

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
*«Национальный исследовательский НИЖЕГОРОДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Н.И. Лобачевского»*

**ВОЛЕЙБОЛ.
СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ
СЕКЦИИ**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета Физической культуры и спорта для студентов и преподавателей факультета Физической культуры и спорта ННГУ

Нижний Новгород
2019

УДК 796.325+796.015075.8

ББК Ч515.69я73

В 67

Волейбол. Содержание тренировочного процесса в спортивной секции: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]/сост.: Т.А. Малышева, Г.А. Котлова, Н. В. Морозова– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019.–35 с.

Рецензент:

Профессор, зав. кафедрой ТиМПТВС **В.Г. Кузьмин**

В учебно-методическом пособии освящены вопросы тренировочного процесса на разных уровнях подготовки. Даны рекомендации по использованию различных средств обучения и совершенствования физической и технической подготовленности в волейболе.

Пособие предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура и преподавателей.

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| I. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ..... | 6 |
| II. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ..... | 8 |
| III. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ..... | 20 |
| 3.1. Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)..... | 21 |
| 3.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)..... | 22 |
| IV. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ..... | 25 |
| V. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ..... | 31 |
| VI. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ..... | 33 |

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания образовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеурочной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в образовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

При четкой организации работы спортивные секции являются основной базой привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс населения и подготовки квалифицированных спортсменов.

В то же время во многих спортивных секциях учебная, спортивная, воспитательная работа и подготовка квалифицированных спортсменов организованы неудовлетворительно и не отвечают задачам, поставленным перед физкультурными организациями.

Цели работы секции:

1. Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической подготовленности обучающихся;
2. Гармоничное развитие занимающихся;
3. Подготовка спортивных резервов в волейболе для сборных команд, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Для решения этих целей ставятся **задачи:**

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту);

3. Способствовать укреплению здоровья;

4. Создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

В решении задач коренного улучшения работы спортивных секций преподаватели физического воспитания и общественный актив должны уделить особое внимание:

-созданию условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному ими виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечению всесторонней физической подготовки членов секции, сдаче ими норм комплексов ГТО;

— постоянному совершенствованию технической подготовки и тренированности занимающихся на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;

— организации систематической воспитательной работы

— привитию спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

— укреплению здоровья занимающихся, соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, режима спортсмена, а также четкой организации врачебного контроля;

— систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию в них всех членов секции;

— активному участию членов секции в пропаганде спорта среди населения.

Особое значение приобретают укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию занимающихся, обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при современных подходах: систематичность, индивидуализация (изучение особенностей каждого занимающегося), опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, оптимальность и сбалансированность, непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; постепенности повышения требований; волнообразности динамики тренировочных нагрузок. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

I. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Секции волейбола создаются в спортивных клубах предприятий, учреждений, учебных заведений. В секции волейбола принимаются мужчины, женщины, а также юноши и девушки в возрасте от 16—17 лет, желающие систематически заниматься волейболом и допущенные к занятиям врачом. При секциях могут быть созданы группы из подростков 14—15 лет.

Прием новичков в секцию должен проводиться в октябре—ноябре каждого года, в начале подготовительного периода. Это, однако, не исключает возможности приема в секцию в другое время года.

Для проведения занятий создаются учебные группы. Число занимающихся в группе новичков — 16—18 человек, в группе III спортивного разряда — 14—16 человек, а в группе II и I спортивных разрядов — 12—14 человек. Количество учебных групп устанавливается в зависимости от общего числа желающих заниматься, их возраста, пола, спортивной подготовленности и наличия материальной базы.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме уроков по общепринятой схеме согласно расписанию, составленному с учетом занятости. Кроме того, занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального совершенствования отдельных приемов техники игры, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма.

На протяжении всего года в процессе учебно-тренировочных занятий ведется подготовка к сдаче норм комплексов ГТО. Для новичков и спортсменов III спортивного разряда выполнение норм осуществляется на учебных занятиях (по разделу физической подготовки). А для спортсменов II и I разрядов осуществляется прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Учебно-тренировочные занятия проводятся тренерами или инструкторами, имеющими специальную подготовку, а также инструкторами и тренерами-общественниками.

Во время организации и проведения занятий следует принимать меры для предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Все занимающиеся в секции обязаны проходить врачебный осмотр в соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения, не реже одного раза в шесть месяцев.

Особое внимание следует обращать на воспитывающий характер учебного процесса. Большое значение имеет воспитание преданности своему коллективу, дисциплинированности, чувства долга, смелости, воли и упорства в достижении поставленных целей.

Основные задачи, стоящие перед *учебными группами новичков* (первый год занятий):

— привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;

— укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка на базе освоения и сдачи норм комплексов ГТО;

— развитие качеств, необходимых волейболисту— быстроты, силы, выносливости, ловкости;

— изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

— ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;

— приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры).

Основные задачи, стоящие перед учебными группами III-го разряда (последующий год занятий):

— дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых волейболисту качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости; сдача норм комплексов ГТО; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

— усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;

— дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;

— выполнение норм III спортивного разряда;

— приобретение опыта участия в районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков;

— приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами II и I разрядов (последующие два-три года занятий):

— дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;

— выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

— дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;

— выполнение специальных требований по технической подготовке;

— выполнение и подтверждение норм II и I спортивных разрядов;

— накопление опыта участия в соревнованиях;

— приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки;

— приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, получение звания тренера-

общественника по волейболу

— приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований, получение звания судьи.

II. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Программа предусматривает организацию и проведение систематической многолетней и круглогодичной плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы.

С группами новичков проводится 3 занятия в неделю по 2 часа; с группами III спортивного разряда — 3 занятия по 3 часа; с группами II спортивного разряда — 3—4 занятия по 3 часа; с группами I разряда — 4—5 занятий по 3 часа.

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий секций необходимо уделить должное внимание следующим основным положениям:

— непрерывности и круглогодичности организации процесса тренировки;

— четкому определению задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;

— определению для каждой группы средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии со спортивной квалификацией занимающихся и задачей дальнейшего роста их спортивного мастерства;

— определению содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;

— организации воспитательной работы;

— организации врачебного и педагогического контроля;

— определению для каждой группы плана участия в календарных соревнованиях года, формированию и сыгровке команд;

— определению уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся в зависимости от их спортивной квалификации.

Имеющаяся практика работы по волейболу в большинстве физкультурных организаций страны и построения годовых календарных планов спортивных соревнований, в которых четко определены 2 спортивных сезона (летний и зимний), говорит о целесообразности деления года на 2 цикла, каждый из которых, в свою очередь, делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учебный год для групп новичков можно не делить на 2 цикла, учитывая, что направленность занятий этих групп имеет в основном подготовительный характер.

Примерная продолжительность периодов осенне-зимнего цикла:

— подготовительный период — с 1 октября по 15 декабря;

- соревновательный период — с 15 декабря по 15 марта;
- переходный период — с 15 марта по 15 апреля.

