

Управление по культуре, спорту и делам молодёжи администрации города Твери  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»

**ПРИНЯТО**

Тренерским советом  
МБУ ДО «СШОР «Лидер»  
Протокол № 1  
От «30» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом от «31» 08 2023 г. № 105-08

И.о. директора  
МБУ ДО «СШОР «Лидер»  
/ И.К. Левченко/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ВОЛЕЙБОЛ**

**по этапам спортивной подготовки:**

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Срок реализации программы бессрочно

**Тверь, 2023**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b> .....	4
1.2.	Цель Программы.....	4
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2.	Объем Программы.....	5
2.3.	Виды (формы) обучения.....	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	10
2.7.	Инструкторская и судейская практики.....	10
2.8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства.....	12
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b> .....	15
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	15
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	17
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта</b> .....	22
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	22
4.1.1.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	22
4.1.2.	Теоретическая подготовка в волейболе.....	27
4.1.3.	Тактическая подготовка в волейболе.....	45
4.1.4.	Физическая подготовка.....	70
4.1.5.	Интегральная подготовка.....	80
4.1.6.	Программный материал для этапа начальной подготовки.....	84
4.1.7.	Программный материал для учебно-тренировочного этапа.....	88
4.1.8.	Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.....	93
4.1.9.	Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства.....	97
4.1.10.	Система психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.....	101
4.2.	Учебно-тематический план Программы.....	106
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам</b> .....	107
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	108
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	108

6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	108
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	109
	<b>Перечень информационно-методического обеспечения Программы...</b>	<b>110</b>
	Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план.....	112
	Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы.....	114
	Приложение № 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	117
	Приложение № 4. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки....	119
	Приложение № 5. Обеспечение спортивной экипировкой.....	121
	Приложение № 6. Учебно-тематический план.....	124

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке (спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол») и разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 № 987 (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённой приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1218.

1.2. Целью Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Тверской области и Российской Федерации.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица № 1

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2

Максимальная наполняемость групп определяется Единой пропускной способностью спортивного сооружения.

#### 2.2. Объем программы.

К иным условиям реализации Программы относят трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица № 2

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год			
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	12	12	14	18	24	
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	624	624	728	936	1248	

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

- учебно-тренировочные мероприятия, которые могут применяться при реализации Программы в Учреждении – таблица № 3;

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	мероприятия в каникулярный период	мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

• спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Таблица № 4

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана



физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- иные виды (формы) обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол» (Приложение № 1 к Программе) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения в соответствии с таблицей № 5.

Таблица № 5

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10

	и контроль (%)						
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

2.5. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе) составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе), составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, календарного плана воспитательной работы.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов, беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, тестирования по темам борьбы с допингом в спорте.

2.7. Инструкторская и судейская практика – процесс овладения, учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства, организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в соответствие с годовым учебно-тренировочным планом в зависимости от этапа и периода обучения, цикла подготовки, целей и задач на текущий спортивный сезон.

В период обучения в Учреждении спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Основные формы проведения – беседы, лекции, семинары, экскурсии, практические занятия. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе обучения занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

**на учебно-тренировочном этапе:**

- знать и владеть терминами и понятиями спортивной тренировки;

- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
- уметь самостоятельно проводить одну из частей учебно-тренировочного занятия в роли помощника тренера-преподавателя;
- знать историю, текущее состояние и перспективы развития волейбола в Тверской области, в России и в мире;
- знать правила вида спорта «волейбол»;
- знать основные принципы жеребьевки команд на спортивных соревнованиях;
- принимать участие в судействе соревнований по волейболу в качестве судьи на линии, помощника секретаря;

**на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;
- знать основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
- знать санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест проведения учебно-тренировочных занятий;
- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- знать правила вида спорта «волейбол»;
- знать перечень документов, необходимых для участия в спортивных соревнованиях, для проведения спортивных соревнований;
- принимать участие в судействе соревнований по волейболу в качестве судьи;
- принимать участие в соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя;
- получить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи;

**на этапе высшего спортивного мастерства:**

- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия;
- знать и применять на практике принципы планирования учебно-тренировочных занятий, принципы спортивной тренировки;
- знать правила вида спорта «волейбол»;
- самостоятельно заполнять документы, необходимые для участия в соревнованиях (заявка, техническая заявка и пр.);
- знать и применять на практике нормативные и методические документы Общественной организации «Всероссийская федерация волейбола», определяющие содержание и развитие вида спорта «волейбол» в стране;
- знать правила вида спорта «волейбол»;

- самостоятельно готовить необходимую документацию для проведения спортивных соревнований (положение, регламент, отчетные документы, сетки игр и пр.);
- получать и совершенствовать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- принимать участие в проведении соревнований по волейболу в качестве организатора;
- получить или подтвердить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи.

2.8. В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-тренерские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления, медицинских и медико-биологических мероприятий определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения нагрузок, текущим состоянием спортсменов, материальной базой, и организуется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом для каждого этапа спортивной подготовки.

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

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

Педагогические средства восстановления предполагают:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки (у спортсменов высокого класса);
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

2.8.2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В Учреждении эту роль на себя берут тренеры-преподаватели, создавая и поддерживая оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта (во время учебно-тренировочных мероприятий и соревнований), интересный, разнообразный отдых, рациональное управление свободным временем, снятие эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

2.8.3. Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

2.8.4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и фармакологическую поддержку, физические средства восстановления:

- характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. При организации питания на учебно-тренировочных сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским;
- фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных

биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма;

- при организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании учебно-тренировочных нагрузок;

- физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны и широко распространены – гидропроцедуры и различные виды массажа. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно

применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Спортивный массаж (ручной, инструментальный) представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Вся группа медико-биологических средств восстановления должна быть строго дозирована, назначаться врачом и осуществляются под его наблюдением.

### **III. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
  - изучить антидопинговые правила;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.



3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 6,7,8,9.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг	м	не менее		не менее	

	из-за головы двумя руками, стоя		8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Таблица № 7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,2	4,2
3.2.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,0	14,0
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	не менее	
			12,0	9,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	200
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			44	36
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различается по типу организации (групповые, индивидуальные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся в общеобразовательных школах, а также исходя из материальной базы.

**4.1.1. Рекомендации по планированию спортивных результатов.** Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, количество учебно-тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу учебно-тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное; текущее; оперативное.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность учебно-тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график учебно-тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект учебно-тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Высокие спортивные результаты в волейболе достигаются после многих лет упорных и целеустремленных тренировок, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительный этап (обще-подготовительный, специально-подготовительный), предсоревновательный, соревновательный и переходный.

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.**

**Подготовительный этап.** Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный:

**Общеподготовительный этап.** Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет

три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

**Специально-подготовительный этап.** Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Предсоревновательный этап.** Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Соревновательный этап.** В соревновательном микроцикле первого года подготовки проводятся 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года подготовки – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

**Переходный этап.** Задачи переходного периода: полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

**Примерная направленность недельных микроциклов в учебно-тренировочных группах спортивной специализации.**

**Подготовительный этап.** Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Специально-подготовительный этап.** Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику.



Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Предсоревновательный этап.** Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём учебно-тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Соревновательный этап.** Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

**Переходный этап.** Задачей переходного этапа является отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования и высшего спортивного мастерства.**

**Подготовительный этап.** Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся учебно-тренировочным нагрузкам. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Специально-подготовительный этап.** Задачи специально-подготовительного этапа являются – системность учебно-тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки.

Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Предсоревновательный этап.** Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе основные учебно-тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

**Соревновательный этап.** Задачи соревновательного этапа: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

**Переходный этап.** Задачи переходного этапа является полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на учебно-тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный

результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

**4.1.2. Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия могут различаться по цели: вновь осваиваемые, учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На занятиях усваивается новый материал по основам техники и тактики волейбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов волейбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Техническая подготовка является не только одной из важнейших составляющих подготовки спортсменов к участию в соревнованиях, но также и одним из важнейших определяющих факторов победы.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки спортсменов. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия спортивными играми начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема, основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствованию.

*Основными техническими приемами игры в волейбол являются:*

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает **стартовые стойки** и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вынести общий центр тяжести (ОЦТ) тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;

- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;

- стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки при параллельных ступнях – 0,82 сек.

Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки одна стопа впереди другой – 0,82 сек.

Неустойчивая стойка – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Время преодоления первого метра ускорения из стойки при опоре на пятки – 0,85 сек.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек. и 0,50 сек. соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек, а от плеча к колену – 0,38 сек).

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подсакивая на обеих ногах, – это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек:

- во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

- начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

- независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево – вправо – назад;

- наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

**Перемещения** по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага, можно применять приставной и скрестный шаг.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным «напрыгивающему» шагу при нападающем ударе. Это позволяет делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться бегом, позволяющим быстрее завершить его.

Основные виды перемещений к мячу:

а) вперед: левая – правая (правая – левая); перемещение приставными шагами;

б) в сторону: перемещение приставными шагами; перемещение скрестными шагами;

в) назад: скрестными шагами назад под углом 45 градусов; шагами назад; поворот на 180 градусов и бегом;

г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам): перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага); перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом; перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом; поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Среднее время перемещения на 3 метра в сторону, под углом 45° (по результатам измерений в женских командах мастеров) используя приставной шаг – 1,51 сек, используя скрестный шаг – 1,42 сек,

Остановки: выпадом, приставлением ноги (шагом), скачком, на две ноги (прыжком).

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей желательно останавливаться.

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении **передач** включает:

- прием мяча; задача – в любом случае оставить его в игре;
- передача мяча; цель – направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в учебно-тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

**Передача** (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная техническая задача – обеспечить наилучшие условия для действия атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия.

По скорости полета мяча передачи подразделяют на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с). Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Скорость полета мяча увеличивают следующим образом: в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше (около 140°); положение кистей рук зависит от длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче; удар выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно.

Характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны.

Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач являются:

- правильный и точный выход под мяч;



- активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук;

- активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

Верхние передачи можно классифицировать:

а) по способу передачи (двумя руками, одной рукой);

б) по высоте обработки (стоя, в прыжке, в приседе);

в) по направлению передачи (над собой, вперед, за спину, боком);

г) по положению относительно сетки (передачу на удар от сетки, передача на удар из глубины площадки).

Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одну ногу (обычно левую) ставят впереди другой. В исходном положении руки выносят так, чтобы кисти находились над головой (точнее, над проекцией ОЦТ тела). В ударном движении первоначально разгибают ноги в коленях. Одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях. Затем включают в работу руки: их полностью разгибают в локтях строго вверх. Необходимый угол взлета в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогибания, а не движения рук.

Передачи длинные, короткие, укороченные. По длине передачи классифицируются таким образом: длинные – передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие – направленные в соседнюю зону (например, из зоны 2 в зону 2). Короткая передача описана раньше, угол взлета мяча составляет  $75 \pm 30$ . При длинной передаче кисти в исходном положении во время выноса рук располагаются несколько ниже, так, что большие пальцы находятся примерно на уровне носа игрока. При выполнении ударного движения скорость разгибания ног остается высокой; характерным является более энергичное и быстрое движение рук. Угол вылета мяча –  $67 \pm 20$ .

Для достижения эффекта неожиданности атакующих действий можно чередовать высоту передач и использовать отвлекающие действия.

Передачи высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние – высота до 2 м; высокие – выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься перед ударом и быстрее выполнить ударное движение.

Передачи с отвлекающими действиями. Один из путей дезинформации соперника о предполагаемой атаке - отвлекающие действия игрока, выполняющего

передачу. Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная – из другого.

