
Углеводное  
насыщение (укол,

капельница)  
Углеводное  
питание и  
напитки  
Питание  
соразмерно  
нагрузке  
Кислородный  
коктейль с  
прополисом  
Белковое  
питание  
Медикаментозные  
средства  
Прием витаминов  
по  
индивидуальной  
схеме

3. Психологические  
методы

восстановления

Психомоторная

тренировка

Психологические

беседы

Использование

психологических

приемов во

время

соревнований

Аутотренинг

Аутотренинг

Сеансы

психотерапии

\*В течение дня должны занимать 2 часа.

\*\*В недельном цикле необходимо выделить 2 часа за 6 дней.

План восстановительных мероприятий в подготовительном периоде  
(недельный цикл)

Таблица №18

Утро

После первой тренировки

После второй тренировки

**П о н е д е л ь н и к**

Разминка

Гигиенический душ



Душ 3-4 мин. (+35-37С)

Вибромассаж 1-2 мин. на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку

Теплый душ (+35-37С)

## **В т о р н и к**

Обтирание мокрым полотенцем, растирание сухим 3-4 мин.

Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин.душа +37-39С) и 5-10 мин. (1 мин.+10-15С)

Одна из разновидностей ванн в течение 10-15 мин (по самочувствию)

Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка

## **С р е д а**

Обтирание или душ

Сауна, 3 захода (+90-110С) по 5-7 мин. 10-15сек. (+10-15С) после каждого захода обливание холодной водой

Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку

## **Ч е т в е р г**

Гигиенический душ

Горячий душ 4-5 мин. (температура по самочувствию)

Баровоздействие – три подъёма на высоту 1200-1500м для ног, 600-800м для рук с экспозицией по 2-3мин. и компрессией между подъёмами в 0,5-0,7 атм. В течение 30-40 сек.

Пассивное плавание в бассейне или ванне в течение 10-15 мин. (температура воды по самочувствию)

## **П я т н и ц а**

Обтирание

Гигиенический душ 3-4 мин. (+35-37С)

Вибромассаж 1-2 мин. на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку

Теплый душ (+35-37С)

## **С у б б о т а**

Душ или обтирание по желанию

Душ и упражнения на растягивание

Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин., после каждого захода теплый душ или ванны 3-5 мин. (температура воды по желанию)

## **В о с к р е с е н ь е**

Отдых, при необходимости – гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача)

Использование средств восстановления в различных микроциклах

Таблица №19

Характер нагрузок

После утренней разминки

Основные восстановительные процедуры

## **В т я г и в а ю щ и й м и к р о ц и к л**

Малый, средний

Ванны для ног (+40-45С), чередуя (через день) с дождевым душем переменной температуры

При двух тренировочных занятиях (по выбору врача) – ручной массаж, общие ванны и сауна – по окончании тренировочного дня не чаще 3-х раз в неделю

### **Б а з о в ы й м и к р о ц и к л**

Большой и значительный

Душ с переменной температурой, ванны

При трёх тренировочных занятиях в день после первой либо второй (обычно с более высокой нагрузкой) – локальные процедуры, расслабляющие ванны, вибровоздействия. По окончании занятий – ручной массаж, ванны различного состава, суховоздушная или парная баня. Эти процедуры (по выбору врача) осуществляются ежедневно (кроме бани – не более 2-х раз в неделю). Для повышения резистентности организма

общее УФО, которое целесообразно чередовать с гимнастикой

### **С п е ц и а л ь н о - п о д г о т о в и т е л ь н ы й м и к р о ц и к л**

Значительный

Используются локальные процедуры после первой тренировки и средства общего воздействия, такие, как ванны ограниченной продолжительности. В конце дня массаж (не чаще 3-х раз в неделю).

### **С и л о в о й у д а р н ы й м и к р о ц и к л**

Большой

Значительное внимание уделяется профилактическим процедурам с учетом возможных «точек наименьшего сопротивления», наиболее подверженных травмам. Используются методы восстановления и закаливающие процедуры, аналогичные применяющимся в объёмном микроцикле.

### **П о д в о д я щ и й м и к р о ц и к л**

Уменьшение объема и интенсивности

Количество восстановительных мероприятий уменьшается. Целесообразны через каждые два дня однодневные перерывы в использовании локальных воздействий. Среди процедур общего воздействия основное внимание уделяется ручному массажу. Один раз в начале недельного цикла можно использовать сауну.

### **Р а з г р у з о ч н ы й м и к р о ц и к л**

Предотвращение перегрузки и перенапряжения органов и систем

Использование физиотерапевтических процедур определяется характером утомления в предыдущих циклах. В полном объёме используются методы общего воздействия. При применении местных процедур необходимо учитывать локальные очаги утомления.