Примерная продолжительность периодов весенне-летнего цикла:

- подготовительный период — с 15 апреля по 15 июня;
- соревновательный период — с 15 июня по 30 августа;
- переходный период — с 1 по 30 сентября.

Соответственно этому в спортивном году проводится несколько важнейших, основных для данной группы (команды), соревнований по волейболу на летних площадках и в залах.

В каждом годовом цикле следует планировать, как и к какому времени нужно достичь наивысшего уровня спортивной подготовленности, как долго он должен сохраниться и когда можно перейти к необходимому активному отдыху.

Подготовительный период начинается с каждым новым циклом тренировки и завершается к началу первых календарных игр основных соревнований.

Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях команд и отдельных спортсменов. В ходе тренировочных занятий этого периода апробируются новые методические приемы, производится подбор игроков в состав команд, осваиваются новые приемы техники и тактические действия, отрабатывается то, что будет взято на вооружение командой в соревновательном периоде.

Содержание и методика тренировки в подготовительном периоде осенне-зимнего и весенне-летнего циклов имеют много общего. Изменения происходят только в средствах общей и специальной физической подготовки в связи с изменением времени года и переходом в осеннем подготовительном периоде в зал.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа.

Первый этап (в подготовительном периоде осенне-зимнего цикла с 1 по 30 октября, а весенне-летнего — с 15 апреля по 15 мая).

Основное внимание на первом этапе должно быть уделено разносторонней общей физической подготовке. Поэтому ей отводится до 40—45% общего времени, в то время как технической подготовке отводится 35—40%, а тактической — 20—25%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) изучается и восстанавливается техника игровых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества; значительное внимание уделяется психологической подготовке игроков, а также комплектуются команды.

Средства, применяемые на первом этапе: общеразвивающие

упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап (в подготовительном периоде осенне-зимнего цикла с 1 ноября по 15 декабря, весенне-летнего — с 15 мая по 15 июня).

Основная задача данного этапа — повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфичных для волейболистов, и приобретение спортивной формы.

Физическая подготовка занимает 25—30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2).

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

Технической подготовке отводится примерно 35—40% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровой обстановке, с учетом функций, выполняемых игроками.

Тактическая подготовка на этом этапе начинает преобладать (40—45% общего времени). Значительное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанностей в команде, осваиваются новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняются и совершенствуются ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основном в условиях игровой и соревновательной обстановки.

Средства, применяемые на втором этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры.

В содержании волевой и психологической подготовки основное

внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, индивидуальным средствам тренировки и сыгровке команд к предстоящим соревнованиям.

В теоретической подготовке предусматривается изучение материалов по общим основам тренировки, выполнение индивидуальных заданий, выступление на теоретических занятиях с сообщениями на различные темы технической и тактической подготовки.

В конце этого этапа проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные и товарищеские встречи, в которых проверяется технико-тактическое мастерство команды к отдельных игроков. Команды II и I разрядов на этом этапе могут участвовать в соревнованиях, имеющих подводящий характер.

Основные формы тренировки на данном этапе — комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.

Динамика нагрузки характеризуется уменьшением общего объема и дальнейшим возрастанием ее интенсивности до уровня соревновательной и выше.

Соревновательный период каждого цикла начинается вступлением команды в официальные календарные соревнования на первенство, спортивного клуба, района, города и т. д., предусмотренные годичным планом тренировки и основных соревнований для команды, и заканчивается последней игрой команды.

Главная задача соревновательного периода — достижение максимальных стабильных результатов. Поэтому следует обращать внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре, учитывая возможности противника и свои.

Физическая подготовка направлена на достижение высокой тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приемов в сложных условиях.

В тактической подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры конкретного противника и устраняются недостатки, выявленные в предыдущих встречах.

Общий удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и готовность волейболиста к каждой календарной игре и соревнованиям в целом.

В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием игрока в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, воли в преодолении отрицательных эмоций во время соревнования (неуверенность в себе, боязнь действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры, подавленность, связанная с отдельными неудачами).

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному росту спортивного мастерства и выступлению в соревнованиях.

Средства, применяемые в соревновательном периоде: в основном специальные игровые упражнения, двусторонние игры, а также упражнения специальной физической подготовки, совершенствования в технике игровых приемов, а также в групповых и командных тактических действиях.

Количество занятий при 1—2 календарных играх в неделю — не более трех.

Общий объем нагрузок незначительно сокращается и затем стабилизируется, а их интенсивность возрастает до максимума и на этом уровне стабилизируется.

Переходный период начинается после окончания соревнований полугодичного цикла. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. В переходном периоде следует предусмотреть сохранение уровня общей физической подготовленности, обеспечить активный отдых и укрепление здоровья игроков.

Средства: широко используются упражнения из других видов спорта с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуется применять гигиеническую гимнастику, прогулки и туристские походы, экскурсии, бадминтон, рыбную ловлю и др. Количество занятий в неделю уменьшается до двух-трех, уменьшается общий объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок. приемами техники игры и в дальнейшем ее совершенствовать,

Игровые приемы следует разучивать в сочетании с различными сложными акробатическими упражнениями, которые требуют от игроков хорошо развитой координации движений, ловкости, гибкости и других качеств. Овладение игровыми приемами в более сложных комбинациях, чем те, которые встречаются в игре, создает у занимающихся уверенность в том, что в менее сложной обстановке они смогут успешно применять эти приемы.

Акробатическую подготовку следует рассматривать как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства волейболистов.

Занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них волейболисты

осваивали что-то новое. Нужно постоянно приучать занимающихся к преодолению трудностей, что способствует воспитанию волевых качеств.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия.

Для учета теоретических знаний желательно проводить беседы со спортсменами по пройденному материалу. Занимающиеся должны быть ознакомлены с литературой по тематике теоретической подготовки волейболистов.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков следует проводить:

– наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

– проверку выполнения отдельных приемов техники игры;

– выполнение установленных контрольных нормативов;

– систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

При совершенствовании игроков в выполнении отдельных упражнений необходимо использовать метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Анализ игровой деятельности волейболистов лучше всего осуществлять в виде различных вариантов условно-кодированной записи игр, позволяющие фиксировать технико-тактические действия, выполняемые волейболистами в ходе игры.

Воспитательная работа проводится непосредственно в процессе занятий секции и участия в соревнованиях. Любое занятие спортивной секции, каждое соревнование должно решать воспитательные задачи.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Крайне важно поэтому добиваться, чтобы каждый урок был заранее и тщательно разработан с учетом состава и квалификации занимающихся, места и условий его проведения. Исходя из этого должны подбираться средства для проведения занятий, им должны быть подчинены организация и методика совершенствования спортивного мастерства занимающихся.

Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15— 20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных кинофильмов. В учебных группах II и I спортивных разрядов теоретические занятия должны носить более углубленный характер. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Как правило, на всех тренировочных занятиях следует широко применять средства и упражнения общей и специальной физической

подготовки.

Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, должны проводиться во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Чтобы добиться технического мастерства, необходимо учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетать с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой и особенно акробатикой. Занятия акробатикой позволят быстро овладеть техническими приемами.

Тактическая подготовка должна содержать:

- индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач,
- индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар,
- тактика нападающих ударов, нападающий удар задней линии.
- индивидуальные тактические действия при приеме подач, прием мяча от сетки,
- индивидуальные тактические действия блокирующего игрока,
- отвлекающие действия при нападающем ударе.
- переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот),
- групповые действия в защите внутри линии и между линиями,
- тактические действия в защите при страховке игроком б зоны,
- тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока,
- взаимодействия нападающего и пасующего,
- групповые действия в нападении через игрока передней линии,
- групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии,
- командные действия в нападении,
- командные действия в защите.

Индивидуальные тактические действия составляют основу тактического мастерства волейболистов и предполагают действия игроков без мяча: перемещения по площадке, выбор места для вторых передач или нападающих ударов, выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов. Главная цель индивидуальной тактической подготовки – овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

Групповые действия игроков. Совершенствование взаимодействия двух, трех и более игроков друг с другом при блокировании, страховке блокирующих, приеме подач. Взаимодействие защитников в поле между собой, защитников со страхующими, защитников с блокирующими, страхующих с блокирующими и страхующих между собой при двойной страховке. Совершенствование

взаимодействия игроков при приеме ударов: защитников с блокирующими, защитников со страхующими, защитников между собой.

Командные действия игроков. Совершенствование командных тактических действий при игре в защите углом вперед. Изучение и совершенствование системы игры в защите углом назад (расположение и взаимодействие игроков при приеме нападающих ударов). Взаимодействие игроков при системе защиты углом назад с выполнением страховки свободным от блока игроком, крайним защитником и при смешанной страховке.

На основе годового учебного плана и содержания программного материала разрабатывается рабочий (поурочный) план на месяц. В нем конкретный учебный материал излагается в методической последовательности.

На основании рабочего (поурочного) плана для каждой учебной группы тренер (инструктор) составляет конспект занятий по следующей форме.

План-конспект тренировочного занятия №...

Наименование команды или группы _____

Место проведения занятия _____

Инвентарь _ _ _____

Задачи _____

Продолжительность занятия час., мин. _____

Интенсивность _____

| Части занятия и их продолжительность | Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
|--------------------------------------|----------------------|-----------|-----------------------|
| | | - | |

Многолетняя, хорошо организованная тренировка создает благоприятные условия для лучшей организации коллектива, проведения систематической работы по росту мастерства спортсменов, формированию дружных, хорошо сыгранных команд и созданию в них прочных традиций.

Перспективный план тренировки — это программа повышения спортивного мастерства команды и игроков, где должны быть предусмотрены основные методы, средства и контрольные задания, с помощью которых решаются намеченные задачи.

Перспективный план тренировки необходим в работе как с юными, так и со взрослыми спортсменами. Такой план следует составлять на команду и на каждого волейболиста. Целесообразно перспективный план подготовки (командный и индивидуальный) составлять на 4 года.

Перспективный план содержит лишь общие данные, ориентируясь на

которые тренер (инструктор) составляет текущие, годовые планы.

Примерная форма и основное содержание перспективного плана подготовки команды:

1. Цель подготовки (намечается конечный спортивный результат в главном соревновании планируемого цикла и основное направление тренировочного процесса).

2. Состав команды и ее пополнение (определяются задачи по комплектованию команды и подготовке резервов).

3. Участие в соревнованиях (ставятся задачи соревновательной подготовки; по годам рассчитывается намеченное общее количество игр, в том числе календарных и контрольных; перечисляются основные соревнования, в которых намечается участие команды, и прогнозируются ее спортивные результаты).

4. Тренировочные нагрузки (определяются основные задачи по тренировочным нагрузкам — по объему и интенсивности; рассчитываются ориентировочные тренировочные нагрузки по объему и интенсивности по годам подготовки):

1) по объему; а) количество тренировочных дней по годам и намечаемое количество соревнований;

б) количество тренировок (из них индивидуальных, командных);

в) количество тренировочных часов;

г) количество часов на различные стороны подготовки (физическую общую и специальную, техническую, тактическую, игровую, теоретическую);

2) по интенсивности: количество тренировок с максимальной, высокой, средней и малой интенсивностью с учетом уровня подготовленности игроков.

5. Периодизация подготовки (намечаются основные задачи периодизации годичных тренировочных циклов, периоды и этапы подготовки и их длительность с учетом предстоящих командам важнейших соревнований).

6. Средства и уровень подготовки (определяются основные задачи и направления по каждой из сторон подготовки — тактической, технической, физической, психологической, теоретической; по годам намечаются нормативные требования в контрольных упражнениях по физическом и технической подготовке, а также задания по эффективности применения в основных соревнованиях приемов техники игры и выполнению спортсменами следующих спортивных разрядов).

7. Учет, педагогический и врачебный контроль (сроки проведения контрольных испытаний, врачебных осмотров и всей системы учета, контроля и самоконтроля).

В индивидуальном перспективном плане конкретизируются установки командного плана исходя из возможностей того или иного волейболиста и выполняемых им игровых функций.

Примерная форма индивидуального перспективного плана:

1. Личные данные спортсмена (общие и антропометрические).
2. Спортивно-техническая характеристика (основные функции в команде, характеристика развития физических качеств, техническая, тактическая и теоретическая подготовка, психологическая характеристика, функциональное состояние).
3. Задачи подготовки (основные задачи и главное направление подготовки, задачи по участию в соревнованиях, задачи по тренировочным нагрузкам — по объему, интенсивности; задачи повышения уровня физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки и разрядной квалификации).
4. Врачебный контроль и самоконтроль (сроки сдачи контрольных испытаний, а также прохождение основных и этапных медицинских осмотров, задания по самоконтролю).

Особенности организации и проведения занятий в спортивной секции по волейболу

Построение занятий по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам физической культуры. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности-овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке учащихся. Если мячей недостаточно, то игроки, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

Эффективность занятий также во многом зависит от организации игроков при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения занятий по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку, т. е. площадку. Надо иметь набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подставки (широкая скамейка) для блокирования, гладкую стену с мишенями. Спортивный зал или площадка должны быть оборудованы так, чтобы можно было установить дополнительные сетки: параллельно центральной сетке (в этом случае зал должен иметь сетку, штору, разделяющую зал на два отделения) или перпендикулярно основной сетке. Это зависит от размеров спортивного зала. В упражнениях должны участвовать все спортсмены в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением спортсменов на группы, которые выполняют различные задания: одни — у сетки с волейбольным мячом, другие — упражнения с набивными мячами, с волейбольным у стены, с мячом на амортизаторах и т. п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры — чтобы все были в одинаковой

мере заняты в уроке. Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания.