В качестве примера рассмотрим передачу, известную в практике под названием «откидка». В подготовительной фазе игрок выполняет все действия характерные для прямого нападающего удара: разбег, прыжок, замах. Однако руку в положении замаха не фиксирует. В высшей точке замаха игрок поворачивает туловище перпендикулярно сетке, одновременно из-за головы опускает правую руку и поднимает левую в исходном положении для передачи в прыжке. Затем мяч передает партнеру. Таким образом, передачу с отвлекающими действиями структурно можно представить следующим образом:

- выполнение подготовительных действий другого технического приема (например, нападающего удара) или другого варианта этого технического приема (например, при желании выполнить передачу назад все подготовительные действия для передачи вперед);

- принятие исходного положения, специфичного для выполнения необходимой передачи (например, передачи сверху двумя руками в прыжке или передачи двумя руками сверху назад);

- выполнение передачи своему партнеру.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди – стоящую ногу. Если от партнера ожидается передача с левой стороны, Впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, – это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°, руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно – руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти прогибаются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения. Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.

Передача одной рукой сверху. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.

Требования к технике верхней передаче: перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не более ширины плеч.

При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально. Голова удерживается как можно ближе к вертикали. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

Перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса (для контроля расслабленную руку игрока взять за запястье и поднять до исходного положения).

Во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть большего, чем мяч, размера, обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.

Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.

В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает руки, кисти и пальцы, располагаясь симметрично, показывают направление вылета мяча.

Передача мяча сверху в падении перекатом на бедро и спину.

Техника: быстрое перемещение вперед – в сторону. Глубокий выпад с одновременным наклоном и разворотом туловища в сторону передачи. Передача активным движением предплечий и кистей рук. Мягкий перекат на бедро и спину.

**Нижние передачи** можно классифицировать:

- а) по способу передачи (двумя руками, одной рукой);
- б) по высоте обработки (стоя, в приседе);
- в) по направлению передачи (над собой, вперед, за спину, боком);
- г) по положению относительно сетки (лицом к сетке, спиной к сетке, боком к сетке).

Требования к технике нижней передаче:

- 1) Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.
- 2) При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.
- 3) Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
- 4) Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
- 5) Кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает) и опущены.
- 6) Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приема.
- 7) При приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
- 8) После приема руки остаются в положении приема, или незначительно сопровождают мяч.

**Прием мяча с падением на грудь.** Техника: игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящийся впереди ноги резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене.

Удар по мячу осуществляется в фазе полета тыльной стороной ладони. После удара обе руки вытягивают вперед и разводятся в стороны несколько ширине плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище прогибается в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В дальнейшем руки ставят на опору, медленно сгибаются в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекал на живот и бедра. После выполнения приема и падения игрок встает и принимает исходное положение.

Требования к технике **верхней подачи**:

1) Перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча.

2) Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 – 1,5 ступни.

3) Рука с мячом перед подбрасыванием находится выше пояса и слегка согнута.

4) Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

5) Подбрасывание выполняется вертикально. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5 – 2 ступни.

6) Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

7) Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости.

8) Удар начинается с движения плеча вперед.

9) Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, двигаясь в сагиттальной плоскости. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони, или кулаком.

10) После подачи масса тела переносится на впереди стоящую ногу. После подачи рука показывает направление вылета мяча.

Выполнение верхней подачи:

И. П. – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч или левая впереди, мяч в левой руке на уровне пояса;

Мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;

Одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад, замах выполняется правой согнутой рукой за голову;

При ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу, удар производится напряженной ладонью сверху – сзади по мячу.

Выполнение боковой подачи:

1) И. П. – стоя боком к сетке, ноги на ширине плеч, слегка согнутые, мяч в левой руке на уровне пояса. Подбрасывается мяч до уровня головы на полметра впереди себя. Замах производится прямой рукой в сторону одновременно с подбрасыванием мяча. Вес тела переносится на левую ногу, прямая рука движется вперед и сопровождает движение мяча, удар производится напряженной кистью или кулаком по центру мяча сзади.

**Нападающий удар** – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

Особенности техники нападающего удара при их тактической реализации (варианты нападающего удара).

В современной игре нападающие удары – основное средство атаки, позволяющее выиграть очко или право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника. По направлению полета мяча нападающие удары подразделяют на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). По скорости полета мяча после удара их делят: медленные (до 10 м/с) ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с – такой удар часто называют силовым).

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

**Прямой нападающий удар.** При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок в замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка.

Длина разбега – 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая, ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком: ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок

отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой. Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально немного повернуть их носками внутрь или расположить параллельно. При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выполняют второй и третий шаги, при одношажном – только третий напрыгивающий шаг. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад.

При отталкивании движение в первую очередь начинают руки – по дуге сзади вниз-вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой. Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше  $90^{\circ}$ .

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела.

Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх-вниз. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы.

Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения, при замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение дает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху – сбоку хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед-вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Мяч удерживают от выскользывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед – вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно

выполняет роль опоры движущейся вперед – вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.

Эффективными при ударе могут быть:

- опускание подбородка, оно позволяет использовать эффект шейнотонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока;

- выдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания.

После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движений во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако с увеличением времени полета мяча изменяется темпоритмическая структура разбега: увеличивается во время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. В практике передачи высокие и средние по высоте - медленные, а низкие – ускоренные и скоростные. Техника выполнения нападающего удара с высоких (средних) медленных передач нами уже описана. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны:

- уменьшение длины разбега до 1-2 шагов;
- более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега;

- меньшая амплитуда замаха и меньше сгибание руки в локте при отведении назад;

- меньшее сопровождающее движение руки после удара.

При выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи существуют некоторые особенности:

- место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона 80° – одновременно с отведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;

- руку в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

Техника нападающего удара:

Разбег – 1-5 шагов, предпоследний широкий, стопорящий с резкой постановкой стопы с пятки и отведением рук назад. Последний шаг – приставной, в узкую стойку ноги врозь, согнутые в коленях, руки движутся вниз и вперед.

Прыжок – одновременным толчком, разгибанием ног во всех суставах и маховым движением рук вперед-вверх.



Удар – ударяющая рука движется вверх и за голову, плечо отводится назад, туловище прогибается. Удар наносится в высшей точке прыжка, обратным движением туловища, плеча, предплечья и кисти. Кисть жесткая, сверху или сверху-сзади мяча, рука при ударе прямая.

Приземление – на согнутые ноги с носка, в месте отталкивания.

**Ускоренный нападающий удар.** Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре описанного скоростного удара. В ударном движении руку выносят вверх несколько согнутой в локте. Собственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается, сопровождающее движение минимально.

Для увеличения скорости полета мяча используют варианты нападающих ударов: прямые, скоростные по ходу, боковые. При этом амплитуда замаха увеличивается, туловище прогнуто в грудной и поясничной частях (положение «лук»), ноги согнуты в коленях, ударное движение имеет значительную амплитуду.

В игре точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого эффекта, так как соперник организует у сетки надежную защиту – блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

- удары мимо блока – прямой скоростной нападающий удар с поворотом туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;
- удар выше блока – прямой ускоренный по ходу; обман выше блока – прямой медленный удар по ходу;
- обман мимо блока – прямой медленный удар с переводом руки; удары по блоку с отскоком в аут – прямой скоростной по ходу, боковой.

**Нападающий удар с поворотом туловища.** Удар выполняют в три этапа:

1-й этап – подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняемые, как и при обычном ударе. Особенности их таковы: при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); ударная зона находится между сагиттальной осью и вытянутой вперед-вверх правой рукой; при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его);

2-й этап – поворот тела в воздухе вправо или влево;

3-й этап – выполнение нападающего удара по ходу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

**Нападающий удар с переводом рукой.** Подготовительная фаза здесь такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Одновременно кисть проецируют, большой палец правой руки опускают; правое

плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинируют, большой палец поднимают вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз-вперед.

**Медленные удары (обманы).** Иногда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняют, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в ускоренном нападающем ударе; на вертикаль выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

Перед обучением нападающему удару в прыжке с разбега игроки с недостаточной координацией предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитывать свои действия в соответствии с высотой, направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающегося своевременно выйти на мяч. Игрок часто прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком. В результате мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение правильным ударом по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара. Поэтому не нужно торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачей) к нападающему удару. Необходимо сначала прочно закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара, полезно время от времени возвращаться к верхней передаче через сетку, контролируя скорость и точность выхода под мяч.

**Блок** – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком на 2-3 м –

приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом.

Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке. При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед – вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед – вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий спортсмен располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «пристраивается» к нему. При выполнении блока против подачи блокирующий игрок выбирает место так, чтобы рука подающего игрока, выполняющего ударное движение подачи, двигалась в направлении этого места.

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего или подающего игрока. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, – начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», прострел) – момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) одновременно с нападающим игроком;

- при боковом нападающем ударе – начало ударного движения руки нападающего игрока;

- при подаче – приближение мяча к сетке (примерно к линии нападения).

Все ориентиры для начала прыжка блокирующего против нападающего удара эффективны при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого – позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вносить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

Особенности техники блокирования при тактической реализации.

В современной игре успешное применение блока определяет эффективность игры команды. Это важнейший технический прием защиты. Его тактической задачей является обеспечение первого эшелона защиты против атакующих действий команды противника.

Частными решениями тактической задачи могут быть:

- защита отдельных уязвимых мест команды (свободного места; игрока, слабо владеющего приемом мяча, и т. д.); зонное блокирование, здесь целесообразны варианты подвижного блока;

- нейтрализация нападающих ударов противника и, таким образом, защита всей площадки; это ловящее блокирование, здесь целесообразно использовать варианты подвижного блока.

**Подвижный блок.** Подвижный блок аналогичен неподвижному. После того как руки вынесены над сеткой, их можно перемещать вправо или влево в зависимости от направления полета мяча, чтобы преградить ему путь на площадку команды, играющей в защите.

Требования к технике блокирования:

1) Игрок располагается в непосредственной близости у сетки, ноги на расстоянии 1-1,5 ступней от сетки, на ширине плеч, согнуты в коленях.

2) Руки согнуты в локтях, ладонями вперед.

3) Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.

4) Руки помогают прыжку, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.

5) После отталкивания руки выносятся вверх – вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой. Жесткость блока обеспечивается натяжением рук вперед – вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев.

б) В момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова ровно.

7) Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающего соперников: блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.

8) Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже отталкивание.

9) После блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверху. После приземления игрок готов к следующим действиям.

При выполнении блокирования после перемещения в левую и правую сторону имеет место правосторонняя асимметрия. Это связано с тем, что более 50% нападающих ударов осуществляется из зоны 4, что накладывает отпечаток и на методику тренировки нападающих и защитных действий (блокирования).

Скрытый период (определение зоны атаки) и время перемещения из зоны 3 влево составляют 0,476 и 1,75 мс соответственно, а скрытый период и время перемещения вправо (в зону 2) составляют 0,442 и 1,121 мс. Незначительное запаздывание к месту встречи с нападающим игроком зоны 2 (в сравнении с перемещением вправо) влияет на качество блока. Поэтому в тренировках при совершенствовании блокирования нужно распределять поровну время для атак из зон 4 и 2.

Быстрое перемещение к месту блокирования – одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

Вторая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит, прежде всего от определенных качеств и способностей (умение предвосхищать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение нападающего – мяча относительно сетки и т. д.), которые развиваются с помощью специальных упражнений.

Мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающим ударом, ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяются подводящие упражнения для блокирования. Если этого не придерживаться, то происходит отрицательная интерференция – навык концентрации взгляда на мяче при выполнении нападающего удара переносится на действия игрока при блокировании.