## **ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Таблица №20

№ п/п

Мероприятия

Ответственный

1

## Теоретические занятия

1. Основы управления работоспособностью спортсмена
2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике
3. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям
4. Профилактика применения допинга среди спортсменов
5. Характеристика допинговых средств и методов
6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов
7. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций
8. Антидопинговая политика и её реализация.
9. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.
10. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг – контроля.
12. Руководство для спортсменов.

Врач спортивной медицины

Тренер

Инструктор-методист

2

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена

Врач спортивной медицины

Тренер

3

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки

Врач спортивной медицины

Тренер

4

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами

Тренер

Инструктор - методист

5

Беседа по применению фармакологических средств в спорте

Тренер

Инструктор - методист

6

Индивидуальные консультации спортивного врача

Врач спортивной медицины

7

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла

Врач спортивной медицины

Тренер

8

Систематическая диспансеризация спортсменов

Врач спортивной медицины

9

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла

Врач спортивной медицины

Тренер

10

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов

Тренер

Инструктор - методист

11

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных веществ

Врач спортивной медицины

Тренер

12

Беседа-обсуждение Всемирного антидопингового кодекса

Тренер

Инструктор - методист

13

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы

Тренер

Инструктор - методист

14

Беседа – обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля

Тренер

Инструктор - методист

15

Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов

Тренер

Инструктор - методист

16

Инструктаж спортсменов и тренеров по антидопинговым правилам

Тренер

Инструктор - методист

**ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на тренировочном этапе с первого года обучения.

Тренировочный этап (1-ый год)

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Владение командным голосом, умение отдавать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

#### Тренировочный этап (2-й год)

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

#### Тренировочный этап (3-й год)

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

#### Тренировочный этап (4-й год)

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.
3. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

#### Тренировочный этап (5-й год)

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятий по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства (1-й год)

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства (2-й, 3-й год)

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.

2.Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.

3.Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.

4.Установка на игру, разбор игры, система записи игр.

5.Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства

1.Проведение тренировочных занятий различной направленности.

2.Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.

3.Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.

4.Установка на игру, разбор игры, система записи игр.

5.Организация и проведение соревнований в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

#### **4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

**С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

**НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров на особенности телосложения.

Для успешного решения задач в волейболе необходим правильный отбор спортсменов по возрастным, антропометрическим, физическим и психическим данным (качествам и способностям), по типу характера. На первом этапе отбора необходимо определить моторно-одаренных детей. Они проявляют повышенный интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики, отличаются развитым чувством равновесия, прекрасно владеют своим телом при маневрировании в движениях, играх, обладают высоким уровнем развития двигательных качеств. Дальнейший специализированный отбор заключается в определении функциональной подготовленности спортсменов и прогнозировании спортивных результатов.

Для спортивной ориентации, рационального планирования тренировочного процесса важно учитывать темпы прироста спортивных результатов во времени, а именно у подростков определяется прямая зависимость от индивидуальных

темпов полового созревания, свойства нервной системы, психологические качества (эмоциональная устойчивость, самообладание).

Критерии отбора волейболистов: генетические факторы (рост, формирование организма, величина прироста двигательных качеств и функциональные возможности системы энергообеспечения), отбирать мальчиков и девочек, обладающих высоким уровнем развития прыгучести и скоростными способностями.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

Таблица №21

Физические качества и телосложение

Уровень влияния

Скоростные способности

3

Мышечная сила

2

Вестибулярная устойчивость

3

Выносливость

2

Гибкость

1

Координационные способности

3

Телосложение

3

Условные обозначения:

3-значительное влияние

2-среднее влияние

1-незначительное влияние

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

На этапе начальной подготовки:

-стабильность состава занимающихся (контингента);

-динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

-уровень освоения основ техники спортивного ориентирования

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов

-динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

-уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;



-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Система спортивного отбора включает:

-массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятиях спортом;

-отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

-просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

### ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль. Наиболее информативным и полным является комплексный контроль. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

1. показатели тренировочных нагрузок и соревновательных воздействий;
2. показатели функционального состояния и подготовленности спортсменов, зарегистрированные в стандартных условиях;
3. показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах.

Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов – тесты, проводимые в покое. К ним относятся показатели физического развития (рост и массы тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.)