Прежде всего надо привить интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях, встречи с сильнейшими волейболистами городов, республики, с участниками чемпионатов Европы среди юниоров, Всероссийских игр молодежи, юношеского первенства России являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д. На тренировках игроки овладевают основами техники и тактики, приобщаются к спортивному волейболу (участие в ответственных соревнованиях), каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа — дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в секции постоянный состав. Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий («Вызов», «Попробуй унеси», «Охотники и утки», «Пионербол» двумя и четырьмя мячами, «Борьба за мяч» и др.). Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м («челночный» — 6X5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места — сидя и в прыжке. Спортсмены делают попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол — подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают игроки, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах в секцию зачисляются желающие с лучшими показателями роста. Кроме того, о двигательных способностях тренер судит по тому, как они выполняют упражнения и усваивают учебный материал, учитывает результаты сдачи контрольных нормативов. Расписание занятий должно быть стабильным. Всякое нарушение графика, установленного порядка немедленно сказывается на отношении юных волейболистов к работе.

Без помощи общественного актива тренеру мало что удастся сделать. Поэтому опытным волейболистам (для них надо регулярно проводить семинары) можно поручать проводить занятия не только в младших группах, но и со своими сверстниками. Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала.

Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, о подводящих упражнениях и специально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения). Многие тренеры уделяют внимание физической подготовке ребят только в сентябре — октябре, а затем (особенно в период соревнований) о ней забывают. Физическая подготовка должна органически входить в учебно-тренировочный процесс в течение всего года. Распределение

учебного времени по разделам работы раскрывается в учебном плане, более детально это отражается в графиках, поурочных планах и конспектах тренировочных занятий. Одним из основных приемов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Она заключается в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания. Например, группа в 15 человек разбивается на 5 подгрупп, по 3 человека в каждой. Разделение на подгруппы производится или по силам занимающихся, или с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т. д.). Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода тренировки и конкретных задач урока. Нападающие, например, больше внимания уделяют нападающему удару, связующие (защитники) - приему мяча и совершенствованию во второй передаче. При таком построении занятий время используется предельно эффективно. Кроме того, проводить их — причем весьма эффективно можно в маленьком спортивном зале или на открытом воздухе. Во время занятий целесообразно за счет времени, отведенного на физическую подготовку, обучать детей приемам игры в баскетбол, гандбол.

В занятиях рекомендуется обязательно применять большое разнообразие подвижных игр, эстафет, игр, подготовительных к спортивным. Соревнования должны проводиться в течение всего года по широкой программе, не ограничиваться соревнованиями только по волейболу. Необходимо стремиться к тому, чтобы в соревнованиях участвовали все без исключения члены секции волейбола. Соревнования по волейболу неизменно входят в программу физкультурных праздников.

III. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

3.1. Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Общее понятие о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа в упор боком лежа, в упоре лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами.

Упражнения для ног. Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение на 30 – 60 м прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами; наклоны и повороты туловища; круговые движения ногами; разноименные движения на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для развития гибкости и на

расслабление; комбинации вольных упражнений; упражнения для укрепления мышц костей и сгибателей пальцев рук; отталкивание руками и одной рукой от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук; упражнения для рук, ног и туловища с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами. Ходьба и бег с различными движениями руками. Бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости, высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки. Бег со скакалкой по прямой и по кругу. Эстафеты со скакалками.

Упражнения с длинной скакалкой. Набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворотов и с поворотами, с различными движениями руками, вдвоем и втроем.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку. Подбрасывание и ловля палки. Упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением), сочетание движений руками с движениями туловищем.

Упражнения с теннисными мячами. Броски и ловля мяча из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками. Ловля мяча, отскочившего от стенки. Перебрасывание мяча при ходьбе и при беге. Метание мяча в цель (мишень) и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

Упражнения с набивными мячами (вес мячей от 1 до 2 кг). Сгибание и разгибание рук. Круговые движения руками. Сочетание движений руками с движениями туловищем. Маховые движения. Броски мяча вверх и ловля его с поворотами и приседаниями. Перебрасывание мяча по кругу и друг другу из положений стоя, сто на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами). Броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами в прыжке. Эстафеты и игры с мячами. Соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

Упражнения с баскетбольным мячом. Броски мяча из различных положений: сидя, стоя, лежа; выполнение бросков одной и двумя руками; броски из-за головы, сбоку, снизу. Ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения. Броски в корзину одной и двумя руками с места и в движении. Игровые упражнения. Эстафеты с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке: в висе поднимание прямых и согнутых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания спиной и лицом к стенке; лазание по стенке вверх и в стороны; стоя у стенки, наклоны и прогибания вперед, назад, в стороны; лежа, зацепившись ногами, наклоны вперед, повороты туловища.

Девушки: опорные прыжки, упражнения в равновесии на бревне, упражнения на гимнастической скамейке, разновысоких брусьях, элементарные акробатические упражнения, лазание по канату и шесту.

Юноши: опорные прыжки, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, в равновесии, элементарные акробатические упражнения, лазание по канату и шесту.

3.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для волейбола. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением приемами техники игры и их совершенствованием.

Упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Развитие специальной силы

Специальную силу волейболиста развивают при помощи упражнений для отдельных мышечных групп (рук, плечевого пояса, туловища, ног) без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке, перекладине и других гимнастических снарядах.

Примерные упражнения для развития силы мышц кистей. Сгибания и разгибания кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах, то же с гантелями в руках. Отталкивание от стены, делая акцент на движениях кистями (опираться о стену можно всей ладонью, а не только концами пальцев). Броски набивных мячей различного веса, делая акцент на движениях кистями. Верхняя передача небольших набивных мячей (0,5-1 кг). Вращение кистями, наматывая на палку шнур, к концу которого подвешен груз весом 3-10 кг.

Примерные упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. Сгибания и разгибания рук с сопротивлением партнера. Поднимание рук через стороны вверх и опускание вниз с сопротивлением партнера. В упоре лежа отталкивание от пола с хлопком перед грудью. Броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений, на разные расстояния. Игры и эстафеты с набивными мячами.

Примерные упражнения для развития силы мышц туловища. Вращательные движения туловищем в разных направлениях. То же с отягощением (штанга, мешок с песком, партнер). Наклоны вперед и в стороны с отягощением. Тяга штанги и подъем ее на грудь (вес штанги 30-50% от веса спортсмена). Лежа на животе, прогибание в пояснице. Сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы (выполнять можно и с отягощением в руках).