**4.1.3. Тактическая подготовка** – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

К основам тактики относится и систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения.

*Средствами тактики* являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия.

В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника. Таким образом, изучаются наиболее эффективные тактические средства нападения против сильной обороны противника, а также средства активной защиты в противовес мощному нападению.

*Тактическими способами* ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке.

Вести игру на высоком тактическом уровне возможно только при условии отличной подготовки игроков в физическом, техническом и волевом отношении. Успешность индивидуальных тактических действий зависит от своевременности,

быстроты и активности действий игрока, ориентировки на площадке и взаимопонимания между партнерами.

### **Индивидуальные тактические действия**

**Своевременность действий** – успешное выполнение любого приема или действия волейболиста на площадке зависит от того, своевременно ли реагирует игрок на изменения игровой обстановки. Более внимательный игрок, обладающий к тому же большим опытом, быстро разгадывает действия своих партнеров или противников.

**Быстрота действий** — важнейшее качество волейболиста, необходимое для успешных действий игроков нападения и защиты. Команда не боеспособна, если игроки не умеют быстро перемещаться для выбора места, медленно, без ускорения разбегаются при атаках, вяло производят удар по мячу.

Быстрота волейболиста имеет свой специфический характер. Волейболист, включая в тренировки дополнительные занятия по другим видам спорта, развивает и общую быстроту движений, которая в значительной степени повлияет на развитие этого качества в специфических игровых условиях. Своеобразие качества быстроты у волейболиста определяется особенностью структуры его движений в игре и главным образом механизмом их действия, как известно, основанным на возникновении зрительно-мозгового двигательного рефлекса. Развитие быстрых и своеобразных перемещений и действий волейболиста в наиболее полной мере может осуществляться только с помощью специальных упражнений, приближенных к условиям игры.

**Активность действий** игроков является залогом успеха команды в борьбе с противником. Активность действий у игроков нападения и защиты осуществляется в разнообразных проявлениях.

**Ориентировка на площадке.** Большое значение для ведения игры имеет способность игроков ориентироваться на площадке. Ориентировка на поле — это не только умение видеть мяч, сетку и границы площадки, но и умение вести наблюдение за расположением и действиями своих партнеров и игроков противоположной команды.

Чтобы ориентироваться во время игры, необходимо иметь хорошо развитое периферическое зрение и уметь переключать зрительный контроль с одного объекта на другой.

Хорошая ориентировка на площадке способствует активному ведению игры и повышает тактическую направленность действий игроков.

**Взаимопонимание между игроками.** Успехи спортивной борьбы в такой командной игре, какой является волейбол, зависят, прежде всего, от согласованности действий игроков всего коллектива. На каком бы высоком уровне ни играли отдельные игроки команды в защите и нападении, опыт наблюдений

показывает, что положительного результата в конечном счете может достигнуть та команда, в которой в организации обороны и нападения взаимодействуют несколько игроков.

Взаимопонимание и взаимопомощь — основное условие для успешной коллективной игры команды, как в защите, так и в нападении. Взаимопониманию игроков необходимо уделять значительное внимание как при работе с начинающими волейболистами, так и в тренировках мастеров.

### **Тактические средства нападения.**

К средствам нападения относятся не только все способы нападающих ударов, но и те средства игры, с помощью которых осуществляется вся предварительная подготовка для проведения нападающего удара. Основным средством успешной подготовки и выполнения нападающих действий является передача мяча.

К средствам нападения относятся также отвлекающие действия и подачи.

**Передача мяча как средство нападения.** Переход команды к активным действиям в нападении осуществляется после обороны.

В игре разрядников и мастеров спорта переход от обороны к нападению происходит преимущественно в таких игровых ситуациях:

- 1) Игроки принимают и разыгрывают мяч от сильной подачи.
- 2) Игроки принимают мяч, отскочивший от рук блокирующих игроков своей команды и направляют к сетке для удара.
- 3) Игроки принимают мяч от нападающего или обманного удара и переходят к нападению.

Без активного группового блокирования и хорошей защиты на задней линии, а также качественных вторых передач, никакое даже самое мощное нападение не сможет активно действовать.

Передачу мяча принято рассматривать дифференцированно, т. е. следует различать первую передачу, осуществляющую подготовку в действиях команды при переходе от обороны к нападению, и вторую передачу, направленную непосредственно игроку, выполняющему нападающий удар (если в игровой комбинации не применена передача «сразу» на удар). Основной задачей игроков при выполнении передач мяча является создание с помощью маскировки своих действий таких условий, в которых завершающий удар мог бы проводиться при наименьшем сопротивлении обороняющейся команды. Это в значительной степени достигается благодаря точности первых передач и применения игроками отвлекающих действий.

*Первая передача — одно из основных средств ведения игры в тактическом отношении.* Способность команды не только защищаться, но и вести активную оборону с атакующими действиями определяется прежде всего умением игроков принимать и одновременно точно передавать мячи от сильных подач и нападающих ударов. В современном волейболе выполнение тактических завязок — первых



передач представляет значительную сложность, так как большинство мячей принимается от сильных боковых подач и нападающих ударов.

Наибольшая точность и тактическое разнообразие достигается при передачах мяча сверху из высоких опорных исходных положений. Точности и плавности передач, выполняемых из этих исходных положений, способствует пластичность движений игрока, особенно рук, кистей и пальцев.

Удобство различных перемещений и поворотов в любом направлении, а также хороший зрительный контроль за передачей и окружающей обстановкой при выполнении передач из высоких исходных положений создают все возможности для необходимого использования тактических свойств этого средства игры.

В разных тактических системах игры направление первых передач носит различный характер. При игре в три касания первые передачи направляются на одного из игроков передней линии, расположенного под сеткой для выполнения второй передачи мяча. Такие передачи могут производиться из всех зон площадки на любого игрока передней линии (в зависимости от комбинаций). Первые передачи сравнительно не сложны по выполнению, и они имеют заранее обозначенный ориентир — игрока, находящегося под сеткой. Траектория полета мяча не должна быть особенно высокой, так как вторую передачу (для нападающего удара) игроку удобнее выполнять тогда, когда мяч направлен на уровне его лица.

Однако траектория первой передачи не должна быть и слишком пологой, так как при этом увеличивается скорость полета мяча и затрудняется прием мяча для игрока, выполняющего вторую передачу мяча. Если игрок направляет первую передачу близко стоящему партнеру, то траектория полета мяча может быть и высокой.

Подобные же требования предъявляются к первым передачам мяча при выходах игрока задней линии к сетке для усиления нападающих действий игроков линии нападения.

Тактическая система нападения передачи «сразу» на удар своим названием подчеркивает значение первой передачи.

Приложение больших мышечных усилий, особенно при направлении передач на значительное расстояние, при приемах мячей от ударов или подач, как правило, ухудшает точность передачи мяча. Кроме этого, сложность таких передач объясняется тем, что нет точных ориентиров. Игроки стоят за трехметровой линией. Поэтому игрок направляет первую передачу, руководствуясь расположением сетки и углом разбега нападающего игрока, рассчитывая при этом свои мышечные усилия так, чтобы мяч не был направлен на сторону противника и в то же время находился бы не слишком далеко от сетки. Направление, скорость и высота первой передачи, предназначенной для нападающего удара, во многом зависят от особенностей нападающего.

Сложность первой передачи и необходимость выработки взаимодействия передающего с нападающим требуют систематической и длительной тренировки. При первой передаче с задней линии на линию нападения необходимо учитывать расположение нападающего игрока по отношению к передающему. Если передающий игрок находится на одной, перпендикулярной сетке, линии с нападающим, то передачу следует направлять справа или слева стоящему от него партнеру. В процессе игры первую передачу на удар нужно направлять на игрока, не участвующего в блокировании, так как он не располагается под сеткой и имеет возможность сделать нападающий удар с разбегу.

В тех случаях, когда игрок, не участвующий в блокировании, находится на одной, перпендикулярной сетке, линии с передающим, мяч следует посылать несколько правее места его расположения (для игрока-левши — левее).

*Вторая передача — важное средство подготовки нападающего удара.* Она применяется не только при игре в три касания с использованием двух нападающих передней линии, но и при выходах игрока задней линии для розыгрыша мяча любому игроку нападения (а также при игре в нападении с первой передачи).

Общая тактическая задача второй передачи состоит в том, чтобы «вывести» игрока, завершающего комбинацию нападающим ударом, без блокирования или против одного блокирующего игрока. При выполнении второй передачи имеются два направления в тактике, в соответствии с которыми разработаны комбинации против группового блокирования.

Блокирующим противникам приходится располагаться по всей длине сетки. Это достигается с помощью «широкой раскидки», т. е. передач с большими по длине траекториями. Такие передачи направляются через всю площадку. Например, игрок зоны 2 передает мяч на край сетки партнеру зоны 4. Вторые передачи с длинной траекторией используются не только при системе игры в нападении с первой передачи, но и при розыгрыше мяча игроком, выходящим с задней линии.

Наибольшей эффективности достигают длинные передачи, имеющие сравнительно невысокую траекторию и, естественно, большую скорость. При этом связующий блокирующий игрок зоны 3 противника обычно не успевает переместиться в зону атаки для участия в групповом блокировании.

Очень распространены в современной игре длинные скоростные передачи, известные под названием «прострелов». Скоростные передачи применяются пока преимущественно в мужских командах; выполнение удара с таких передач требует чрезвычайной подвижности и резкости движений при разбеге, прыжке и ударе; эти качества не всегда достаточно развиты у женщин-волейболисток.

Скоростные передачи характерны тем, что имеют низкую траекторию полета мяча. Мяч появляется на какие-то доли секунды над сеткой лишь в месте, необходимом для выполнения удара. Выполняя удар со скоростной передачи,

нападающий игрок должен находиться в прыжке уже в положении готовности для удара в тот момент, когда мяч еще только попадает на пальцы рук передающего игрока. Такое положение игрока вызвано большой первоначальной скоростью передачи. Игрок должен рассчитывать свои мышечные усилия так, чтобы полет мяча предельно терял свою скорость в месте расположения игрока в воздухе; при большой скорости полета мяча нападающий игрок может не успеть произвести удар. Использование в игре результативных скоростных передач требует от взаимодействующих игроков длительного совершенствования.

При выполнении второй передачи в комбинациях второго типа (или при откидке в прыжке) розыгрыш мяча производится приблизительно в одном и том же месте площадки с расчетом на то, чтобы блокирующий игрок не успел сблокировать удар с короткой передачи или поставить повторный блок на короткую откидку. Такие передачи применяются при системе игры в нападении с выходом игрока задней линии к сетке для розыгрыша вторых передач. Описываем одну из комбинаций (при этом игрок зоны 3 противоположной команды, как правило, блокирует). В тот момент, когда нападающий и блокирующий игроки начинают опускаться, следует короткая передача в глубь площадки (за спину нападающего игрока зоны 3) и другой нападающий игрок производит завершающий удар. Организация повторного блока затруднена в данном положении по двум причинам: игрок зоны 3 только начинает приземляться, а игроки зон 2 и 4, хотя и готовы для блокирования, но не могут его осуществить, так как игрок зоны 3 расположен в месте атаки и мешает своим партнерам. Однако, если вторая передача будет выше определенного уровня, то блокирующий игрок зоны 3 без особенного труда успеет второй раз поставить блок.

Наибольшего успеха достигают низкие передачи-откидки при нападении с первой передачи. В тех случаях, когда на удар с первой передачи игроки противоположной команды организовали двойное блокирование, нападающий игрок выполняет вместо удара низкую откидку близко расположенному партнеру. Удары с откидкой при двойном блокировании на первую передачу обычно проводятся без блока, так как игроки, опустившиеся после постановки блокирования удара с первой передачи, не успевают переместиться в место новой атаки и повторно прыгнуть для обороны своей команды.