Тест – метод исследования личности, построенный на её оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью. В покое измеряют функциональное состояние

сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основной для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов – это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биохимических, физиологических и других показателей (силы проявляемой в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, величину отягощений и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного – на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего – на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного – на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль – здесь проводится оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей воздействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро- и макроцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Этапный контроль – основными задачами являются определение изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. Следовательно, в процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

## Таблица №22

### Разновидности комплексного контроля

#### Направления контроля

Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль над состоянием и подготовленностью спортсменов

Контроль над состоянием внешней среды

Контроль соревновательной деятельности (СД)

Контроль тренировочной деятельности (ТД)

#### Этапный

а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа

а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения

Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки

За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой соревнований и тренировки, поведением зрителей и объективного судейства на соревнованиях и их влиянием на

результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях

#### Текущий

а) измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания

Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями

#### Оперативный

Измерение и оценка показателей на любом соревновании

Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия

Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятия

Контроль над соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль над результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль над результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Здесь необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только информативные, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль над тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объёма нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объём специализированных упражнений; объём упражнений, выполненных в отдельных зонах интенсивности (мощности); объём упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объём упражнений восстановительного

характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности
- оценку технико-тактической подготовленности
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится. Как правило, медико-биологическими методами, специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются: объём техники, разносторонность техники и эффективность. Объём техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приёмов, выполненных в правую и левую сторону, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени её близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат – важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности. Контроль над тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль над тактическим мышлением, над тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль над факторами внешней среды

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность воздуха, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);

- состояние спортивного сооружения (покрытие, освещенность, микроклимат);

- качество спортивного инвентаря и оборудования;

- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);

- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;

- объективность судейства;

- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

В процессе контроля оценивают

- эффективность соревновательной деятельности

- уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности

- возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность

- реакцию организма спортсмена на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления

- показатели нагрузки различных структурных образований тренировочного процесса – упражнений, отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.п.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

## Таблица №23

Виды подготовленности

Контрольные упражнения (тесты)

Быстрота

Бег 30 м

Челночный бег 5х6

Сила

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками

Скоростно-силовые способности

Прыжок в длину с места

Прыжок в верх с места со взмахом руками

Техническое мастерство

Участие в спортивных соревнованиях

Обязательная техническая программа

Спортивный разряд

В соответствии с требованиями ФССП

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Для организации контроля над уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы спортсмены могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии судья оценивает по 5-ти бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование осуществляется один раз в год: в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности спортсменов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех спортсменов одного возраста.

2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам.

3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.

4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

5. Если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы со спортсменом и его самостоятельной подготовкой.

Контроль над физической подготовленностью.

При создании любых тренировочных планов в волейболе тренер должен постоянно сопоставлять достижения спортсменов в соревновательных упражнениях и тестах с показателями выполненной ими нагрузки. Только так можно подобрать наиболее эффективные для каждого спортсмена средства тренировки и определить величину этих средств на подготовленность спортсмена. На практике контроль над физической подготовленностью включает измерение уровня развития скоростных и силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Для контроля за уровнем ОФП и СФП волейболистов на различных этапах тренировочного процесса предлагается использовать следующие тесты:

**Бег на короткие дистанции** – (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция 30 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

**Прыжок в длину с места.** Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения стоя носками на линии старта махом рук вперед-вверх из положения «старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятки любой ноги. Из трех попыток лучшая идет в зачет.

**Челночный бег 5х6м.** На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Прыжок вверх с места со взмахом руками.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Контроль над технической подготовленностью

**Вторая передача на точность.** В испытании создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передачи из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 8 (передач) попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитываются).

**Подача на точность.** Основные требования при качественном техническом исполнении заднего способа подачи послать в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Подачи в 12 лет – верхняя прямая, 13-15 лет – верхняя прямая по зонам, 16-17 лет – силовые или планирующие на точность. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**Нападающий удар.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении, и достаточно сильно произвести тот или иной нападающий удар с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зону 5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

**Блокирование.** При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

При групповом блокировании испытуемые располагаются каждый в своей зоне: при ударе из зоны 4 – в зонах 3 и 2, при ударе из зоны 2 – в зонах 3 и 4. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

**Вторая передача, стоя и в прыжке.** Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке); положение рук тренера (учащегося) за сеткой; звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

**Нападающий удар.** Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время



отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

**Командные действия.** В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, скрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

**Одиночное блокирование.** Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается по 8 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

**Прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача.** Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4.

Учитываются количество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

**Нападающий удар – блокирование.** Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

**Блокирование – вторая передача.** Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается количество блокирования и второй передачи.