Примерные упражнения для развития силы мышц ног. Приседания на обеих ногах и на одной. Прыжки в полуприседе и полном приседе. Прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием подвешенные предметы на максимальной высоте. Прыжки с поворотами на 180 и 360⁰. Многократные прыжки на одной и обеих ногах на дальность. Прыжки на матах, песке, снегу. Впрыгивание на предметы различной высоты.

Прыжки с отягощением весом 3-5 кг. Приседания и выпрыгивания со штангой или мешком с песком на плечах. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

Развитие специальной быстроты

Развитию быстроты перемещения способствуют рывки на короткие отрезки с резким изменением направления движения и резкими остановками; развитию быстроты переключения в действиях – различные сочетания имитационных упражнений.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях, из низкой стойки волейболиста и т.д.) по зрительному сигналу. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Рывки с резким изменением направления и мгновенными остановками. Имитационные упражнения с акцентированно быстрым выполнением какого-то отдельного движения. Быстрое перемещение, характерное для игры в волейбол, с последующей имитацией приемов техники.

Развитие специальной выносливости

Необходимо развивать у игроков способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения, специальной выносливости, специфичной для волейболиста (прыжковая выносливость, скоростная, игровая). Целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности.

Примерные упражнения для развития специальной выносливости. Многократные прыжки различной высоты на одной и обеих ногах.

Пятнадцатисекундные серии прыжков (в первой серии выполняется максимальное количество прыжков - 20-50, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д.). Последовательная имитация нападающего удара и блокирование (удар – один блок, удар – два блока и т.д.). Серийное выполнение бросков на грудь с быстрым перемещением между бросками в два-три шага (количество бросков от 5 до 10).

Развитие специальной ловкости

Для развития специальной ловкости рекомендуются упражнения с подкидного мостика и на батуте; целесообразно выполнять привычные упражнения в непривычных условиях; акробатические упражнения, сочетаемые с отдельными приемами техники игры или их имитацией.

Примерные упражнения для развития специальной ловкости

Однократные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности. То же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных приемов техники. Однократные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотами на 90, 180, 270 и 360⁰. Прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) без поворотов и с поворотами. Прыжки с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе. Прыжки с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования. Прыжки на батуте (с различными движениями в безопорном положении, с имитацией отдельных приемов техники, с поворотами вокруг вертикальной и горизонтальной осей). Упражнения в парах с мячом: выполняется первая передача над собой, вторая – партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад (выполнить 10-15 передач подряд, не теряя мяча).

При выполнении акробатических упражнений и упражнений на батуте необходима тщательная страховка занимающихся и строгая последовательность в подборе упражнений, соответствующих возможностям и уровню подготовленности занимающихся.

Развитие специальной гибкости

Основные средства для развития специальной гибкости – гимнастические упражнения, амплитуда которых постепенно увеличивается, повторные пружинящие движения, упражнения с помощью и сопротивлением партнера. Упражнения должны способствовать увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости

Имитационные упражнения с большой амплитудой движений (без отягощений и с малыми отягощениями). Наклоны вперед, в стороны, назад с помощью и сопротивлением партнера. Пружинистые выпады вперед и в стороны. Вращательные и круговые движения туловищем при различных исходных положениях. Размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.

IV. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Материал для групп новичков

Техники нападения. С т о й к и и п е р е м е щ е н и я. Основная стойка волейболиста. Ходьба вперед, назад, в стороны. Бег вперед, назад, в стороны. Скачок в сочетании с бегом и ходьбой в различных направлениях и с различной скоростью. Прыжки толчком одной и двумя ногами (с разбега и с места, без поворотов и с поворотами туловища).

П е р е д а ч и. Передача двумя руками сверху в стойке (вперед, назад, над собой, высокие, средние, низкие, короткие, длинные, близкие и далекие). Передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед, в стороны, назад. Передачи двумя руками сверху в парах, тройках, четверках в различных сочетаниях (передачи над собой, затем мяч направляется партнеру; передачи над собой, повернуться спиной к партнеру; передачи мяча назад и т.д.).

Передача двумя руками сверху (встречная) с перемещениями в колоннах. Передача двумя руками сверху на точность. Ознакомление с техникой передачи в прыжке.

П о д а ч и. Нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару. подача мяча партнеру, стоящему на расстоянии 6-8 м. Затем то же через сетку. подача мяча из-за лицевой линии. Поддачи мяча на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины. Поддачи с высокой и низкой траекторией. Соревнование на количество правильно выполненные подач и на точность. Верхняя и прямая подача.

Н а п а д а ю щ и е у д а р ы. Имитация прямого нападающего удара. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Удары по мячу у стены стоя на месте и в прыжке. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Нападающие удары с коротких и длинных, средних

и высоких передач. Нацеленные перебивания мяча двумя руками на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты. Стойки и перемещения. Основная стойка защитника. Низкая стойка защитника. Ходьба обычным, приставным, скрестным шагом. Выпады вперед и в сторону. Прыжок толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Падение перекатом на спину и после выпада в сторону.

Владение мячом. Прием мяча после подач и нападающих ударов. Прием мяча сверху двумя руками в стойке и в падении. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, летящего в стороне, снизу двумя руками.

Блокирование. Выполнение имитационных упражнений. Блокирование на подставке. Перемещения, прыжки, вынос и постановка рук над сеткой, приземление при блокировании. Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3.

Тактика нападения. Индивидуальные действия игроков. Действия игрока без мяча. Выбор места для вторых передач. Выбор места для нападающего удара. Простое перемещение пасующего игрока передней линии в зоне нападения для выбора лучшей позиции. Действия игрока без мяча при выборе места для нападающего удара. Действия игрока с мячом. Правильный выбор способа приема и своевременное и эффективное его применение.

Выполнение подач в зависимости от особенностей игры команды противника. Умение чередовать вильные подачи с нацеленными (применение в игре нижних подач в различные зоны).

Овладение передачами с учетом высоты (высокие, средние, низкие). Умение в трудных и невыгодных условиях выполнить передачу ближнему нападающему. При передачах из глубины площадки, в 4 и более метрах от сетки, направлять мяч в зону передней линии.

Умение своевременно занять удобное исходное положение для выполнения передачи нападающему игроку. Выполнение нападающих ударов. Выбор места, применение перемещений, нападающих ударов из зон 4, 2 и 3 и перебивание мяча.

Групповые действия игроков. Взаимодействие принимающего мяч и пасующего игрока передней линии. Взаимодействие передающего мяч на удар и нападающего игрока. Взаимодействие нападающих игроков между собой при игре в своей зоне и в зоне партнера.

Командные действия игроков. Система игры со второй передачи игрока передней линии (расположение и функции игроков; взаимодействие между игроками внутри линий и между линиями при приеме мяча, при развитии и завершении атаки).

Тактика защиты. Индивидуальные действия игроков. Действия игрока без мяча при приеме подачи, при выборе места при блокировании, при приеме нападающих ударов. Действия игрока при

одиночном блокировании, самостраховка после блокирования. Выбор способа приема подач или нападающих ударов.