Вторые передачи-откидки могут выполняться игроком перед собой или за голову. Игрок, передающий вторую передачу-откидку, в момент передачи поворачивается правым или левым боком к сетке. Некоторые игроки с успехом применяют откидку, находясь лицом к сетке.

Особенно результативны откидки одной рукой в прыжке при первой передаче, направленной близко на сетку, так как практически в таких случаях можно производить только нападающий удар, а выполнение откидки требует от игрока

высокого уровня техники владения мячом. Такие откидки, даже без предварительного применения отвлекающих действий, всегда создают условия для проведения завершающего удара без блока. Значительная сложность техники передачи одной рукой в безопорном положении не сделала этот тактический прием распространенным. Однако при систематическом совершенствовании на учебно-тренировочных занятиях откидок мяча одной рукой с передач, направленных на сетку (или для усложнения на сторону противника), волейболисты, бесспорно, смогут использовать в играх это эффективное тактическое средство для подготовки нападающих ударов.

Первые и вторые передачи, являясь средствами тактической подготовки нападающих ударов, в любых системах игры и их комбинациях, на каком бы высоком уровне они ни выполнялись, прежде всего должны отвечать основному своему свойству—соответствовать (по направлению, длине и высоте) индивидуальным особенностям нападающих игроков. В противном случае ни один самый хитроумный тактический замысел, ни одна комбинация не смогут увенчаться успехом.

Большое значение для успешного проведения атаки имеет умение игрока ориентироваться при выполнении второй передачи, учитывая при этом расположение сильных и слабых в блокировании игроков команды противника. Завершающие атаки всегда результативнее при хорошем взаимодействии передающего игрока с нападающим. Четкое проведение ударов с постоянным изменением длины, скорости, высоты передачи и, естественно, места проведения удара значительно осложняет действия блокирующих игроков.

**Нападающий удар** является решающим тактическим средством ведения игры в борьбе с командой противника.

Команда, виртуозно играющая в защите, но не имеющая в своем составе игроков, обладающих мощным и разнообразным нападением, никогда не сможет добиться значительных успехов в соревнованиях.

Анализируя разновидности нападающего удара, можно убедиться, что каждая из них носит определенную тактическую направленность.

Нападающий игрок в зависимости от игровой обстановки, т. е. в зависимости от направления и высоты передач, расположения блока противника и защитников на задней и передней линиях, старается выбрать такой способ удара, с помощью которого можно было бы «обойти» или «пробить» блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону площадки. Всем известны такие примеры, когда нападающий игрок, обладающий только сильным ударом по ходу разбега, непрерывно попадает в руки блокирующих игроков.

Для игроков противника не представляет большой трудности сблизить мяч, направленный несколько раз подряд одним и тем же способом в одно и то же

место. Нападающие удары достигают цели только в том случае, когда игрок владеет не одним способом удара, а всем арсеналом тактических средств нападения, используя ту или иную разновидность нападающего удара в соответствии с игровой обстановкой. Таким образом, тактическое назначение ударов, в зависимости от защитных действий обороняющейся команды, должно носить определенную целенаправленность.

*Нападающие удары при отсутствии блока противника.* В тех случаях, когда игроки обороняющейся команды по какой-либо причине не сумели организовать блокирования, нападающий удар может принести лучший результат, если игрок будет учитывать следующие моменты.

1) При близкой к сетке передаче следует применять нападающий удар максимальной силы, направляя мяч в площадку по возможно кратчайшему пути. Мячи от таких ударов почти невозможно принять.

2) С передачи, отдаленной от сетки на значительное расстояние, целесообразно производить сильный удар в зону расположения игрока противника, слабее других владеющего действиями защиты.

3) Положительных результатов достигают удары с изменением предполагаемого в начале направления полета мяча (различные удары с переводом и «срезки»).

4) Нападающий игрок в момент удара (в безопорной фазе) должен уметь вести наблюдение за положением защитников и при малейшей неточности одного из них в выборе места направлять мяч ударом (или обманным ударом) в эту зону площадки.

*Нападающие удары против одного блокирующего игрока.* При современной разносторонней технике нападения без особого труда возможно проводить атаки против индивидуального блока. В зависимости от действий блокирующего может быть использован тот или другой способ нападающего удара. При закрытии блоком противника направления прямого нападающего удара из зоны 4 для обхода блока применяется перевод влево без поворота и с поворотом туловища влево и перевод вправо с поворотом туловища влево. Аналогичные действия можно применять для «обхода» блока (при ударе из зон 3 и 2).

Выполняя удары с переводом из различных зон площадки, игрок должен учитывать ориентиры площадки. Диапазон действий различных способов нападающего удара, выполняемых из различных зон, не одинаков. Например, нападающий удар с переводом вправо имеет наибольший диапазон действия при атаках из зоны 4, нападающий удар с переводом влево при атаках из зоны 2. Диапазон действий перевода влево (из зоны 4) и вправо (из зоны 2) незначителен, так как направления этих ударов ограничены боковыми линиями площадки.

*Нападающие удары против группового блокирования.* Если проведение атаки при организации блокирования одним игроком не представляет особенной трудности, то групповой блок является серьезным противодействием атакам нападающей команды.

В процессе игры, несмотря на стремление команды вести игру комбинационно, постоянно повторяются игровые ситуации, в которых нападающим игрокам приходится играть с высокой второй передачи, преодолевая групповой блок противника. С групповым блокированием нападающей команде приходится встречаться не только при элементарной системе ведения игры на одного или двух нападающих, но и во всех тех случаях, когда первая передача от подачи или нападающего удара направлена неточно.

**Отвлекающие действия.** Особенно эффективными тактическими средствами подготовки и проведения атак в современном волейболе являются отвлекающие действия.

Отвлекающие действия состоят из имитации различных игровых движений, целью которых является отвлечение внимания противника от выполнения последующего приема.

**Отвлекающие действия при передаче мяча.** Имитация второй передачи в прыжке с последующим направлением мяча двумя руками на незащищенные места площадки противника чаще всего выполняется передним правым игроком, но может быть использована любым игроком передней линии. Игрок, выполняющий этот прием, стоит под сеткой, повернувшись боком к ней (это положение является типичным для игрока, разыгрывающего вторую передачу), и затем, в прыжке имитируя передачу мяча одному из партнеров, внезапно за счет резкого движения рук направляет мяч низко над сеткой на незащищенное место площадки противника. Данный прием стал применяться в связи с тем, что в момент подачи противника блокирующие игроки находятся под сеткой и на площадке в этот момент образуются незащищенные места. При этом отвлекающем действии иногда игрок может направлять мяч за голову.

*Отвлекающие действия при второй передаче мяча могут применяться подтянувшимся к сетке передним правым и передним центральным игроком, а также при выходах к сетке одного из игроков задней линии с целью розыгрыша мяча любому из троих нападающих.* Игрок, имитируя передачу вперед— на край сетки, передает мяч над собой или за голову, или, наоборот, имитируя передачу над собой, направляет мяч на край сетки или за голову. Отвлекающие действия при таких передачах состоят из имитирующих движений туловища и рук игрока, передающего мяч. Передача мяча, направленного после имитации на край сетки, обычно производится за счет резкого движения кистей и пальцев. Выполнение

отвлекающих действий при второй передаче мяча требует согласованности и взаимопонимания игроков линии нападения с игроком, выполняющим передачу.

*При имитации нападающего удара с последующей передачей мяча партнеру* игрок, отвлекая своими действиями блокирующих игроков противника, выносит вверх вторую руку и передает—откидывает мяч партнеру в заблуждение блокирующих игроков противника, так как каждая передача заранее нацеливает блокирующих игроков на розыгрыш мяча для нападающего удара в определенном месте площадки.

Отвлекающие действия при первой и второй передачах используются как при розыгрыше мяча у сетки, так и при передаче для нападающего удара с задней линии. Имитируя передачу мяча вперед (прямо перед собой), игрок, повернувшись лицом в какую-то определенную сторону, производит подготовительные движения к передаче мяча именно в эту сторону, после чего передает мяч в другом направлении. Такая передача осуществляется без поворота туловища и головы в направлении полета мяча только за счет работы рук, которые направляют мяч не прямо перед собой, как обычно, а в сторону или за голову.

**Отвлекающие действия при нападающем ударе.** При имитации нападающего удара с последующим тихим опусканием мяча одной рукой на блок или пустые места площадки противника игрок производит сильный замах для удара (имитация) и в последний момент «тихо» направляет мяч пальцами на руки блокирующих игроков или в незащищенные места их площадки. Посылать мяч на незащищенные места площадки целесообразно при групповом блокировании, учитывая при этом расположение страхующих игроков. Сложность приема таких мячей игроками обороняющейся команды заключается в быстрой смене действий, что вызывает у защитников тормозные процессы, затрудняющие ответную реакцию. Однако игроки обороняющейся команды при многократном применении противником медленно летящих «тихих» мячей приспосабливаются к их приему. Поэтому такие обманные действия достигают результата только при чередовании с сильными нападающими ударами.

Эффективным тактическим средством нападения является имитация передачи мяча в прыжке с последующим нападающим ударом. Имитируя передачу мяча в прыжке, игрок тем самым вводит в заблуждение противника, который, судя по имитации этих движений, типичных для передачи мяча в прыжке, не блокирует, что и дает возможность нападающему свободно произвести удар. При выполнении этого отвлекающего действия игрок, стоя на месте (реже с разбегу), обозначает положение, предшествующее передаче мяча в прыжке, затем производит толчок, отличающийся от толчка при нападающем ударе почти полным отсутствием маховых движений руками. В момент прыжка игрок прогибается в поясничной части позвоночника, отводя плечи несколько назад и продолжая руками

фиксировать положение, характерное для передачи. В момент максимальной точки прыжка нападающий резко отводит на замах для удара руку и одновременно с разгибанием туловища наносит рукой удар по мячу.

**Подачи.** Разнообразие, точность и сила, с которой может посылаться мяч при подаче на площадку обороняющейся команды, позволяют в настоящее время считать подачу одним из средств активных нападающих действий.

К подачам с большой первоначальной скоростью относятся: верхняя боковая и верхняя прямая подачи. Для точного направления мяча применяется верхняя прямая подача без большого замаха руки с незначительным силовым усилием в момент удара.

Наибольшего результата достигают сильные боковые подачи. Такие подачи нередко приносят команде подряд несколько очков. Часто игроки обороняющейся команды при приеме сильной подачи не могут достаточно точно направлять первую передачу и расстраивается принятая система игры, нападающий удар приходится выполнять с далеких от сетки (неудобных для нападающего игрока) передач или против группового блокирования защищающейся команды.

Все это снижает качество нападающих действий одной команды и, напротив, облегчает оборону и активизирует подготовку и проведение атак в другой команде.

#### **Тактические средства защиты**

К средствам защиты относятся блокирование и передачи. Если в предыдущем разделе передачи рассматривались как тактическое средство подготовки нападающего удара, то в этом разделе дается характеристика передач как средств защиты.

В передаче мяча, как и в других приемах игры, ярко проявляется переход от защиты к наступательным действиям. Например, блокирование из средства защиты может перейти, в случае резкого отскока мяча от блока на сторону противника, в средство нападения. Однако, несмотря на тесную связь и взаимозависимость действий защиты и нападения, каждое из них имеет характерные черты и особенности.