**Переход после подачи к защитным действиям, после защиты к нападению.** (Упражнение на переключение в тактических действиях). Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. **Первое:** учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. **Второе:** после приема подачи команда разыгрывает мяч в

нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

**Передача двумя руками сверху.** Игроки стоят в зонах 2 и 4, по сигналу передача высокая -длинная вдоль сетки, после передачи перемещение за 3-х метровую линию, затем возвращение к сетке, продолжение передачи.

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица №24

Развиваемое

физическое

качество

Контрольные упражнения (тесты)

юноши

девушки

Быстрота

Бег 30м (не более 6с)

Челночный бег 5х6м (не более 12,0с)

Бег 30м (не более 6,6)

Челночный бег 5х6м (не более 12,5с)

Сила

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8м)

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6м)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

(не менее 140см)

Прыжок в длину с места

(не менее 130см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30см)

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица №25

Развиваемое

физическое

качество

Контрольные упражнения (тесты)

юноши

девушки

Быстрота

Бег 30м (не более 5,5)

Челночный бег 5х6м (не более 11,5с)

Бег 30м (не более 6,0)

Челночный бег 5х6м (не более 12с)

Сила

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя  
(не менее 10м)

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя  
(не менее 8м)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

(не менее 180см)

Прыжок в длину с места

(не менее 160см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35см)

Техническое мастерство

Обязательная техническая программа

Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица №26

Развиваемое

физическое

качество

Контрольные упражнения (тесты)

юноши

девушки

Быстрота

Бег 30м (не более 5с)

Челночный бег 5х6м (не более 11,0с)

Бег 30м (не более 5,5с)

Челночный бег 5х6м (не более 11,5с)

Сила

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя  
(не менее 16м)

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя  
(не менее 12м)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

(не менее 200см)

Прыжок в длину с места

(не менее 180см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38см)

Техническое мастерство

Обязательная техническая программа

Обязательная техническая программа

Спортивный разряд

Первый спортивный разряд

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица №27

Развиваемое

физическое

качество

Контрольные упражнения (тесты)

Мужчины

Женщины

Быстрота

Бег 30м (не более 4,9)

Бег 30м (не более 5,3)

Челночный бег 5х6м (не более 10,8с)

Челночный бег 5х6м (не более 11с)

Сила

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 18м)

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 14м)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

(не менее 240см)

Прыжок в длину с места

(не менее 210см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40см)

Техническое мастерство

Обязательная техническая программа

Обязательная техническая программа

Спортивный разряд

Кандидат в мастера спорта

**ФОРМЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ**

Медико-биологический контроль над спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. Контроль над состоянием здоровья спортсменов;

## 2. Контроль над функциональным состоянием организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

1. Возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;
2. Есть ли паталогия, и какая требуется коррекция (какой) тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий (каких);
3. Отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

1. Отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать), учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичнее» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;
2. Каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению на аналогичном этапе в прошлом;
3. Соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и мочи); и в различных формах: оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, паталогии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов. Полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год во врачебно-физкультурном диспансере.

Медико-биологическое обследование

Таблица №26

Вид обследования

Задачи

## Содержание и организация

### Углубленное

1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению.

2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.

Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.

### Этапное

1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний.

2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций.

3. оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.

Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.

### Текущее

1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.

2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.

Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

В качестве **дополнительного критерия** реализации программы спортивной подготовки предусматриваются этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап (год).

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ \_\_\_\_\_ НОРМАТИВЫ**

ДЛЯ

ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п

Контрольные нормативы

Мальчики

Девочки

1-й год

2-й год

3-й год

1-й год

2-й год

3-й год

1

Бег 30м

6

5,8

5,7

6,6

6,4

6,2

2

Челночный бег 5х6м, с

12

11,8

11,6

12,5

12,3

12,1

3

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя

8

8,5

9,5

6

6,5

7,5

4

Прыжок в длину с места

140

155

175

130

145

155

5

Прыжок вверх с места со взмахом руками

36

37,5

39,5

30

32,5

34,5

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

№ п/п

Контрольные нормативы

Юноши

Девушки

1-й год

2-й год

3-й год

4-й год

5-й год

1-й год

2-й год

3-й год

4-й год

5-й год

1

Бег 30м

5,5

5,4

5,3

5,2

5,1

6,0

5,9

5,8

5,7

5,6

2

Челночный бег 5х6м, с

11,5

11,4

11,3

11,2

11,1

12,0

11,9

11,8

11,7

11,6

3

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя

10

12

13

14,5

15,5

8

9



10

10,5

11,5

4

Прыжок в длину с места

180

180

190

190

198

160

160

170

170

178

5

Прыжок вверх с места со взмахом руками

40

41

43

44

44,5

35

36

37

37

37,5

6

Техническое мастерство

Обязательная техническая программа

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ  
ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА  
И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п