Г р у п п о в ы е д е й с т в и я и г р о к о в. Взаимопомощь двух, трех, четырех игроков или отдельных звеньев в отдельных игровых ситуациях. Взаимодействие двух и более игроков друг с другом внутри линий и между линиями:

- при блокировании;
- при страховке своих блокирующих;
- при приеме нападающих ударов (защитников с блокирующими, защитников со страхующими, защитников между собой).

К о м а н д н ы е д е й с т в и я и г р о к о в. Система игры углом вперед (расположение и функции игроков; взаимодействие внутри линий и между линиями при блокировании, при приеме мяча).

Материал для групп III спортивного разряда

Техника нападения. С т о й к и и п е р е м е щ е н и я. Совершенствование основной стойки и изученных перемещений. Прыжок с разбега толчком одной ногой. Перемещения на больших скоростях, с внезапной сменой направления, внезапными остановками, с имитацией изученных приемов техники игры.

П е р е д а ч и. Совершенствование ранее изученных способов. Передача руками сверху: первая – для последующей передачи и для нападающих ударов, вторая – для нападающих ударов. Передача мяча на удар из глубины площадки. Выполнение верхних передач из глубины площадки.

П о д а ч и. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи на точность. Изучение верхней боковой подачи. Соревнования на точность верхней прямой подачи.

Н а п а д а ю щ и е у д а р ы. Совершенствование ранее изученных нападающих ударов. Боковой нападающий удар. Нападающие удары с низких передач, с краев сетки, с далеких от сетки передач. Обманные удары.

Техника защиты. С т о й к и и п е р е м е щ е н и я. Совершенствование основной и низкой стойки и изученных перемещений в усложненных условиях (на больших скоростях, с внезапной остановкой и т.д.). Падение на грудь.

В л а д е н и е м я ч о м. Прием мяча. Совершенствование ранее изученных способов приема подач и нападающих ударов. Прием сильных подач и нападающих ударов. Прием сверху (отбивание) и снизу одной рукой. Прием мячей, отскочивших от сетки. Ознакомление с приемом мяча в падении на грудь.

Б л о к и р о в а н и е. Совершенствование неподвижного одиночного блокирования. Изучение подвижного одиночного блокирования. Имитационные упражнения в парах у сетки (игрок имитирует нападающий

удар, партнер по другую сторону сетки выполняет блокирование, стараясь закрыть направление нападающего удара).

Тактика нападения. Индивидуальные действия игроков в. Действия игроков без мяча. Совершенствование ранее изученных действий игрока. Нацеленные выходы игрока с задней линии из-за игроков передней линии при приеме подач. Действия игрока без мяча при выборе места для нападающего удара. Предварительное смещение или перемещение. Действия игрока с мячом. Выполнение подач на силу и точность. Чередование способов подач.

Тактика первых и вторых передач. Передачи сразу на удар. Выполнение нападающих ударов. Сочетание сильных ударов с тихими и обманными ударами с чередованием ударов с близких и дальних от сетки передач. Чередование способов, направления и силы нападающих ударов.

Групповые действия игроков в. Взаимодействие двух, трех и более игроков передней и задней линии при выполнении первой передачи и с игроками зон 3, 2, 4. Взаимодействие принимающего игрока и выходящего игрока задней линии. Взаимодействие передающего мяч на удар и нападающего игрока. Взаимодействие нападающих игроков между собой при игре в своей зоне и в зоне партнера.

Командные действия игроков в. Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии (расположение и функции игроков; взаимодействие игроков внутри линий и между линиями при приеме мяча, при развитии и завершении атаки).

Тактика защиты. Индивидуальные действия игроков в. Дальнейшее совершенствование действий игрока без мяча при приеме подачи, выборе места для блокирования; приема нападающих ударов, обманных ударов, мячей, отскочивших от сетки. Самостраховка после постановки одиночного или группового блока.

Групповые действия игроков в. Взаимодействие двух и более игроков друг и другом внутри линий и между линиями:

- при блокировании;
- при страховке своих блокирующих;
- при приеме нападающих ударов (защитников с блокирующими, защитников со страхующими, защитников между собой).

Страховка игроков, принимающих подачу или нападающий удар. Страховка блокирующих.

Командные действия игроков в. Расположение и взаимодействие игроков команды при приеме подач противника, когда команда будет нападать со второй передачи игрока передней линии.

Расположение и взаимодействие игроков команды при приеме нападающих ударов. Система игры в защите углом назад (расположение и функции игроков; взаимодействие игроков внутри линий и между линиями при блокировании и приеме мяча).

Материал для групп II и I спортивных разрядов

Техника нападения. П е р е м е щ е н и я. Совершенствование в беге в стороны, в прыжках толчком двумя и одной ногой с разбега, с места, с поворотом туловища.

П е р е д а ч и. Совершенствование передач двумя руками сверху. Изучение передач с отвлекающими действиями, откидки. Изучение передач, выполненных одной рукой в прыжке, на месте и после перемещения: вперед над собой, назад; средних, низких, коротких, близких. Совершенствование передач двумя руками сверху в усложненных условиях.

П о д а ч и. Совершенствование подач: верхней прямой с вращением, верхней прямой без вращения, верхней боковой с места, с разбега. Изучение нижней подачи «свечой».

Н а п а д а ю щ и е у д а р ы. Совершенствование прямого и бокового нападающих ударов. Изучение разновидностей прямого нападающего удара – удара с переводом, с поворотом и без поворота туловища. Кистевые удары. Нападающие удары «слабейшей» рукой.

Совершенствование прямого удара правой, левой рукой на точность; бокового «сильнейшей» рукой с переводом и поворотом туловища; по блоку; в обход блока; чередование сильных и тихих ударов.

Нападающие удары с отвлекающими действиями. Обманные удары. Совершенствование приемов. Опускание мяча на блок. Обманные удары по всей площадке.

Техника защиты. С т о й к а и п е р е м е щ е н и я. Совершенствование основной и низкой стоек защитника, перемещений в усложненной обстановке. Совершенствование в беге в стороны, назад; выпада в стороны, падения на спину, на бок, после перемещения вперед, в стороны, назад. Изучение падения скользящим движением и броском на грудь.

П р и е м м я ч а. Совершенствование приема подач, нападающих ударов, мячей, отскочивших от сетки; страховки. Совершенствование приема мяча в падении на грудь.

Б л о к и р о в а н и е. Совершенствование неподвижного и подвижного одиночного блокирования. Изучение и совершенствование группового блокирования. Блокирование нападающих ударов с краев сетки.

Тактика нападения. И н д и в и д у а л ь н ы е д е й с т в и я и г р о к о в. Действия игрока без мяча. Совершенствование индивидуальных тактических действий при первых и вторых передачах, подачах, нападающих ударах (выбор места, перемещения). Действия игрока с мячом. Выполнение первых и вторых передач на точность: в зависимости от расположения передающих и нападающих, в зависимости от блокирующих противников.