Основным средством защиты от нападающих ударов в непосредственной близости от сетки является **блокирование**. Умелое применение одиночного и группового блокирования обеспечивает команде надежную оборону. При правильной постановке блока, т. е. при закрытии основного направления сильного нападающего удара, игроки защиты на задней линии могут успешно принимать менее сильные мячи от ударов, выполненных с переводом, или мячи, отскочившие от рук блокирующих игроков под прямым или тупым углом по отношению к площадке. Поэтому команда с хорошим блоком имеет большие возможности для осуществления всевозможных тактических комбинаций с первой передачей.



**Индивидуальное блокирование.** При блокировании очень важно точно и своевременно расположить руки игрока по отношению к мячу в зависимости от направления, силы, вида нападающего удара и отдаленности передач мяча от сетки.

Умение блокирующего игрока выставить руки именно в то место, в которое направлен ударом мяч, вырабатывается на основании изучения движений нападающих игроков (в опорной и безопорной фазе).

Блокирующий игрок, точно рассчитав по направлению и высоте передачи место и момент толчка, основное внимание направляет на действия нападающего (разбег, толчок и особенно движение руки при ударе). Прыжок и выставление рук над сеткой игрок выполняет как бы механически (без зрительного контроля), продолжая вести наблюдение за противником до момента удара.

Вторым, не менее важным, условием для качественной постановки блока является своевременность действий блокирующего игрока относительно действия нападающего. Для своевременной организации блока в большинстве случаев прыжок следует выполнять значительно позднее прыжка нападающего игрока, а именно в тот момент, когда нападающий игрок находится в фазе взлета и производит замах для удара по мячу.

Исключение составляет момент выполнения прыжка при блокировании нападающего удара с коротких и скоростных передач. При блокировании таких ударов прыжок блокирующего следует производить одновременно с прыжком нападающего.

Своевременность прыжка во многом зависит от специфики действий различных нападающих, поэтому блокирующий должен постоянно изучать индивидуальные особенности каждого нападающего игрока противоположной команды и до встречи с этой командой, и в процессе игры с ней.

**Групповое блокирование.** В групповом блокировании могут участвовать все игроки передней линии. Однако чаще всего в групповом блоке принимают участие только два рядом стоящих партнера (двойной блок), третий нападающий помогает в организации страховки. Тройной блок иногда используется для противодействия нападающему удару большой силы. Тройное блокирование целесообразно только при нападающем ударе со второй передачи мяча.

Нападающий удар с первой передачи в связи с возможностью откидки не всегда можно рекомендовать блокировать даже вдвоем.

Большое значение для успешного проведения группового блокирования имеет четкое распределение функций между игроками передней линии; их исходное положение и действия каждого из них зависят от обязанностей и действий нападающих игроков противоположной команды. Подготавливаясь к блокированию, игроки располагаются под сеткой и наблюдают за действиями нападающих игроков противника.

Наиболее простыми для организации двойного блока будут тактические комбинации, при которых первая передача направляется на стоящего под сеткой игрока зоны 3 или 2 для последующей второй передачи нападающему игроку.

Более сложной будет организация двойного блока при игре с розыгрышем первой передачи на выходящего к сетке игрока задней линии для второй передачи или при нападении с первой передачи и откидки.

Чередование нападающих ударов с обыкновенных высоких передач с ударами с низких и скоростных передач, использование для ведения нападения всей длины сетки, большое разнообразие нападающих ударов, применяемых с отвлекающими действиями при этих системах игры, создают трудные условия для группового блокирования. В связи с этим значительно увеличиваются перемещения блокирующих игроков и особенно центрального блокирующего игрока, который является связующим звеном при организации двойного блока во всех зонах площадки, а поэтому, как правило, сильнейший на линии блокирующий игрок выполняет эти функции. Если сильнейший на линии блокирующий игрок находится в зоне 2 или 4, то обычно после своей подачи этот игрок меняется местами с партнером справа или слева.

Наиболее существенную роль при групповом блокировании играет взаимодействие игроков при атаках нападающих противоположной команды.

Необходимо различать основного и вспомогательного блокирующих игроков. Основной блокирующий — игрок, находящийся ближе к месту нападающего удара противника; его функции заключаются в том, чтобы наиболее правильно определить направление полета мяча от удара и его блокировать. Вспомогательный блокирующий — игрок, который перед блокированием вынужден сделать предварительное перемещение к месту атаки; функции этого игрока состоят в том, чтобы присоединить свои руки к рукам основного блокирующего игрока и усилить тем самым блокирование одного из возможных направлений удара. Основной блокирующий прыгает и выставляет руки над сеткой несколько раньше, чем вспомогательный, который присоединяется в последний момент.

Разграничение обязанностей между блокирующими игроками сводит до минимума такие случаи, когда мяч проходит в образовавшееся окно между руками двух партнеров, каждый, из которых действует обособленно, руководствуясь своими субъективными ощущениями.

Понятие основного и вспомогательного блокирующего не должно рассматриваться и применяться на практике к любым игровым ситуациям догматически.

*Блокирование нападающих ударов при розыгрыше второй передачи игроком, выходящим с задней линии.* При системе игры с выходами нападающие игроки (один или два) выполняют отвлекающие действия (разбег и прыжок) для проведения удара

без блока третьим игроком. Содержание подобных тактических комбинаций изложено ниже.

*Блокирование нападающих ударов при системе игры с первой передачи* представляет наибольшую сложность и требует от игроков хорошего умения сочетать индивидуальное блокирование с групповым. В различных игровых ситуациях, учитывая действия конкретного противника, на удар с первой передачи можно рекомендовать индивидуальный или групповой блок.

Индивидуальный блок на удар с первой передачи следует применять в следующих случаях:

1. Если первая передача направлена для удара неточно и нападающий игрок не может выполнить сильного удара.

2. Если нападающий игрок, которому предназначена первая передача, менее опасен, чем его партнеры.

3. Если передача для удара дана очень близко к сетке и нападающий игрок может едва дотянуться до мяча. Такое положение игрока обуславливает ограниченность действий нападающего удара. При этом удар, как правило, может быть произведен только в одном каком-либо направлении, а поэтому может быть заблокирован одним игроком.

Организуя групповой блок при ударе с первой передачи, следует всегда помнить, что в случае откидки нападающий удар будет выполняться из другой зоны, а для этого необходимо после приземления быстро переместиться и присоединиться к своему партнеру в месте новой атаки. Даже в тех случаях, когда при индивидуальном блокировании нападающий игрок противника по какой-либо причине откинул мяч рядом стоящему партнеру, игрок, блокирующий удар с первой передачи, должен также стараться принять участие в групповом блоке.

Двойной блок на удар с первой передачи ставят, когда первая передача для удара дана сильнейшему нападающему игроку на линии, атаки которого представляют значительно большую опасность, чем удары других нападающих игроков. Двойное блокирование можно использовать и в тех случаях, когда передача для удара направлена к сетке таким образом, что можно произвести только нападающий удар, а откидку выполнить невозможно. Кроме этого, постановка двойного блока может применяться, когда заранее, из наблюдений, известно, что нападающий игрок плохо выполняет откидку и поэтому большей частью производит удар сам.

**Действия защиты при подачах противника.** Наиболее существенными моментами для приема и передачи мячей с подачи являются: правильное исходное расположение игроков на площадке в зависимости от системы игры команды, умение точно выбирать место в соответствии с направлением траектории полета мяча с подачи и безошибочное выполнение собственно передачи мяча.

Одним из принципов расположения игроков на поле во всех системах игры является группировка игроков в середину площадки. Это положение обуславливается тем, что большинство мячей с подачи попадает в центральную часть площадки и менее значительный процент направляется в сектора поля, расположенные ближе к линиям. Расположение игроков на площадке в момент приема подачи не обязательно должно быть всегда стабильным. В соответствии со своеобразием траектории полета мяча при подаче игроки передней и задней линий могут смещаться ближе или дальше от трехметровой отметки. Если подача выполняется сильным ударом (верхняя прямая и боковая способы подач), то траектория полета мяча в связи с большой первоначальной скоростью движения мяча будет снижаться на уровень роста игрока, расположенного приблизительно в 5—6 м от сетки.

Снижение мяча в пределах трех-четырёх метров от сетки достигается с помощью уменьшения угла вылета мяча при ударе или дополнительного подкручивания мяча ладонью в момент выполнения подачи. Учитывая специфику подач, выполняемых такими способами, игроки перемещаются для приема мяча ближе к сетке. Выбор мяча при приеме с подачи определяется не только предварительным исходным расположением игрока на площадке, а главным образом зависит от его умения «разгадывать» по подготовительным движениям подающего игрока и начальной траектории полета мяча дальнейшую скорость и направление полета. Опытный игрок начинает перемещаться не в тот момент, когда мяч проходит над сеткой, а значительно раньше, что намного улучшает технические и тактические качества передач.

Для успешного выбора места для передачи игроки в момент подачи должны стоять таким образом, чтобы не закрывать друг друга, предоставляя тем самым каждому оборонять определенный участок волейбольной площадки. С другой стороны, для того чтобы большинство мячей с подачи принималось без падений из высоких исходных положений игрокам передней линии, необходимо принимать мячи, пролетающие справа или слева от них на уровне головы, так как при снижении таких мячей сзади стоящим партнерам приходится выполнять передачи с падениями.

В тех случаях, когда мяч с подачи залетает за игрока передней линии, ему для приема мяча, летящего на уровне лица, необходимо быстро переместиться назад. Если же мяч направлен слишком далеко за игрока, следует пропустить его, предоставив возможность для приема игрокам задней линии. Слишком большое перемещение игроков передней линии назад выключает их из активных действий в нападении.

При приеме мячей с подачи (особенно сильной) необходимо прикрывать отдельных игроков, слабо владеющих передачей с подачи. Эти функции выполняют

близ стоящие игроки. Всегда «прикрывается» при подаче ближними партнерами запасной игрок, только что введенный в игру.

При сильной подаче ближний игрок всегда подстраховывает принимающего мяч и увидев, что в приеме может произойти ошибка, заранее начинает перемещаться в его сторону.

При использовании нападающей командой заслонов при подаче первая передача обороняющейся команды значительно осложняется. Для приема мяча с подачи, выполненной с заслоном, игроки стараются наблюдать за подающим волейболистом в просвете между противниками.

**Действия защиты на передней и задней линиях при нападающих ударах противника.** При приеме мячей в защите очень важно игроку правильно выбрать место в зависимости от действий нападающих и блокирующих игроков. Лучшими способами приема мячей от нападающих ударов будут передачи сверху из опорных исходных положений. Передачи с падениями-перекатами на грудь применяются в тех случаях, когда защитник неправильно, выбрал место, или полет мяча неожиданно изменился, что часто бывает при отскоках мяча от рук блокирующих игроков или при обманных ударах противника.

Выбор места защитником зависит от направления удара и остроты угла полета мяча по отношению к площадке.

**Действия игроков при страховке.** Под термином «страховка» в волейболе принято понимать передачу мяча игроками передней линии (не участвующими в блокировании), а также игроком зоны 6 задней линии который выходит к сетке в зону проведения атак. При нападающем ударе со своей стороны в страховке должна участвовать вся команда. Игрок, выполняющий удар, обязан всегда быть готовым подстраховать мяч, неожиданно отскочивший от рук блокирующих. Страховка своего партнера постоянно осуществляется ближним игроком при приеме мяча от сильной подачи и нападающего удара противника.

Наиболее типичной при страховке на передней линии будет передача мяча одной рукой способом снизу из средней стойки. При страховке могут использоваться и различные другие разновидности передач. Применение того или иного способа передачи зависит от умения выбирать место, направления и скорости полета мяча.