Контрольные нормативы

Мужчины

Женщины

1-й год

2-й год

3-й год

ВСМ

1-й год

2-й год

3-й год

ВСМ

1

Бег 30м

5,0

5,0

5,0

4,9

5,5

5,5

5,4

5,3

2

Челночный бег 5х6м, с

11,0

10,9

10,9

10,8

11,5

11,3

11,1

11,0

3

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя

16

17

17,5

18

12

13

13,5

14

4

Прыжок в длину с места

200

215

230

240

180

195

200

210

5

Прыжок вверх с места со взмахом руками

45

45,5

45,5

50

38

38,5

38,5

40

6

Техническое мастерство

Обязательная техническая программа

7

Спортивный разряд

СС – первый спортивный разряд; ВСМ – Кандидат в мастера спорта

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО  
ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И  
ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ДЕВУШКИ И ЮНОШИ)**

№ п/п

Контрольные нормативы

Тренировочный этап

1-й год

2-й год

3-й год

4-й год

5-й год

Техническая подготовка

Связу-

ющие

Напада-

ющие

1

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4

5

6

7

-

-

-

2

Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4

4

5

6

7

8

7

3

Подача: 12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – силовая или планирующая на точность

3

4

5

5

3

4

4

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 (в 16-17 лет с низкой,

3

3

4

4

3

4

ускоренной передачи)

5

Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)

3

3

4

4

4

5

6

Прием подачи из зоны 1 и 5 доводка по диагонали

3

4

5

6

5

7

7

Блокирование одиночного нападающего удара из зоны 4 или 2

-

2

3

4

6

6

Тактическая подготовка

1

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом

3

3

4

4

6

5

2

Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом

-

-

-

-

4

3

3

Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет

3

3

4

5

4

5

4

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 игрокам

3

4

4

5

3

5

5

Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи.

Зона не известна, направление удара диагональное

3

4

4

5

4

5

Интегральная подготовка

1

Прием снизу – передача сверху

5

6

7

7

-

-

2

Нападающий удар - блокирование

-

4

5

6

6

7

3

Блокирование – вторая передача

-

5

6

7

6

8

4

Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению

2

3

3

4

5

5

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО  
ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И  
ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ  
НА ЭТАПАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п

Контрольные нормативы

Первый год

Второй год

Третий год

связующ.

напад.

связующ.

напад.

связщие

напад.

Техническая подготовка

1

Передача двумя руками сверху вдоль сетки из зоны 2 в зону 4, после передачи перемещение любым способом за 3-х метровую линию, возвращение к сетке

8

5

9

6

10

7

2

Подача на точность:

-верхняя прямая по зонам

-силовая или планирующая

6

3

6

4

7

4

7

5

8

5

8

6

3

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)

3

4

3

5

4

5

4

Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)

3

4

3

5

4

5

5

Прием подачи из зоны 5 или 1 в зону 2 на точность

7

8

7

9

8

9

6

Блокирование групповое (вдвоем) нападающего из зоны 4 (2) с длинной низкой передачи

2

3

3

4

4

5

Тактическая подготовка

1

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом

7

6

8

7

9

8

2

Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом

4

2

5

3

6

4

3

Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет

4

5

5

5



6

6

4

Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)

4

4

5

5

6

6

5

Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи.

Зона не известна, направление удара диагональное

4

5

5

6

6

7

6

Командные действия: организация командных действий по системе «Углом вперед» и «Углом назад» по заданию

7

7

8

8

9

9

Интегральная подготовка

1 Нападающий удар -

блокирование

6 8 7 9 8 10

2 Блокирование – вторая

передача

8 6 9 7 10 8

3 Переход после подачи к

защитным действиям,

после защитных к

нападению

7 6 8 7 9 8

**\* значение нормативов для ССМ (3-ий год обучения и ВСМ – одинаковы)**

**ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И**

**ИНФРАСТРУКТУРЕ**

**ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

- 1.Наличие игрового зала.
- 2.Наличие тренажерного зала.
- 3.Наличие раздевалок, душевых.
- 4.Наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрированный Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428).
- 5.Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.
- 6.Обеспечение спортивной экипировкой.
- 7.Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.
- 8.Обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.
- 9.Осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- 1.Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.
- 2.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
- 3.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010.
- 4.Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
- 5.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
- 6.Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
- 7.Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
- 8.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
- 9.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
- 10.Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.

11. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
12. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
13. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
14. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
15. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
16. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Методические разработки, схемы, таблицы.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями М.Спорт Академ Пресс, 2003.
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.
22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.
26. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981. \_\_