Выполнение подач (нижней и верхней прямой) на точность в зоны 4, 3, 2, верхних подач на силу и точность с учетом расположения передающих и нападающих.

Выполнение нападающих ударов с умением обходить блок противника, с сочетанием сильных ударов с тихими и обманными ударами, чередованием ударов с близких и дальних от сетки передач, с использованием ударов по блоку.

Применение ударов с различных передач: высоких, средних, низких, вертикальных, полупрострельных, прострельных.

Г р у п п о в ы е д е й с т в и я и г р о к о в. Взаимодействие игроков при первых передачах на удар и на выходящего игрока задней линии. Взаимодействие игроков при вторых передачах игрока, выходящего с задней линии, и при откидках.

Взаимодействие игроков передней линии в своей зоне при выходе игроков зоны 1 (6, 5). Взаимодействие игроков в зоне партнера и со скрестным перемещением. Взаимодействие игроков при выполнении атаки с первой передачи.

К о м а н д н ы е д е й с т в и я и г р о к о в. Совершенствование системы игры со второй передачи выходящего игрока с задней линии; расположения и действий игроков при приеме мяча, развитии и завершении атаки.

Изучение системы игры с первой передачи и откидки; расположения и функций игроков при приеме мяча, развитии и завершении атаки (моменты доигровки, прием обычной подачи).

Тактика защиты. И н д и в и д у а л ь н ы е д е й с т в и я и г р о к о в. Совершенствование действий игрока без мяча при приеме подачи, выборе места при блокировании, приеме нападающих ударов, обманном ударе. Страховка блокирующих. Самостраховка после постановки одиночного или группового блока.

Г р у п п о в ы е д е й с т в и я и г р о к о в. Совершенствование взаимодействия двух, трех и более игроков друг с другом при блокировании, страховке блокирующих, приеме подач. Взаимодействие защитников в поле между собой, защитников со страхующими, защитников с блокирующими, страхующих с блокирующими и страхующих между собой при двойной страховке. Совершенствование взаимодействия игроков при приеме ударов: защитников с блокирующими, защитников со страхующими, защитников между собой.

К о м а н д н ы е д е й с т в и я и г р о к о в. Совершенствование командных тактических действий при игре в защите углом вперед. Изучение и совершенствование системы игры в защите углом назад (расположение и взаимодействие игроков при приеме нападающих ударов). Взаимодействие игроков при системе защиты углом назад с выполнением страховки свободным от блока игроком, крайним защитником и при смешанной страховке.

V. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ

Большое значение для организации учебно- тренировочного процесса имеет контроль за уровнем всех видов подготовки игроков. Процесс повышения уровня физической подготовки и развития отдельных физических качеств немыслим без систематического педагогического контроля.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Испытание выносливости к скоростным повторно-переменным нагрузкам. На волейбольную площадку кладут 6 теннисных мячей в следующем порядке:

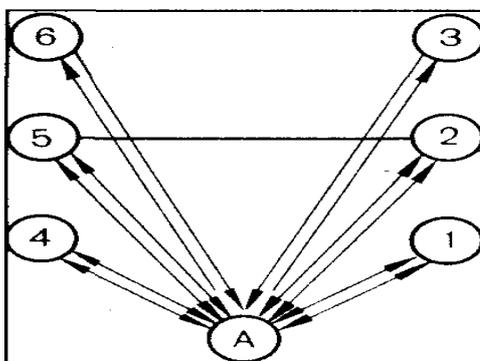


Рис.1-Бег к 6 точкам волейбольной площадки [1]

Занимающийся располагается за серединой лицевой линии. По сигналу он начинает перемещаться к мячу 1, возвращается в исходное положение,

продолжает движение к мячу 2 и т.д. Игрок должен последовательно коснуться каждого из 6 мячей. Коснувшись мяча, он возвращается в исходное положение. Время, затраченное на выполнение упражнения, фиксируется по секундомеру.

Испытание прыгучести с места. При помощи прибора Абалакова определяется высота подъема о. ц. т. тела при прыжке с места толчком обеих ног. Выполняются три прыжка. Засчитывается лучший прыжок.

Испытание прыгучести после короткого разбега (2 – 3 шага). Занимающийся толчком обеих ног прыгает вверх, стараясь одной рукой как можно выше коснуться щита с разметкой. Разница между достигнутой высотой и ростом занимающегося с вытянутой верх рукой составляет результат прыжка.

Испытание прыжковой выносливости. Занимающийся, стоя под предметом (мячом), подвешенным на оптимальную высоту, старается выполнить максимально возможное количество прыжков с места, касаясь предмета (мяча) обеими руками. Оптимальная высота определяется путем прибавления к росту мужчин 90-100 см, а к росту женщин 70-80 см. Не разрешается делать пауз между отдельными прыжками и какой-либо разбег.

Испытание силы рук. В упоре лежа (на пальцах) занимающийся сгибает и разгибает руки максимальное количество раз.

Выполняя упражнения по специальной физической подготовке, игроки II разряда должны набрать по приведенной ниже таблице: мужчины – 275 очков, женщины – 250 очков; игроки I разряда – соответственно 325 и 300 очков. Для юношей и девушек сумма набранных очков уменьшается на 50.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке

Техника выполнения приемов игры, пройденных по программе, оценивается на учебных соревнованиях по приводимым ниже нормативам.

Для групп новичков

1. Из 5 подач любым способом 2 раза попасть в левую половину площадки и 2 раза в правую.

2. С собственного набрасывания передача на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска баскетбольной площадки. Попасть 3 раза из 5 (касание кольца сверху без прохождения мяча через кольцо засчитывается).

3. Нападающий удар любым способом из зоны 4 в зону 6 или 5 с передачи из зоны 3 или нападающий удар из зоны 2 в зону 6 или 1. Выполнить 3 раза из 5.

Для групп III разряда

1. Подача любым способом на точность. Попасть в каждую зону (1, 6, 5) по одному разу из 2 попыток. Перед подачей игрок объявляет, в какую зону он подает мяч.

2. Передача на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска баскетбольной площадки, с набрасыванием мяча партнером, стоящим под

углом 45^0 к направлению передачи. Попасть 3 раза из 5 (касание кольца сверху без прохождения мяча через кольцо засчитывается).

3. Нападающий удар с переводом из зоны 3 в зону 1 с передачи из зоны 2 или нападающий удар с переводом из зоны 3 в зону 5 с передачи из зоны 4. Выполнить 3 раза из 5.

Нападающий удар из зоны 4 или 2 с первой передачи из зоны 6. Выполнить 3 раза из 3 «сильнейшей» рукой.

Для групп II и I рядов

1. Подача на силу и точность (прямая или боковая). Из 6 подач 2 раза попасть в зону 5 и по одному разу в зоны 6 и 1.