Действия страхующих игроков на передней линии определяются расположением нападающих и блокирующих игроков своей команды и команды противника в различных игровых ситуациях. Перемещаясь до момента нападающего удара, страхующие игроки должны выбрать место с таким расчетом, чтобы страховка была обеспечена во всех зонах передней линии. В зависимости от места атаки расположение игроков на страховке будет изменяться.

Организация страховки при нападающем ударе со своей стороны характеризуется группировкой игроков в зону, где производится удар.

При тройном блокировании игрок зоны 6 один выполняет функции страхующего, при этом он располагается приблизительно в полутора метрах сзади центрального блокирующего, готовясь сделать перемещение в любую сторону для приема мяча.

Отдельно следует рассмотреть перемещения и выбор места при страховке в тех случаях, когда нападающие игроки противника производят завершающий удар с откидки.

**Тактические системы нападения.** Тактическая система ведения игры в нападении определяется расположением игроков линии нападения и главным образом направлением передач для нападающих ударов. Каждая система игры имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством передач и завершающих ударов.

**Система игры со второй передачи (два нападающих).** Наиболее простой для команд младших разрядов будет система игры с подтянутым к сетке игроком зоны 3, который направляет вторую передачу для удара игроку зоны 4 или 2. При такой системе нападения в команде максимально используются сильнейшие нападающие игроки и для них создаются наилучшие условия для выполнения нападающего удара; при первой передаче с подачи и при второй передаче достигается большая точность в передачах, так как расстояние, на которое нужно направлять мяч, значительно меньше, чем при других системах игры.

В связи с тем, что новички еще недостаточно владеют техникой блокирования, система с двумя нападающими вполне оправдывает себя на данном этапе подготовки волейболистов.

Если первая передача с подачи или нападающего удара направляется из зон 1 или 2, то игрок зоны 3 поворачивается в сторону направления первой передачи и направляет мяч нападающему игроку зоны 2. В дальнейшем такие передачи могут посылаются «за голову» для удара игроку зоны 4.

В тех случаях, когда в зоне 3 находится сильнейший нападающий игрок команды, необходимо использовать это преимущество, предоставив ему возможность проводить завершающие удары из этой зоны. С этой целью игрок зоны 3 оттягивается от сетки для участия в нападении, а для выполнения второй передачи подходит к сетке игрок 2 или 4. Последний в момент подачи противника находится под сеткой в своей зоне, а в дальнейшем меняется местами с игроком зоны 3, который в момент подачи стоит не под сеткой, а за трехметровой линией.

По мере спортивного совершенствования игроки в достаточной степени овладевают точностью передачи, а также приобретают более разносторонние навыки в выполнении нападающего удара. В связи с этим возникает возможность

перехода к более эффективным тактическим действиям, даже при использовании наиболее простой системы игры.

Если все внимание начинающих волейболистов направлено на точность передач, то в дальнейшем игроки в результате более совершенного владения мячом могут вводить в тактику неожиданные для противника комбинации. Необходимость завершающего удара достигается прежде всего изменением направления и длины траектории передач для нападающих ударов.

Из-за частых изменений направления и длины траектории полета мяча при второй передаче блокирующие игроки не успевают концентрироваться в месте атаки. Для игрока нападающей команды создается возможность провести удар без блока или против одного блокирующего игрока.

**Система игры со второй передачи (три нападающих).** Применение этой системы может принести успех в том случае, когда нападающие игроки владеют ударами с различных как по высоте, скорости, так и отдаленности от сетки передач.

Если же все игроки производят удары только с высоких вертикальных передач, то тогда нет смысла игроку с задней линии выходить к сетке для розыгрыша мяча любому из трех нападающих, так как блокирующие игроки противника будут успевать организовывать групповой блок. Выходить к сетке для второй передачи должны игроки, хорошо владеющие передачей и заранее специализирующиеся в ней, так как вторая передача при выходе к сетке выполняется после перемещения, что и является более сложным и, кроме того, качество передачи должно удовлетворять не одного нападающего, а всех игроков линии нападения. Выходить к сетке рекомендуется игрокам зон 6 и 1.

Наилучший результат при этой системе игры достигается в тех случаях, когда один из игроков на линии нападения хорошо владеет ударом с короткой передачи. Обычно атаки с коротких передач производятся в зоне 3, при этом центральный блокирующий игрок вынужден все время ждать атаки. Атаки второго игрока в том случае, если действия нападающего играющего с короткой передачи оказались отвлекающими, как правило, проводятся из-за спины игрока, имитирующего удар с короткой передачи (удар с заслоном) или с длинных передач, направленных на край сетки.

Чередование этих двух принципов раскидки против группового блокирования является основной отличительной чертой этой системы игры. Однообразные атаки нападающих игроков только с коротких передач, или только из-за заслона, или только с длинных передач, направленных на края сетки, не могут приносить успеха команде длительное время, так как блокирующие игроки быстро к ним приспособятся.

Таким образом, вторая передача при выходах игрока к сетке должна направляться с учетом индивидуальных возможностей игроков своей команды и противодействия блокирующих игроков противника.

Для того чтобы затруднить постановку группового блока, необходимо не только постоянно чередовать направление и длину второй передачи, но и уметь принимать такое исходное положение при второй передаче, которое не давало бы противнику определить заранее характер и направление передач. Такое исходное положение игрока характерно расположением рук; они находятся несколько выше обычного, на уровне лба, что удобно для передачи мяча не только вперед и перед собой, но и за голову.

**Система игры с первой передачи.** Наиболее эффективной из всех систем игры является система ведения игры с первой передачи на удар.

Как правило, при игре с первой передачи все нападающие располагаются за трехметровой линией для активного участия в атакующих действиях. Исключение составляют игровые расстановки, при которых первая передача направляется на удар под левую руку находящемуся под сеткой игроку зоны 3 или 2.

В связи с тем, что первая передача на удар не всегда может быть направлена точно, ее рекомендуется выполнять не на основного нападающего (сильнейшего на линии), а на вспомогательного или связующего игрока с тем, чтобы в случае плохой первой передачи более сильный нападающий мог завершить тактическую комбинацию ударом со второй, более точной, передачи.

Кроме того, игрокам нападающей команды при направлении первой передачи на удар или второй передачи-откидки следует руководствоваться расстановкой блокирующих игроков противника. Завершающий удар рациональнее выполнять в зоне менее сильного блокирующего игрока. Иногда в тех случаях, когда первая передача направлена недостаточно точно, нападающий удар достигает особенной результативности, так как блокирующие игроки и защитники противника, не подготовив себя к блокированию и приемам мяча, оказывают минимум сопротивления. Это обстоятельство обязывает нападающих игроков совершенствоваться в ударах с «плохих», неточных передач.

Если первая передача направлена таким образом, что нападающий удар с этой передачи не может представлять опасности для противника и последний не блокирует, следует передать мяч из опорного исходного положения для удара одному из своих партнеров.

**Тактические системы защиты.** Тактическая система игры в защите характеризуется расположением игроков передней и задней линий и их взаимодействием в момент атакующих действий противника. В настоящее время применяются две тактические системы защиты. Различие этих систем заключается в уменьшении или увеличении игроков защиты на задней и передней линиях.



Усиление страховки на передней линии или защиты на задней линии осуществляется за счет смещения игрока зоны 6 вперед или назад.

**Система двух защитников** на задней линии одной из своих главных задач имеет усиление страховки на передней линии. С этой целью игрок зоны 6, постоянно перемещаясь, всегда находится в зоне проведения атак противника, готовясь подстраховать мяч от блока или от обманного удара. Кроме этого, улучшение качества страховки при этой системе игры осуществляется в результате ее усиления одним из игроков передней линии, не участвующим в групповом блоке (обычно игрок зоны 2 или 4).

Применение этой системы защиты вполне оправдывает себя, если команда хорошо блокирует и в значительной степени нейтрализует сильные нападающие удары игроков противоположной команды. При этом большое количество мячей, отскочивших от блока, остается в пределах трехметровой линии и принимается страхующими игроками.

**Система трех защитников.** Основная цель системы трех защитников — усиление задней линии защиты. С помощью увеличения защитников на задней линии зоны ответственности каждого из них уменьшаются, в результате чего усиливается обороноспособность защиты на задней линии. В современной практике игры значительно усилилась атакующая мощь нападающих ударов и многие команды стали вначале эпизодически, а затем все более регулярно использовать систему трех защитников. Особенно положительных результатов эта система защиты достигает при атаках нападающих, способных производить удары высоко над верхним краем сетки (поверх блока) или при ударах с далеких дистанций от сетки без организации защиты на передней линии (без блока). Отрицательной стороной системы является недостаточная страховка, так как в ней может участвовать лишь один игрок, который не блокирует.

Обе системы защиты, рассмотренные выше, должны находиться в арсенале тактических средств волейбольных команд. Применять ту или иную из них следует с учетом индивидуальных особенностей нападающих игроков противника и конкретной игровой обстановки.

**При выборе тактики** необходимо учитывать степень технической подготовленности своей команды, а также технико-тактическую оснащенность команды, с которой предстоит встреча.

Командам, недостаточно технически подготовленным, не следует копировать тактику игры мастеров. Так, если игроки плохо освоили передачу мяча и не владеют разнообразными навыками в нападающем ударе, не следует затруднять игру, применяя сложные тактические комбинации. В данном случае рациональнее вести игру с помощью розыгрыша второй передачи на двух нападающих игроков, где

достигается большая точность в передачах и создаются более удобные условия для выполнения нападающих ударов.

Если игроки команды в достаточной степени владеют передачей мяча, разнообразными способами нападающих ударов, а также и другими приемами техники, необходимо использовать различные тактические системы и их комбинации, руководствуясь при этом индивидуальными возможностями своих игроков и исходя из особенностей игры команды противника в тактическом отношении.

Технические и тактические возможности игроков своей команды тренер-преподаватель изучает в процессе учебно-тренировочной работы и контрольных игр, и в соответствии с полученными данными определяет расстановку сил в своей команде, а также тактические системы.

При определении состава команд или возможности участия в тех или иных тактических действиях принимаются во внимание физические данные и стиль каждого игрока. При выборе тактики тренер-преподаватель должен предусмотреть также и недостатки игроков.

Перед каждым соревнованием необходимо проводить анализ тактической подготовленности команды, с которой предстоит встреча. Предварительный разбор действий конкретного противника облегчит борьбу и будет во время состязаний способствовать успешному выступлению команды. Тактические комбинации, применяемые противником, не будут носить неожиданный для игроков характер, а, напротив, встретят в них заранее продуманное, организованное сопротивление всех линий защиты. С другой стороны, просмотр и разбор игры будущего противника позволит найти наиболее слабые звенья в его обороне, что, безусловно, даст положительные результаты при проведении атак именно в этих зонах.

**Просмотр игры команды противника.** Наблюдения за игрой команды, с которой предстоит встреча, желательно проводить совместно всей командой, чтобы иметь более полное представление о технико-тактической оснащенности команды и каждого игрока, а также о тактических комбинациях, применяемых командой в различных игровых расстановках.

До начала, просмотра игры команды противника тренер-преподаватель или капитан сообщают каждому игроку, на что ему особенно следует обратить внимание. Наблюдение за действиями противника распределяют между игроками в зависимости от их основных функций в игре на передней и задней линиях.

Кроме этого, выявляется темп ведения игры командой противника, отмечаются слабые морально-волевые качества отдельных игроков в ответственные моменты игры.

Таким образом, у игроков создается довольно полное представление о характере игры команды в целом и каждого игрока в отдельности.

**Разбор предстоящей встречи.** К моменту разбора предстоящей встречи тренер-преподаватель намечает тактический план ведения игры, определяет основной состав на игру, расстановки игроков на площадке, в зависимости от принятых систем и комбинаций ведения игры в нападении, распределяет функции между игроками в соответствии с действиями противника. Намеченный темп игры должен отличаться по характеру от темпа игры команды противника и быть непривычным для нее.

При составлении тактического плана на игру обязательно надо объективно сопоставить свои силы с силами противоположной команды. Имея в дублирующем составе своей команды игроков с профилем сильных защитников и нападающих, тренер-преподаватель может по-разному, в зависимости от особенностей игры нападения и защиты противника, усиливать в отдельных звеньях и линиях защитные или атакующие качества своей команды путем введения в состав игроков с тем или иным профилем.

При разборе предстоящей встречи не следует преувеличивать силы противника – это может вызвать угнетенное моральное состояние, чувство обреченности у отдельных игроков, а иногда и у всей команды. Нередки случаи, когда еще только при выходе команды на поле по внешнему виду ее игроков опытный взгляд сразу определяет — команда не сможет выиграть, она обречена на поражение.

На разборе перед встречей даже с более сильным противником необходимо настраивать команду таким образом, чтобы вселить ее игрокам уверенность в своих силах. Следует напоминать игрокам положительные примеры соревнований, проведенных когда-то и выигранных в трудной борьбе у сильных соперников. Для успешного выступления команды на соревнованиях недостаточно умения владеть техникой и тактикой, необходима определенная положительная эмоциональная настроенность игроков всей команды в целом. Это моральное состояние характеризуется уверенностью в своих силах и верой в силы своего коллектива, а также смелостью и решительностью в самые ответственные моменты игры. Высокие моральные качества игроков воспитываются на основе трудолюбия игрока в учебно-тренировочных занятиях, дружбы и товарищества в команде, чувства ответственности и долга перед коллективом. Особенно ярко эти качества проявляются у игроков в ответственные моменты игры. Поэтому перед ответственными соревнованиями команду надо воодушевить, вселить уверенность в успехе, в победу.

Намеченный перед игрой тактический план не является догмой. В связи с неожиданностями, возникающими в процессе игры, тактический план может измениться. Например, зная о сильном блоке в команде противника, было решено играть в нападении с «широкой раскидкой», т. е. направляя передачи для ударов по

всей длине сетки. Однако во время игры начался сильный ветер. При выполнении длинных передач мяч стало относить от сетки или заносить на сторону противника. В данных условиях необходимо срочно изменить намеченный план ведения игры и, в частности, перейти на игру в нападении с более коротких передач партнеру, находящемуся в ближайшей зоне.

Разработанный на игру тактический план не может предусмотреть рецепта на все игровые ситуации, а поэтому большое значение имеет руководство тренера-преподавателя и капитана команды во время самой игры.

**Ведение игры.** Как бы тщательно ни был подготовлен тактический план на игру с противником, во время соревнований может возникнуть много неожиданностей. Вести игру — это значит учитывать возникающие неожиданности, своевременно и соответствующим образом реагировать на них, стараясь взять инициативу в свои руки, и тем самым обеспечить успех своей команды на соревнованиях.

Руководство тренера-преподавателя ведением игры команды может осуществляться только в минутные перерывы или через игрока, вошедшего в игру из запаса. Непосредственно в процессе соревнований ведет игру капитан команды.

Минутные перерывы имеют большое значение для руководства тренера-преподавателя процессом игры. Свои указания игрокам тренер-преподаватель имеет право давать только во время минутных перерывов. Кроме этого, сам факт искусственной остановки игры, особенно в тех случаях, когда команда противника выигрывает очко за очком в быстром темпе, отрицательно сказывается на игре противоположной команды.

Таким образом, одним из способов нарушения привычного для команды противника быстрого темпа ведения игры являются минутные перерывы.

Как правило, минутные перерывы используются в конце партий, в ответственные моменты игры, когда физическое и моральное возбуждение достигает наивысшей степени.

Нередки случаи, когда после особенно длительной и упорной борьбы у команды, проигравшей очко или подачу, иссякает запас физических и моральных сил, наступает утомление, а вместе с этим, естественно, и перелом игры в пользу противника. В такие моменты тренер-преподаватель должен почувствовать необходимость минутного перерыва для отдыха игроков своей команды и новой мобилизации их морально-волевых и физических усилий.

В начале или середине партий минутные перерывы могут применяться вследствие проигрыша командой нескольких очков подряд в результате растерянности или однообразно повторяющихся ошибок. Кроме этого, минутные перерывы необходимо использовать в любые моменты игры — при появлении у

игроков существенных ошибок, способных повлиять на слаженность действий всей команды.

Тренер-преподаватель команды, наблюдая за игрой, старается определить основные причины неуспеха своей команды и успеха противника, его преимущества в защите и нападении. Оценив игровую обстановку, тренер-преподаватель продумывает меры, необходимые для перелома игры в пользу своей команды, и затем во время минутного перерыва или через игрока, введенного в игру из запаса, сообщает об этом команде.

Во время минутного перерыва тренер-преподаватель не должен ограничиваться частными замечаниями относительно ошибок отдельных игроков. В минутный перерыв необходимо сделать конкретные замечания и указать на серьезные причины, главным образом влияющие на ход игры, а также и на средства и способы ведения игры, с помощью которых можно было бы добиться победы над командой противника.

Очень часто команда начинает проигрывать в результате ошибок и неточностей в техническом и тактическом отношении.

**Замены.** Умелое применение замен оказывает положительный результат на ход игры своей команды.

Каждая замена игрока должна быть целенаправленна тактически и обоснована. «Замен для замен» — не должно быть места в процессе соревнований. Из-за бессодержательных и многочисленных замен во время игры и между партиями команда может потерять уверенность в игре.

Характер и тактическое содержание замен могут быть различными, в зависимости от конкретных условий игровой обстановки и действий игроков своей и противоположной команды.

Основными причинами для замен могут быть следующие:

- а) замена игрока, допускающего ошибки;
- б) замена игрока, в результате проявления растерянности;
- в) замена игрока основного состава из-за утомления, для сохранения его сил и выхода на площадку в решающий момент игры;
- г) замена игроков на передней и задней линиях с целью усиления нападения или защиты;
- д) замена игроков, если израсходованы минутные перерывы.

**Комплектование команд** существенно влияет на выбор тактики игры. В зависимости от умелого использования способностей и физических данных игроков можно добиться (как показывает практика) значительных успехов в соревнованиях.

В связи с развитием техники и тактики игры отечественного волейбола развивались и совершенствовались принципы подбора игроков для состава команд. Так, с усилением нападения возникла необходимость увеличения числа игроков,

способных успешно блокировать, а с развитием блокирования команды стали пополняться высокорослыми игроками атакующего стиля. Таким образом, в командах постепенно уменьшалось число игроков с профилем защитников и увеличивалось количество нападающих игроков.

Как показывает практика по волейболу, наибольшего успеха в играх достигают команды, в которых основной и дублирующий составы формируются с учетом особенностей игроков, что, в свою очередь, предполагает специализацию игроков, их определенный профиль (в защите или нападении), проявляющийся на базе универсальности. В команду наряду с высокорослыми игроками преимущественно атакующего стиля должны подбираться волейболисты среднего роста с профилем защитников. При этом недостаточная общая игра высоких игроков компенсируется защитниками, а при необходимости проводить атаки против группового блока команда имеет мощное нападение.

В дублирующем составе команды целесообразно иметь разнообразных по стилю игроков, способных в случае замены выполнять функции волейболистов основного состава.

#### **Тактическая подготовка команды.**

Тактическая подготовка игроков и команд осуществляется в результате:

- 1) изучения теоретических основ игры.
- 2) выполнения специальных упражнений, приближенных к условиям игры.
- 3) тренировочных игр.
- 4) товарищеских встреч (контрольных соревнований).
- 5) соревнований.

#### **4.1.4. Физическая подготовка (для всех возрастных групп):**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол,

ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа подготовки, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом, футболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс изучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**Общая физическая подготовка** направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист. Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов. Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости. Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

**Развитие силы.** Проявление силы мышц зависит от общего состояния здоровья центральной нервной системы волейболиста, деятельности коры его головного мозга, биохимических процессов, степени утомления мышц и др. Большое значение для развития силы волейболиста имеет его умение напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от его умения проявлять волевые усилия.

Упражнения, направленные на развитие силы волейболистов, способствуют увеличению мышечной массы, а также воспитывают способность проявлять это качество. Можно специально подбирать упражнения для улучшения умения проявлять силу или упражнения для увеличения мышечной массы.

Для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять значительные мышечные усилия преимущественно благодаря усовершенствованию нервных процессов и воспитания воли. Подбираются специальные упражнения, в которых необходимо проявлять большую и предельную силу. Данные упражнения должны выполняться с незначительными интервалами, с проявлением возможно большей силы. Пользуясь данным методом, мышечная сила на первом этапе нарастает быстро.

Метод «до отказа» способствует в большей степени увеличению мышечной массы и заключается в многократном и постоянном выполнении упражнений до появления усталости. При этом силовая нагрузка на волейболиста может быть как средней, так и большой. Желательно структуру применяемых упражнений приблизить к характерным движениям волейболистов. Достичь значительного



увеличению мышечной массы возможно только при длительном использовании этого метода.

Выполнение основных технических приемов в волейболе (передачи, блокирование, подачи, нападающие удары) предъявляют повышенные требования к силе мышц туловища, рук, плечевого пояса. Пальцев, а также мышц ног – стопы, голени и бедер. Эти требования определяют направленность тренировок по силовой подготовке. Большое количество упражнений для развития силы волейболистов выполняются с отягощением.

По характеру употребляемых отягощений упражнения на силу можно поделить на две группы:

- Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).

- Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Используя упражнения с отягощением можно точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц. На начальном этапе упражнения с отягощением рекомендуется выполнять в замедленном темпе. А затем их нужно выполнять как можно быстрее. Упражнения для развития силы волейболистов, следует чередовать с расслабляющими упражнениями. Упражнения с большими отягощениями (штанга), в выполнении которых задействовано большое количество мышц, необходимо применять с интервалом в несколько дней (один-два), а упражнения с небольшими отягощениями, воздействующие на небольшое количество мышц, – ежедневно.

В зависимости от режима работы мышц силовые упражнения делятся на статические и динамические. Выполнение динамических упражнений характеризуется сокращением мышц, сближением мышечных окончаний, в результате чего мышцы утолщаются и удлиняются. Выполняя статические упражнения для развития силы, мышцы находятся в напряженном состоянии, но не укорачиваются. Употребление статических упражнений в большом количестве не рекомендуется, поскольку они отрицательно воздействуют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, так как происходит длительная задержка дыхания. Именно поэтому статические упражнения следует чередовать с динамическими.

**Выносливость** зависит от сердечно сосудистой, центральной нервной, дыхательной систем, а также от совершенства техники волейболиста, умения совершать рациональные движения, с оптимальным мышечным напряжением.

Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняются не интенсивно. На первом этапе изучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

**Скорость** волейболиста зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.

Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.

Скорость волейболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке.

Большое значение для развития скорости в волейболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями.

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

- Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

- Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

- Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наибо́льшей темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Развитию скорости в волейболе способствуют упражнения, совершаемые соревновательным методом, который требует концентрированных значительных волевых усилий.

Упражнения, способствующие развитию скорости, не желательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим.

Употребляя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не следует забывать о скорости их выполнения, поскольку увеличение развития силы мышц может привести к уменьшению быстроты движения.