2. Передача мяча для нападающего удара из зоны 6 в зону 4 или 2 с подачи противника (подача средней силы направляется на игрока в зоне 6). Выполнить передачу 4 раза из 5.

С передачи из зоны 6 в зону 2 или 4 выполнить откидку.

3. Боковой нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо или влево. Передача из зоны 2. Выполнить 2 раза из 3.

Нападающий удар «слабейшей» рукой из зоны 2 или 4 с передачи из зоны 6. Выполнить 3 раза из 5

VI. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

Для усиления процесса усвоения материала можно учитывать текущую успеваемость, темпы освоения. Далее вступает в силу следующий принцип: по мере развития специальных физических качеств увеличивается время работы с мячом. Лучше, когда этот процесс дифференцируется индивидуально. Аналогично строится обучение по другим приемам игры. Главные усилия тренера сводятся к консультативной деятельности, помощи в решении текущих образовательных и воспитательных задач (разъяснение отдельных положений, поощрение успеваемости и т. д.). Ниже приводятся проблемные вопросы, качественные и количественные критерии самооценки по основным приемам и разделам обучения.

Стойка волейболиста. Проблемные вопросы:

1. Почему в волейболе стойка игрока имеет особо важное значение? (Она обуславливает необходимость высокой степени готовности для передвижения к мячу).

2. Что обуславливает величину сгибания ног в коленях? (Траектория полета мяча, характер последующих действий игрока, принимающего мяч).

3. Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса? (Учитывается траектория полета мяча, естественность передвижения, содействующая повышению скорости).

Критерий самооценки: принятие исходного положения в ответ на зрительные сигналы и сравнение его с эталонным учителя-тренера или кинограммы.

Передвижения. Проблемные вопросы:

1. Чем обуславливается способ передвижения? (Характером полета мяча: его направлением, скоростью, траекторией).

2. Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу? (Наблюдательность, готовность, быстрота).

Критерий самооценки: ловля мяча сверху над лицом или внизу прямыми руками, брошенного партнером (учителем-тренером) после передвижения разными способами в ответ на обусловленные сигналы.

Передача мяча сверху двумя руками. Проблемные вопросы:

1. Где происходит встреча кистей рук с мячом? (Сверху над лицом).

2. Чем обусловлен угол сгибания рук в локтях при передаче? (Степенью развития скоростно-силовых качеств рук).

3. От чего зависит полет мяча без вращения при передаче? (От участия в передаче всех пальцев рук и прямолинейности приложения усилий по отношению к направлению полета мяча).

Критерии самооценки: 1. Толчки набивного мяча весом 1—2 кг вперед-вверх из исходного положения стоя на месте и после передвижения в разных направлениях. 2. Передачи набивного мяча (серия 44 передач) над собой или в стену на расстояние 20—30 см. 3. Передачи мяча в мишень на стене (серия из десяти передач) на точность. Мишень представляет собой концентрические окружности радиусом 10, 30, 50 и т.д. см (соответственно диаметру мяча). Центр мишени располагается в 4 м от пола. Расстояние до стены 2,5 м. Показатель 40 очков. (Попадание в центр мишени — 5 очков, второй круг—4 и т.д.). 4. Полет мяча без вращения.

Прием мяча снизу двумя руками. Проблемные вопросы:

1. Какое положение сомкнутых кистей и предплечий рук? (Кисти сомкнуты под углом и опущены вниз, руки прямые и развернутые).

2. Под каким углом должен приниматься (отбиваться) мяч по отношению к предплечьям рук? (Под углом 90°).

Критерии самооценки: 1. Броски набивного мяча прямыми руками снизу вперед-вверх на расстояние 6—8 м, не поднимая рук выше уровня плеч. 2. Принятие правильного исходного положения (включая кисти и предплечья рук) в ответ на зрительные и слуховые сигналы стоя на месте и после передвижения в разных направлениях. 3. Прием мяча в мишень на стене (десять приемов) на точность — 30 очков. Расстояние до стены 3 м. 3. Прием мяча от подачи в площадь атаки (между зон 3—2) —выполнить три-четыре приема из пяти. **Подача мяча.** Проблемные вопросы:

1. От чего зависит скорость полета мяча при подаче? (От степени развития динамической силы рук).

2. Какие факторы обуславливают точность нижней подачи? (Направление замаха руки при ударе по мячу—строго назад, высота подброса мяча 20—30 см, точка удара по мячу по отношению к полу — ниже уровня пояса).

3. За счет чего достигается полет мяча без вращения и резкие изменения траектории и направления полета мяча? (За счет уменьшения высоты подброса мяча и амплитуды замаха, что требует более высокой степени развития физических качеств, за счет удара в центр мяча при некотором его сопровождении рукой).

Критерии самооценки: 1. Броски набивного мяча прямой рукой снизу (сверху) вперед-вверх на расстояние 6—8 м, не поднимая руку выше (и не опуская ниже при бросках сверху) уровня плеч. 2. Точность подач по зонам площадки: четыре попадания из шести попыток. 3. Полет мяча без вращения (при верхней прямой подаче).

Атакующий удар. Проблемные вопросы:

1. Какую роль играют активные движения рук при отталкивании? (Усиливается давление на опору).

2. Почему рука при ударе по мячу должна быть прямой? (Увеличивает силу и повышает высоту удара над сеткой).

3. Чем достигается активное движение кисти при ударе по мячу? (Степенью развития скоростно-силовых качеств запястья руки).

4. Чем отличается рациональная техника атакующего удара? (Высотой прыжка, силой и точностью удара кистью прямой руки).

Критерии самооценки: 1. Разность высоты выпрыгивания вверх с места толчком двумя ногами без помощи и с помощью рук. 2. Броски утяжеленного теннисного (литого резинового) мяча через сетку одной рукой в прыжке с разбега, не опуская руку ниже уровня плеча. 45 3. Атакующие удары через сетку в прыжке после разбега в один шаг с собственного набрасывания мяча.

Блокирование. Проблемные вопросы:

1. Что определяет активность (пассивность) блокирования? (Величина переноса рук через сетку на сторону соперника).

2. Как определить момент прыжка для блокирования атакующего удара? (По траектории передачи: высокая—после прыжка атакующего игрока, средняя—одновременно с атакующим, низкая—раньше атакующего).

3. Какие факторы обуславливают эффективность блокирования? (Комплекс качеств: прыгучесть, своевременность прыжка, определение направления удара и величина переноса рук через сетку на сторону соперника).

Критерии самооценки: 1. Расстояние переноса рук через сетку в прыжке с места и после передвижения 20 см и более. 2. Результативность блокирования атакующих ударов с собственного набрасывания мяча 70—80%.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Волейбол: теория и практика** [Электронный ресурс]: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673472.html>

**ВОЛЕЙБОЛ.
СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ
СЕКЦИИ**

Учебно-методическое пособие

Составители:

Татьяна Александровна **Мальшева**,
Галина Аркадьевна **Котлова**,
Надежда Валерьевна **Морозова**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23