**Развитие гибкости.** Подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой, называется гибкостью. Гибкость волейболиста зависит от: гибкости позвоночного столба, формы суставных поверхностей, эластичности мышц и сухожилий, эластичности связок, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Амплитуда движений в большей степени зависит от эластичности мышц и связок. Чем эластичнее связки и мышцы, тем меньше ограничены движения. В значительной степени выполнению упражнения с большой амплитудой способствует не только активно работающие мышцы, но и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Любые упражнения, предназначенные для повышения общей физической подготовки волейболистов, способствуют развитию гибкости. Однако волейболисту необходимо специально развивать гибкость, чтобы создать ее «запас». Для этого разумно использовать упражнения на гибкость, наиболее близкие по своей структуре к движениям волейболиста.

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

**Ловкость** – это умение волейболиста быстро совершать сложные двигательные действия. Чтобы стать ловким, необходимо стать выносливым, быстрым и сильным. В тех случаях, когда организм волейболиста не привык к перенесению больших нагрузок, то утомление нарушает двигательные рефлексy. Кроме этого резко нарушается координация движений. Ловкость в волейболе проявляется в умении волейболиста быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки. Специфика игры постоянно ставит сложные двигательные задачи, которые следует решать мгновенно.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезны и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами волейбола.

Это все что касается развития ловкости и общей физической подготовки волейболистов. Только разобравшись с общей физической подготовкой волейболистов, можно переходить к изучению специальной физической подготовки.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав учебно-тренировочных средств. Весь многообразный состав учебно-тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: упражнения циклического характера; стретчинг и упражнения в составе разминки; упражнения силового и скоростно-силового характера; спортивные игры; подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка** способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности спортсменов. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года подготовки, а для спортсменов - разрядников – во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

**Специальную силу** волейболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

**Прыгучесть волейболиста** – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач. Развитие прыгучести начинают в развития силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

**Специальная быстрота волейболиста** – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- способность к быстрому началу движений;
- способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- способность к быстроте перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. К быстроте начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности.

С другой стороны интервал не должен быть настолько длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно упало. В этом случае потребуется дополнительная разминка. После двух или трех повторений интервал отдыха значительно продлевают, причем рекомендуется комбинировать пассивный и активный отдых.

Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

**Специальная выносливость** волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

**Скоростная выносливость** – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

**Прыжковая выносливость** – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке.

В качестве средств для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

**Игровая выносливость** – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5x5, 4x4, 3x3 и т. д.), игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Применение в учебно-тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

**Воспитание ловкости** волейболиста – это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

- Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите;
- Прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Для развития **специальной гибкости** используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов, укреплению сердечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

**Умение произвольно расслаблять мышцы** значительно повышает работоспособность спортсмена. Начинать обучение расслаблению нужно со специальных упражнений. Упражнение на расслабление целесообразно выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление. Хорошо способствует расслаблению выполнение отдельных упражнений на воде, а также - медленное плавание.

4.1.5. Интегральная подготовка представляет собой систему учебно-тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать учебно-тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов.

В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени:



1. Уровень физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обуславливают эффективность двигательных действий.

2. Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.

3. Реализация технических приемов через тактические действия.

Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

В арсенале волейболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. К этому надо добавить фактор согласованности действий волейболистов. Через моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе невозможна качественная подготовка к соревнованиям.<sup>2</sup>

Поэтому очень важно, применяя обширный состав средств, методов тренировки на отдельные виды подготовки, добиваться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, знания и т.д. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно; упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки: методы совмещенных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

**Взаимосвязь физической и технической подготовками** достигается: во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; соединение качеств и способностей с приемом игры (например, периферическое зрение и передача сверху двумя руками, быстрота перемещения и блокирование и т.п.).

**Взаимосвязь технической и тактической подготовки.** Единства тактической и технической подготовки достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

При выборе учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Таблица № 10

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

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	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 акцентированно 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 своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов – в возрасте 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатин-фосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе подготовки.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения

мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет, девушек 9-16 лет 1-2 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность изучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов волейбола изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

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

4.1.6. Программный материал для этапа начальной подготовки.

#### **Теоретическая подготовка**

- физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола;
- сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат; влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок;
- правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология;
- места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

### **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Техническая подготовка.**

### *Техника нападения.*

Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки;

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

### *Техника защиты*

Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом. Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование:

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

### **Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом:

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач:

- 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 приёме подач и обманных

передач;

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6;

Командные действия. Прием подачи.

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

**Интегральная подготовка.** Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями). Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий. Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи. Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

**Морально-волевая подготовка.**

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности). Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности). Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

4.1.7. Программный материал для учебно-тренировочного этапа.

**Теоретическая подготовка**

- физическая культура и спорт в России;
- состояние и развитие волейбола;
- нагрузка и отдых;
- правила соревнований.

**Физическая подготовка**



### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Техническая подготовка**

#### *Техника нападения.*

Действия без мяча. Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).

Действия с мячом. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача. подача подряд (10 попыток). подача в левую и правую половины площадки. подача за игрока зоны 6;  
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки; нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;  
- нападающий удар с собственного набрасывания;  
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

*Техника защиты*

Действия без мяча. Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;  
- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;  
- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

*Блокирование:*

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;  
- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места:

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

- для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой);

- для выполнения подачи.

Действия с мячом. Передача мяча:

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;

- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника);

- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

Подача:

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

- подача на игрока, вышедшего после замены;

- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;

- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);

- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии:

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);

- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

*Тактика защиты*

Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места:

- при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

#### Действия с мячом:

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

#### Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3;
- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

#### Командные действия. Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

Системы игры. Для данного года рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года подготовки.

#### Интегральная подготовка:

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите;
- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите;

- многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **Морально-волевая подготовка**

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

4.1.8. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.

### **Теоретическая подготовка.**

Краткий обзор состояния и развития волейбола. Гигиена учебно-тренировочного процесса, врачебный контроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

### **Физическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка (ОФП):*

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

*Специальная физическая подготовка (СФП):*

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола.

### **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 перемещений и после перемещения, передача в падении;
- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;
- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;
- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;
- планирующая подача;
- подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар:

- 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);
- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;
- нападающий удар по блоку «блок-аут»;
- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;
- нападающие удары 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 перемещениям с блокирование 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;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

- 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 (тоже что и одиночное блокирование);
- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

### **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, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- выбор места и чередование способов подач, 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 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 зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

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 игрока 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» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### **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;

- тренировочные 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 различных задач.

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в тренировочных играх и установок в календарных.

### **Морально волевая подготовка**

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

#### 4.1.9. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

##### **Физическая подготовка**

##### *Общая физическая подготовка (ОФП):*

- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также выполнения объёма нагрузки и отдыха;

- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов. Соревнования проводят в два дня;

- спортивные игры (баскетбол, гандбол).

##### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

- развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты;

- упражнения для развития скоростной силы (широкое использование учебно-тренировочных средств с использованием отягощений 70 и 30% от максимального веса);

- упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (используют отягощения: гантели, набивные мячи, метод повторных нагрузок);

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов в волейболе.

##### **Техническая подготовка**

##### *Техника нападения (действия без мяча). Стойки и перемещения:*

- перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями;

- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами игры в нападении и защите.

##### *Техника нападения (действия с мячом). Передача мяча:*

- передача мяча сверху двумя руками в опорном и безопорном положении, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию;

- передача мяча сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя лицом и спиной в направлении передачи;

- передача мяча двумя руками с отвлекающими действиями;

- совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

##### *Подача мяча:*

- верхняя прямая подача на точность и силу;

- планирующая подача (подача подряд – 20 попыток в контрольные зоны 6-3; 1-2; 5-4);

- силовая и нацеленная планирующая подача в прыжке.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач;

- нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища из зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих);

- нападающий удар с задней линии («пайп»);

- совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

*Техника защиты* (действия без мяча). Перемещения и стойки:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Техника защиты (действия с мячом). Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от различных приемов нападения, подач;

- прием мяча одной рукой с падением вперед и в сторону в условиях быстрых перемещений.

Блокирование:

- одиночное блокирование прямых нападающих ударов (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач;

- групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых в различных направлениях (по ходу, с переводом);

- совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных действий нападающего.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения* (индивидуальные действия):

- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;

- нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;

- чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность;

- нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;

- имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайших и дальних зонах, вправо и влево от направления разбега.

*Тактика нападения* (групповые действия):

- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;
- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;
- взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

*Тактика нападения* (командные действия):

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;
- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);
- прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

*Тактика защиты* (индивидуальные действия):

- выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

*Тактика защиты* (групповые действия):

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

*Тактика защиты* (командные действия):

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

**Интегральная подготовка**

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;

- тренировочные игры – система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков;
- контрольные игры – активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;
- календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.

#### **Морально-волевая (психологическая) подготовка.**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев;
- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы;
- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

4.1.10. Система психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

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 высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

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, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**Развитие процессов восприятия.** Специфика волейбола требует совершенствования 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 нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование 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-преподавателя 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, и 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 воспринять 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 спортсмен полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное 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. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные

моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)** состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей



спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая игровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или спящее состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- 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;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой. Режим в период учебно-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. Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-ую беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам -для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на

игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение № 6 к Программе) составляется Учреждением в соответствие с годовым учебно-тренировочным планом, календарным планом воспитательной работы и планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Занятия учебно-тематического плана проходят в форме бесед, лекций, открытых уроков, экскурсий как самостоятельные занятия и непосредственно на тренировке в форме рассказа, объяснения, указания. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном возможно выполнение обучающимися домашнего задания, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется самостоятельное изучение учебного материала.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Спортивные дисциплины по виду спорта «волейбол» (номер-код вида спорта 0120002611Я), в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, представлены в таблице №11.

Таблица № 11

### **Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол»**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
волейбол	012	001	2	6	1	1	Я
пляжный волейбол	012	002	2	6	1	1	Я
волейбол на снегу	012	003	4	8	1	1	Л

5.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.4. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.5. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.6. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. Информационно-методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

# Перечень информационно-методического обеспечения Программы

## Список библиографических источников

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 томах. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
3. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
4. Под редакцией Макаровой Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. – Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
5. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
9. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
18. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
19. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (Приказ Минспорта РФ от 15 ноября 2022 года № 987)

21. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

22. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

23. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

24. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

25. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987 г.

#### Список Интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru>
2. Сайт ОО «Всероссийская федерация волейбола» <https://www.volley.ru/>
3. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «волейбол»  
МБУ ДО СШОР «Лидер»

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	10	10	12	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3					4	4
1.	Общая физическая подготовка	70	88	88	126	115	124	125	138	89	112
2.	Специальная физическая подготовка	29	41	41	73	78	81	100	110	205	250
3.	Спортивные соревнования	0	0	0	45	50	31	62	85	94	150
4.	Техническая подготовка	52	76	76	120	120	143	143	168	220	300
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	56	56	94	94	112	112	131	187	297
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	6	6	8	8	10	13



7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	5	5	5	6	12	15	38	63
8.	Интегральная подготовка	42	46	46	52	52	62	62	73	93	63
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол»  
МБУ ДО СШОР «Лидер»

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года,
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол»  
МБУ ДО СШОР «Лидер»

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	2. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	3. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Борьба с допингом в спорте», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год (в начале учебно-тренировочного сезона)	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар для спортсменов и тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол»  
МБУ ДО СШОР «Лидер»

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>			
19.	Барьер легкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
21.	Корзина для мячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
25.	Мяч теннисный	штук	12
26.	Насос для накачивания мячей в комплекте	штук	2

	с иглами		
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12



Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол»  
МБУ ДО СШОР «Лидер»

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»											
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

30.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Приложение № 6  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол»  
МБУ ДО СШОР «Лидер»

**Учебно-тематический план по виду спорта «волейбол»**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	≈ 13/20	ноябрь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	январь-июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных

			нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--